



## Viel bewegen, wenig belasten: Wie Patienten mit Knie-Arthrose sinnvoll Sport treiben

Berlin, September 2017 – Fast jeder dritte 45- bis 67-Jährige in Deutschland ist an Arthrose erkrankt. Bei den über 65-Jährigen trifft der Gelenkverschleiß bereits jeden Zweiten. Viele Betroffene schonen sich, weil sie Schmerzen haben oder verunsichert sind, welche Belastung sie ihren Gelenken zumuten können. Der richtige Sport im richtigen Maß kann helfen, das Fortschreiten einer Arthrose zu bremsen. Nach einer Operation verbessert Bewegung das Zusammenspiel zwischen Kunstgelenk, Muskeln und Knochen. Welche Sportarten bei orthopädischen Erkrankungen sinnvoll sind, erklären Experten auf einer Pressekonferenz im Vorfeld des Deutschen Kongresses für Orthopädie und Unfallchirurgie (DKOU) 2017.

„Bei Gelenkproblemen gilt der sportliche Grundsatz: viel bewegen, wenig belasten“, erklärt Professor Dr. med. Andrea Meurer, Kongresspräsidentin des DKOU 2017. „Ideal sind zyklische Bewegungen, die das Gelenk ohne Kräfteinsatz gleichmäßig durchbewegen.“ Eine Kombination aus Ausdauerseinheiten, Dehn- und Kräftigungsübungen ist am wirkungsvollsten, um den ganzen Körper zu stärken und Verletzungen vorzubeugen. Die Expertin empfiehlt, täglich 30 bis 40 Minuten, mindestens jedoch zweimal pro Woche zu trainieren. Sportarten wie Squash, Hand-, Fuß- oder Volleyball, Joggen, Reiten, Ski alpin und Tennis sind aufgrund der abrupten Richtungswechsel und der hohen Stoßbelastung eher schädlich fürs Gelenk. Nur wer sie gut verträgt, darf sie in Maßen ausüben.

### **Übersicht: Diese Sportarten sind gut fürs Kniegelenk**

- Radfahren
- Nordic Walking
- Skilanglauf
- Schwimmen
- Aqua-Jogging und Wassergymnastik
- Rudern
- Aerobic
- Ausdauertraining auf dem Cross-Trainer
- Krafttraining im Fitnessstudio

„Wichtig ist, dass Patienten auf ihr Körpergefühl achten und bei Schmerzen ihren Arzt zu Rate ziehen“, betont Meurer. „Generell gilt es, die Gelenke langsam an die Bewegung zu gewöhnen und Überbelastung zu vermeiden“, so die Ärztliche Direktorin der Orthopädischen Universitätsklinik Friedrichsheim. Bandagen oder spezielle Einlagen können die Knie zusätzlich schützen. Patienten mit Übergewicht sollten zunächst versuchen, ihr Gewicht zu reduzieren, denn überflüssige Pfunde erhöhen die Belastung für die Knie: Beim Gehen wirkt nämlich doppelt so viel Gewicht auf die Gelenke wie beim Stehen.

Auf keinen Fall sollten Patienten in eine Schonhaltung verfallen, so die Orthopädin. „Wer sich – etwa aus Angst vor Schmerzen – kaum noch bewegt, produziert weniger Gelenkflüssigkeit. Der Knorpel im Kniegelenk wird dann spröde, was zu noch mehr Verschleiß und Schmerzen führt.“ Mangelnde Aktivität erhöht zudem das Risiko für Übergewicht, Stürze oder eine Osteoporose. Wie Menschen mit orthopädischen Erkrankungen optimal in Bewegung bleiben, erklären Experten bei einer Pressekonferenz im Vorfeld des DKOU 2017 in Berlin.