

Arthrose verstehen heißt Arthrose vorbeugen

Arthrose ist weltweit die häufigste Gelenkerkrankung mit weit über 5 Millionen Betroffenen allein in Deutschland. Ab dem 60. Lebensjahr leidet ca. die Hälfte der Frauen und ein Drittel der Männer in mindestens einem Gelenk an Arthrose. Darum erscheint sie vielen als zwangsläufige Alterserscheinung. Nicht jeder Verschleiß des Gelenkknorpels führt zwangsläufig zu einer Arthrose, die die bekannten Symptome wie beispielsweise Entzündungsschübe, Schmerzen und Gelenksteifigkeit mit sich bringt. Nicht selten bleibt der Knorpelschaden unbemerkt. Das zeigt, dass Arthrose kein unabänderliches Schicksal sein muss, und dass das richtige Verhalten die Entstehung oder das Fortschreiten einer Arthrose verhindern oder verzögern kann.

Im gesunden Gelenk dient ein glatter und elastischer Überzug aus Knorpelzellen als Stoßdämpfer und ermöglicht einen reibungslosen Bewegungsablauf. Knorpel wird von speziellen Knochenzellen gebildet, die ihn in einem gewissen Ausmaß auch reparieren können. Dazu muss das Gelenk ausreichend bewegt werden, weil Knorpelzellen nicht durchblutet, sondern aus der Gelenkflüssigkeit mit Nährstoffen versorgt werden. Ähnlich wie aus einem nassen Schwamm werden unter Belastung Stoffwechselabbauprodukte aus dem Knorpel herausgedrückt und bei Entlastung Nährstoffe aufgesaugt. Durch fehlende Bewegung wird Knorpel rau und spröde und dadurch anfälliger für Verschleiß. Knorpelabbau bewirkt dann einen Reizzustand im Gelenk. Dieser löst eine Entzündungsreaktion aus, durch die Stoffe freigesetzt werden, die ihrerseits weiteren Knorpelabbau verursachen. Dieser Teufelskreis wird fortgeführt, wenn sich die Beschwerden durch den zunehmenden Knorpelabbau und die damit verbundenen Entzündungsschübe verstärken und zu Schonhaltung und noch mehr Bewegungsmangel führen. Diese Auswirkungen haben meistens einen Kraftverlust und Übergewicht zur Folge. Das zusätzliche Gewicht führt bei tragenden Gelenken zu weiterem Verschleiß und stärkeren Beschwerden und zusätzlich bilden Fettzellen entzündungsfördernde Stoffe.

Die Vermeidung von Übergewicht und ausreichende Bewegung sind also wichtig für die Gesunderhaltung des Knorpels. Dabei sollte darauf geachtet werden, die Gelenke nicht zu stark, nicht zu langanhaltend und nicht einseitig zu belasten und ihnen zwischen den Bewegungseinheiten ausreichend Erholungsphasen zu gönnen. Schwimmen, Fahrradfahren in niedrigen Gängen, Aquagymnastik, Walken und moderates Krafttraining (1-2 Trainingseinheiten pro Woche) ist empfehlenswert. Auch im Alltag, wenn ein Gelenk (beispielsweise nach schwerer Gartenarbeit) schmerzt, heiß und/oder geschwollen ist, sollte man diese Warnsignale ernst nehmen und dem Körper die nötige Ruhezeit gönnen, um die entstandene Reizung zu lindern und eine knorpelschädigende Entzündung zu vermeiden. Kühlen, Hochlegen und wohltuende Salben, sowie bei länger andauernden Beschwerden auch eine vorwiegend pflanzliche Ernährung und notfalls entzündungshemmende Medikamente können helfen, langfristige Schäden zu verhindern.

Es gibt Arthrose-Ursachen, auf deren Entstehung man keinen direkten Einfluss hat, da sie angeboren sind (bspw. Gelenkfehlstellungen, Dysplasien oder Stoffwechselstörungen) oder durch einen Unfall verursacht wurden. Ist man sich dieser Risikofaktoren bewusst, kann man als betroffene Person gegenzusteuern und ggf. mit ärztlicher oder physiotherapeutischer Therapie diejenigen Faktoren vermeiden, die sich aktiv beeinflussen lassen: Ungünstige wiederholte Gelenkbelastungen in Beruf, Alltag und Freizeit (z. B. schwere körperliche Arbeit oder Sportarten, die plötzliche Stopps und Drehungen beinhalten), Bewegungsmangel, mangelnde Gelenkstabilität aufgrund schwacher Muskelausbildung, Übergewicht, ungesunde Ernährung (Zucker und tierische Produkte fördern Entzündungsprozesse im Körper) und gelenkschädigende Genussgifte wie Nikotin und Alkohol.

Daneben sollte man dem Körper nach jeder noch so kleinen Gelenkverletzung die Zeit geben, die er braucht, um sich zu regenerieren. Dazu ist es wichtig zu wissen, dass Gelenke von allen

verletzten Geweben am langsamsten heilen, da ihr Aufbau sehr komplex ist und sie äußerst stabil und robust sein müssen, um den im Alltag auf sie einwirkenden, hohen Druckbelastungen standhalten zu können. Mindestens drei Monate sind nötig, in denen die Belastung konsequent (durch Schonung und Hilfsmittel wie Orthesen, Bandagen oder Gehhilfen) um etwa 1/3 reduziert werden sollte. Eine zu rasche Belastung verzögert die Heilung und kann dem Gelenk weiter schaden.

Schmerzen an Gelenken sollten keinesfalls ignoriert werden. Besser sollte eine gezielte Entlastung der Gelenke folgen. Flache Schuhe mit weichen Sohlen können beispielsweise tragende Gelenke entlasten und Bergauf- und ab gehen sollte vermieden werden. Radfahren ist besser als Gehen und Nordic Walking eignet sich besser als Jogging. Für die Fingergelenke gibt es vielfältige Hilfsmittel für den Alltag. Auch wenn es schwerfällt, ein geliebtes Hobby oder eine Sportart anzupassen, ist es wichtig, langfristige Schäden und starke Schmerzen zu vermeiden. Sich frei und schmerzfrei bewegen zu können, ist ein großes Privileg – deshalb lohnt es sich, aktiv daran zu arbeiten, diese Lebensqualität zu bewahren.

Weitere Informationen finden Sie unter www.pugis.de oder www.das-saarland-lebt-gesund.de



pugis_ev



Das Saarland lebt gesund



Quellen:

Baum, K. (2015). Körperliches Training: Generator oder Therapieoption bei Arthrose? *OUP 2015* (5), 237–239.

Deutsche Arthrose-Hilfe e. V. (2025). *Arthrose / Ursachen / Häufigkeit / Behandlung*. Zugriff am 05.02.2025. Verfügbar unter <https://www.arthrose.de/arthrose/ursachen>.

Deutsche Arthrose-Stiftung. (2025). *Arthrose - eine Bestandsaufnahme*. Zugriff am 05.02.2025. Verfügbar unter https://www.deutsche-arthrose-stiftung.de/cgi-php/rel00a.prod/joomla/index.php?option=com_content&view=article&id=5&Itemid=106.

Kraus, D. (2024). Bewegungstherapie bei Arthrose so wirksam wie Medikamente. *MMW Fortschr Med* 166, 14–15

MVZ Gelenk-Klinik Dres. Schneider, Ostermeier und Partner. (2024). *Krankheiten / Alle Gelenke / Arthrose*. Zugriff am 05.02.2025. Verfügbar unter <https://www.gelenk-klinik.de/gelenke/was-ist-arthrose?>.

Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU). (2024). *Arthrose durch Sport – Sport gegen Arthrose?*. Zugriff am 05.02.2025. Verfügbar unter <https://www.dgou.de/aktuelles/detail/arthrose-durch-sport-sport-gegen-arthrose>.

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG). (2021). *Arthrose*. Zugriff am 05.02.2025. Verfügbar unter <https://www.gesundheitsinformation.de/arthrose.html>.



<https://depositphotos.com/de/photos/gonarthrose.html?filter=all&qview=139787840>



<https://depositphotos.com/de/photos/nordic-walking-older-persons.html?filter=all&qview=235267890>