(idw)

Press release

Gesellschaft für Orthopädisch-Traumatologische Sport

Kathrin Reisinger

03/25/2019

http://idw-online.de/en/news712758

Miscellaneous scientific news/publications, Research projects
Biology, Medicine, Nutrition / healthcare / nursing, Sport science
transregional, national

Welcher Sport ist gut bei Arthrose?

Arthrose – die Degeneration von Gelenken – ist ein weit verbreitetes Problem durch alle Bevölkerungsschichten, was mit steigendem Alter zunimmt. Wissenschaftler und Ärzte der GOTS (Gesellschaft für Orthopädisch-Traumatologische Sportmedizin) beschäftigt nun, inwieweit Sport und Arthrose kompatibel und welche Sportarten empfehlenswert sind.

Besonders geeignet sind Sportarten wie Radfahren, Wandern mit Stöcken oder Nordic Walken, Skilanglauf klassisch oder Wassergymnastik. Speziell beim Radfahren ist die zyklische Bewegung in entlastender Sitzposition für die untere Extremität besonders günstig. Bei schon eingeschränkter Beweglichkeit ist vor allem das Fahrradergometer zu empfehlen, was die Koordination zum Auf- und Abstieg erleichtert. Durch das Verwenden eines Damenrades oder eines Rades mit niedrigem Holm kann das Absteigen im Gelände gut erleichtert werden. Entsprechende Gangschaltung, aber auch Wahl der Touren und Ausrüstung sind hier entscheidend für die Gelenkbelastung.

Beim Nordic Walken ist die verminderte Belastung der Gelenke der unteren Extremität doch etwas geringer als zunächst angenommen. Durch die Verwendung der Stöcke wird der Schritt etwas größer, somit auch teilweise der Impact höher, sodass dies nur bei gutem Beherrschen der Sportart empfohlen werden kann.

Sportarten mit höherem technischem Anspruch müssen schon vor der Arthrose-Entstehung beherrscht worden sein, da ein Erlernen mit Arthrose schwierig oder unmöglich ist. Zu diesen Sportarten zählen vor allem Tennis, Golf, Skilauf, Tischtennis, Segeln und Reiten. Bei entsprechender Erfahrung und Akzeptanz für das etwas eingeschränkte Leistungsniveau, können diese Sportarten durchaus weiter betrieben werden. Wichtig erscheint hier das Verwenden von gedämpften Schuhen, eventuell Gehhilfen oder beim Golfen das Verwenden des Carts. Die Modifikationen der Technik- wie beim Tennis ohne ausgeprägte Rumpfrotation oder beim Golfen unter Durchführen des Golfschwunges ohne entsprechender Körperverdrehungen und Knieausgleichsbewegung sind diese Sportarten durchaus sinnvoll.

Welchen Sport besser nicht?

Ungeeignete Sportarten bei Arthrose sind Mannschaftssportarten oder Sportarten, die mit hohem Tempo, nicht vorhersehbarem Richtungswechsel und Fremdeinwirkung einhergehen. Das sind z.B. Squash, Trampolinspringen, Basketball, Handball, Fußball, Volleyball oder auch Disziplinen wie Gewichtheben und Leichtathletische Disziplinen. „Belastungen im Spitzensport bei gelenkbelastenden Sportarten gehen häufiger mit Arthrose-Entstehung einher. Moderate Trainingsformen mit mittlerer Intensität können dagegen günstige Auswirkungen auf die Knorpeladaptation haben. Sporttherapeutische Ansätze zeigen, dass Sport und Bewegung auch ein wichtiges Mittel gegen Arthrose bzw. in der Arthrose-Prävention sind“, sagt Prof. Dr. Stefan Nehrer, GOTS-Vorstand und Universitätsprofessor an der Donau-Universität Krems.

Im Wesentlichen kann eine Arthrose alle Gelenke betreffen. Für den Sport relevant jedoch ist die Arthrose im Kniegelenk, oberen Sprunggelenk, gefolgt von der Hüfte und dem Schulterbereich.

Die Entstehung von solchen Gelenkdefekten wird durch Verletzungen, gerade auch im Sport, forciert. Im Knie sind dies meist Meniskus-, Kreuzband- und Knorpelverletzungen, im oberen Sprunggelenk Bandinstabilitäten und Knorpelkontusionen sowie Kapselverletzungen an der Hüfte. Chronische Überlastungssituationen in Gelenken, besonders im Knie, können durch O- und X-Bein-Stellung verstärkt werden.

Was ist gut für´s Gelenk, was nicht?

Zyklische Be- und Entlastungsphasen sind wichtig, um die Knorpelzelle zu ernähren. Die Knorpelzelle ist abhängig von Diffusion, die durch den Pumpmechanismus der Belastung besteht. Da sich die viskoelastischen Fähigkeiten von Knorpel erschöpfen, sind Erholungsphasen notwendig.
Gift für den Gelenkknorpel sind übermäßige Belastungen wie langes Stehen oder langes Sitzen. Solche Belastungsmuster können problematisch sein, da es zum Auspressen der Flüssigkeit und zum Erschöpfen des Schmiermechanismus des Knorpels kommt. Ebenso schädlich sind kurze Extrem-Belastungen, die die Bruchlasten von Knorpel überschreiten.

Was tun bei Arthrose?

Dr.Markus Neubauer, Arzt für Orthopädie am Universitätsklinikum Krems, erläutert: „ Zuerst müssen muskuläre Kraft und Koordination wieder hergestellt werden. Die Verbesserung der Gelenkfunktion führt zur Linderung des Reizzustandes und damit zu einer Schmerzreduktion. Die Sporttherapie sollte zuerst physiotherapeutisch gelernt werden. Dringend zu empfehlen dabei ist die Erhebung des Ausgangszustandes um eine individuelle Abstimmung auf Bewegungsumfang und Intensität zu gewährleisten und Überbelastung zu vermeiden.“ Voraussetzung ist hier eine sportmedizinische Untersuchung. Im nächsten Schritt müssen die Bewegungsprogramme auch im Heimtraining durchgeführt werden.

Wie kann ich vorbeugen?

Zyklische Belastung und Bewegung erhalten die Funktionalität von Knorpel und Gelenk. Um diesen Effekt optimal nutzen zu können, müssen die Bewegungen allerdings bei möglichst minimierter Belastung und Krafteinwirkung ausgeführt werden. Daher ist Radfahren eine sehr geeignete Prävention. Es wird verhindert, dass Reizzustände entstehen, die über Entzündungen den Knorpel nachhaltig schädigen. Tritt dennoch ein Reizzustand auf, ist sofort ein vorrübergehendes Sportverbot einzuhalten und eine anti-entzündliche Therapie einzuleiten. Bei Berücksichtigung aller Regeln und Sportarten kann jeder, auch mit Arthrose noch befriedigend Sport treiben.

URL for press release: http://www.gots.org/blog/2019/03/04/sport-mit-arthrose-grund-oder-hindernis/