

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

mit Bewegung gegen Arthrose – das können Sie tun

**Gesundheit
zum
Mitmachen**



Arthrosis deformans (kurz Arthrose = Gelenkverschleiß) ist die häufigste Form aller Gelenkerkrankungen. Es kommt dabei zu einer Schädigung des Gelenkknorpels. Die Folge sind entzündete, geschwollene Gelenke, Schmerz und daraus resultierend eine eingeschränkte Mobilität. Am häufigsten betroffen sind Hände, Knie, Hüfte, Wirbelsäule und Schulter. Es kann aber auch jedes andere Gelenk erkranken.

Wie entsteht Arthrose?

Die Ursachen für Arthrose sind vielfältig. So kann sie unter anderem durch eine Überbeanspruchung durch Sport, schwere (einseitige) Arbeit oder Übergewicht ausgelöst werden. Faktoren wie Stoffwechseleränderungen oder Durchblutungsstörungen können die Funktionsfähigkeit des Gelenkknorpels mindern, was ebenfalls zu einer Arthrose führen kann. Dies gilt ebenfalls für angeborene Fehlstellungen, Entzündungen und Traumen.

Im Anfangsstadium kommt es zunächst zum sogenannten Anlaufschmerz. Dabei schmerzt das Gelenk zu Bewegungsbeginn, dies lässt jedoch nach einiger Zeit wieder nach. Im Verlauf der Erkrankung steigern sich die Symptome über einen gleich-



bleibenden Bewegungsschmerz und einen zunehmenden Schmerz unter Belastung bis hin zum dauerhaften Ruhschmerz. Der Knorpel wird dabei immer weiter abgerieben, bis schließlich ungeschützt Knochen auf Knochen reibt. Das klingt nicht nur sehr schmerzhaft, das ist es auch!

Wie kann ich mit Bewegung etwas gegen Arthrose tun?

Wenn Sie Arthrose vorbeugen möchten, sollten Sie sich regelmäßig bewegen. Knorpel wird nämlich durch Bewegung ernährt. Die Bewegung sollte abwechslungsreich und nicht einseitig sein. Die gelenkführende Muskulatur, also die Muskeln die das Gelenk umgeben, sollte gut trainiert werden, z. B. mit Krafttraining. Achten Sie beim Training jedoch unbedingt auf eine korrekte Ausführung und fragen Sie einen Trainer oder erfahrenen Sportler, wenn Sie nicht ganz sicher sind. Wenn Sie unter Übergewicht leiden, empfiehlt sich zudem eine Ausdauersportart wie Walking oder auch Spazieren gehen. Grundsätzlich sollten Sie versuchen, möglichst viel Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren (Fahrrad statt Auto, Treppe statt Fahrstuhl etc.) und Fehlbelastungen (Einseitiges Tragen schwerer Taschen) zu vermeiden.

Auch wenn Sie bereits unter Arthrose leiden, kann Bewegung helfen. Besonders gut eignet sich oftmals Schwimmen. Hier wird das Gelenk zwar bewegt, es kommt aber zu keiner großen Belastung, da ein Großteil des eigenen Gewichts vom Wasser getragen wird. Fahrradfahren in sehr kleinen Gängen ist oftmals ebenfalls geeignet. Außerdem sollte die gelenkführende Muskulatur durch ein Krafttraining ebenfalls ge-

stärkt werden. Einfache Übungen zur Stärkung der Muskulatur und des Gleichgewichts sind z.B. immer mal wieder auf einem Bein stehen z.B. beim Zähneputzen. Sorgen Sie jedoch dafür, dass Sie sich im Notfall abstützen können. Achten Sie im Alltag darauf, dass Sie Zwangshaltungen vermeiden und die täglichen Belastungen abwechslungsreich gestalten. Ihre Gelenke werden es Ihnen danken!

Ihr Gesundheitsteam (Annika Tribian)

Bildquelle: https://www.kloesterl-apotheke.de/_images/Senioren/Sonderthema/arthrose_und_bewegung_480.jpg