

Press release**Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften****Medizin - Kommunikation**

08/11/2014

<http://idw-online.de/en/news599199>Transfer of Science or Research
Medicine
transregional, national**Menschen mit Arthrose bewegen sich zu wenig. Experten raten zu moderatem Sport**

Berlin – Fast jeder dritte 45- bis 67-Jährige in Deutschland ist an Arthrose erkrankt. Bei den über 65-Jährigen trifft es bereits jeden Zweiten. Betroffene haben meist zu Beginn große Schmerzen, vor allem wenn sie sich bewegen. Sie sind verunsichert, welche Belastung sie ihren Gelenken noch zumuten können und bewegen sich daher immer seltener. Dabei lindert regelmäßige Bewegung die Krankheitszeichen der Arthrose und verlangsamt ihr Fortschreiten. Welche Risiken dennoch beachtet werden müssen und wie Betroffene ihre Gelenke beim Sport schützen, erklären Experten auf einer Pressekonferenz des Deutschen Kongresses für Orthopädie und Unfallchirurgie (DKOU) am 29. Oktober 2014 in Berlin.

Arthrose gehört zu den häufigsten Erkrankungen im Alter. Aber auch immer mehr junge Menschen leiden an Gelenkverschleiß: Ein Unfall, eine angeborene Fehlstellung, Übergewicht, Gelenkentzündungen und Stoffwechselerkrankungen können die Ursachen sein. Betrifft die Arthrose große Gelenke wie Knie, Hüfte, Wirbelsäule und Sprunggelenk, ist das Bewegungsverhalten der Betroffenen häufig stark eingeschränkt. „Meist hindern Schmerzen die Patienten, sich regelmäßig zu bewegen“, erklärt Professor Dr. phil. Klaus Bös, ehemaliger Leiter des Instituts für Sportwissenschaften am Karlsruher Institut für Technologie. „Doch dadurch geraten sie in einen Teufelskreis: Schont sich der Arthrose-Patient, wird weniger Gelenkflüssigkeit produziert und die Knorpel werden rau und spröde, was wiederum zu mehr Verschleiß und Schmerzen führt.“

Bewegung gilt jedoch als zentraler Bestandteil der Arthrose-Therapie. Bös empfiehlt daher ein moderates Training, idealerweise täglich 30 bis 40 Minuten, aber mindestens zweimal die Woche. Es sollte auf drei Prinzipien beruhen: ein sanftes Training, ein gutes Körpergefühl, das zwischen Gelenk- und Bewegungsschmerzen unterscheiden kann, und ein gutes Wechselspiel zwischen Belastung und Anpassung. Walking, Dehn- und Kräftigungsübungen sind bei schmerzenden Gelenken besonders empfehlenswert.

Welche Sportarten für Arthrose-Patienten geeignet sind und welche besser vermieden werden, haben die Experten in einer Checkliste zusammengefasst:

Empfehlenswert:

- Schwimmen
- Gehen (Nordic Walking)
- Skilanglauf
- Jogging
- Aerobic
- Radfahren

Nicht oder nur sehr eingeschränkt empfehlenswert:

- Tennis

- Squash
- Volleyball
- Ski alpin
- Fußball
- Handball

Hierüber und wie Sportverletzungen vermieden werden können oder was Betroffene beim Training beachten sollten, erklären die Experten auf einer Pressekonferenz am 29. Oktober 2014 anlässlich des DKOU in Berlin.

Terminhinweis:

Pressekonferenz auf dem DKOU

Arthrose erfolgreich vorbeugen und behandeln: Sport, Physio, Tabletten, oder OP – was wie wann?

Termin: Mittwoch, 29.10.2014, 11.00 bis 12.00 Uhr

Ort: Pressezentrum, Raum 411, Messe Süd Berlin

Pressekontakt:

Pressestelle DKOU 2014

Anne-Katrin Döbler, Kathrin Gießelmann

Postfach 20 11 30; 70451 Stuttgart

Tel.: 0711 8931-981; Fax: 0711 8931-167

giesselmann@medizinkommunikation.org

www.dkou.de

URL for press release: <http://www.dkou.de>