



## Sport mit Arthrose

Arthrose ist die häufigste aller Gelenkkrankheiten und beschreibt den Zustand nach Zerstörung der Knorpelschicht eines Gelenks und den damit einhergehenden Knochenveränderungen. Der betroffene Patient verliert dadurch die Fähigkeit, sich frei zu bewegen. Das Gelenk entzündet sich, schwillt an und schmerzt. Am häufigsten betroffen sind Hände, Knie und Hüften, aber auch jedes andere Gelenk kann erkranken. Gelenke sind die beweglichen Verbindungsstellen an den Knochenenden und bestehen aus mehreren Teilen und verschiedenen Strukturen. Sie alle können in unterschiedlichem Maße betroffen sein, wenn das Gelenk an Arthrose erkrankt. Vermutet wird, dass etwa 50 Prozent aller Arthrose-Patienten ihre Krankheit aufgrund langjähriger hoher Beanspruchung erleiden. Etwa 30 Prozent entwickeln eine Arthrose als Spätfolge eines Unfalls – am Arbeitsplatz, beim Sport, im Verkehr oder im häuslichen Bereich. Bei den restlichen 20 Prozent der Betroffenen liegt die Ursache in einer Schwäche oder Fehlf orm der Gelenke, die sich bereits in jungen Jahren bemerkbar machen kann.

## Die Folgen der Arthrose sind vielen Betroffenen nur zu gut bekannt:

- Schmerzen
- Entzündungsschübe
- Verdickung und Verformung
- beginnende Einsteifungen

**Arthrosebeschwerden** treten schrittweise auf und verstärken sich im Laufe der Zeit. Gerade nach längerer Ruhephase – wie morgens beim Aufstehen oder nach längerem Sitzen, kommt es zu Schmerzen und einem Steifheitsgefühl in den Gelenken. Dies bessert sich meist nach ein paar Minuten Bewegung. Bei fortschreitender Krankheit werden die Gelenke immer unbeweglicher und steifer. Jede Bewegung ist mit großen Schmerzen verbunden. Hinzu kommt ein Druckschmerz der betroffenen Gelenke. Schließlich treten die Schmerzen auch in Ruhe auf, und nicht selten ist dann auch nachts an ein Durchschlafen nicht mehr zu denken. Zudem werden immer mehr alle Bereiche des Gelenks in Mitleidenschaft gezogen: Knorpel, Knochen, Sehnen und Bänder verändern sich immer mehr. Wichtiger Bestandteil einer Behandlung ist es, die erkrankten Gelenke zu entlasten und vor Fehl- und Überlastungen zu schützen. Eigentlich sind genau dies Gründe kein Sport zu treiben, doch gerade bei Arthrose ist Sport ein wichtiger Bestandteil. Mit den

richtigen Sportarten können die Beschwerden, die durch die Krankheit aufkommen gelindert werden. Besonders gut eignen sich Schwimmen, sowie Aqua-Jogging, Radfahren, Nordic Walking, leichtes Krafttraining, Skilanglauf, aber auch jegliche Form von Gymnastik. Durch Bewegung produzieren unsere Gelenke eine Schmiersubstanz (Synovial-Flüssigkeit). Ihre Aufgabe ist es zu dämpfen und sie dient als Gleitmittel bei Bewegungen, sie versorgt den Knorpel am Gelenk mit Nährstoffen und erhält somit den Schutzmantel der Gelenkflächen. Durch regelmäßiges Training stärken wir zusätzlich auch unsere Muskeln, die wichtig sind, um Gelenke zu stabilisieren und ihnen Halt zu geben.

**Aus diesem Grund ist es wichtig, Sport zu treiben** – nicht nur um Arthrose vorzubeugen, sondern auch für diejenigen die schon betroffen sind, beschwerdefreier zu werden.

## Tipps zum Sporttreiben

- ein abgestimmtes individuelles Training
- von einfach zu schwer (langsam aufbauen)
- keine einseitigen Belastungen und den ganzen Körper einbeziehen
- schmerzfreies Training
- mindestens 2-3 mal die Woche



Haben Sie Fragen?

Dann wenden Sie sich an unser „Fitness im Solemar“- Team