

Thema: Physiotherapie

Autor: GERHARD SCHWISCHEI

Wie viel Sport ist trotz Arthrose möglich und gut?

Bewegung hält die Gelenke fit. Und das gilt auch für Menschen mit Hüft- oder Knieprothesen.



BILD: SNC, SCHÜBLER - STOCKADORE.COM

GERHARD SCHWISCHEI

SALZBURG. Knapp ein Drittel der Frauen und Männer, die in Österreich eine Hüft- oder Knieprothese bekommen, ist jünger als 65 Jahre alt. Zweifellos sind künstliche Gelenke eine große Erfolgsgeschichte der Orthopädie. Die Mediziner sprechen beim Ersatz des Hüftgelenks sogar von „der Errungenschaft des Jahrhunderts“. Dennoch drängen sich angesichts der vorliegenden Zahlen einige Fragen auf: Wird heute zu schnell zum künstlichen Gelenkersatz gegriffen? Und wie viel Sport ist mit Arthrose möglich oder sogar nützlich, um die noch vorhandene Knorpelmasse zu stabilisieren?

Auf dem Jahreskongress der Gesellschaft für Orthopädisch-Traumatologische Sportmedizin, der dieser Tage in Salzburg stattfand, waren die Antworten darauf klar: Ja, Sport mit Arthrose ist möglich und sogar gut, wenn die Patienten medi-

zinisch und physiotherapeutisch entsprechend begleitet werden. Das heißt für den Sportarzt und Orthopäden Christian Lang, Mitorganisator des Kongresses, aber auch: „Ein künstliches Gelenk setze ich erst ein, wenn die Lebensqualität deutlich eingeschränkt sowie der Leidensdruck der jeweiligen Patienten bereits sehr groß ist. Oder sie aufgrund der großen Schmerzen dazu gezwungen sind, ständig Medikamente einzunehmen. Oft wurde da im Vorfeld zu wenig getan oder das, was man machte, war nicht effektiv genug.“

Wie kann man also vorbeugen, um die Option eines künstlichen Gelenks nicht zu früh ziehen zu müssen? Grundsätzlich ist nach Angaben Langs, Leiter der Hüftambulanz am Krankenhaus Oberndorf, Bewegung auch bei bereits angegriffenen Gelenken wichtig. Dadurch würden Knorpel, Sehnen und Knochen mit Nährstoffen versorgt.

„Durch moderne Trainingsmethoden kann man auch beim Arthrose-Patienten die Beschwerden deutlich lindern“, betont der Sportmediziner. Entscheidend dabei sei, dass man muskuläre Kraft und Koordination durch gezieltes Training wiederherstelle. Entsprechende Trainingsprogramme seien unbedingt mit Physiotherapeuten eng abzustimmen, um nicht mehr Schaden als Nutzen anzurichten. Prinzipiell sind, wie Lang erklärt, „trotz Arthrose alle Sportarten möglich“. Radfahren, Wandern mit Stöcken, Nordic Walking werden ebenso empfohlen wie Skilanglaufen (klassische Technik) oder Schwimmen.



„Radfahren ist Medizin für die Gelenke.“
Christian Lang,
Orthopäde, Sportarzt

BILD: SNC, LANG

Anfragen für weitere Nutzungsrechte an den Verlag



Thema: Physiotherapie

Autor: GERHARD SCHWISCHEI

„Vor allem das Radfahren ist Medizin für Knie-, Hüft- und Sprunggelenk.“

Der Hintergrund ist klar: Je weniger Stoßbelastungen es gibt, je geringer Rotationsbewegungen wie beim Fußballspielen oder beim Tennis, umso besser für die Gelenke. „Je stabiler ein Gelenk geführt ist, umso weniger Reibung entsteht

und umso weniger leidet man unter Schmerzen“, sagt der Orthopäde. Probleme gibt es oft, wenn Fußfehlstellungen vorliegen, die Beinachsen nicht stimmen oder durch Bandverletzungen die Gelenke instabil sind. Dadurch entstehen vermehrt sogenannte Scherkräfte, die zu verstärkter Reibung und damit zur Abnützung der Knorpel führen.

Aber um zu den Ausgangsfragen zurückzukommen: Sport ist nicht nur wichtig, um das Fortschreiten einer Arthrose zu vermeiden. Sport spielt auch eine Schlüsselrolle, wenn sich die Entscheidung für ein künstliches Gelenk nicht mehr weiter hinauszögern lässt. Und das nicht nur, weil danach sportliche Aktivitäten wieder leichter möglich sind. Wie gut eine Hüft- oder Knieprothese funktioniert, hat nach Aussagen Christian Langs neben schonender Operationstechnik auch damit zu tun, wie stark die Muskulatur ist und wie man sie in

der Folge trainiert. „So einfach ist es nicht, dass der Chirurg mit dem künstlichen Gelenk die Schmerzen einfach beseitigt. Man muss danach schon selbst etwas tun, damit es einem gut geht. Im Regelfall werden die Patienten schon am Tag der Operation wieder mobilisiert.“ Damit soll der „Erinnerungsverlust“ an normale Bewegungsabläufe durch zu langes Liegen verhindert werden.

Ab wann und mit welchen Einschränkungen ist dann auch intensiverer Sport mit künstlichen Gelenken wieder möglich? Lang verweist hier auf die großen individuellen Unterschiede. Je nachdem, wie gut die Prothese in den Knochen einheilt und wie gut sie durch die Muskulatur stabilisiert wird, kann man wieder mit sportlichen Aktivitäten beginnen. Je höher die Belastung, umso höher wird auch

bei künstlichen Gelenken der Verschleiß sein.

Lang empfiehlt auch hier möglichst Sportarten mit gleichmäßiger Belastung wie beim Radfahren. Aber auch Bergwandern sei zum Beispiel gut, wenngleich er dem Bergaufgehen den Vorzug gibt. Zahlreiche Gondeln und Sessellifte ermöglichen heute, gelenkschonend wieder ins Tal zu kommen. Auch gegen Skifahren, Tennis oder Laufen spricht nichts mit Gelenkprothesen, wenn man einerseits auf gutes Schuhwerk achtet und andererseits die richtige Dosierung immer mit dem behandelnden Orthopäden bespricht.

Grundsätzlich gilt nach dem Einsatz eines künstlichen Gelenks: Rund sechs Monate lang dauert es, bis die Prothese gut eingeeilt ist und muskulär stabilisiert wird. So lange sollte man sich auf jeden Fall mit sportlichen Aktivitäten zurückhalten beziehungsweise mit dem behandelnden Orthopäden und Sportarzt gut abstimmen.