

Bewegung als Schmiermittel für Gelenke

Mittwoch, 31. Juli 2024

Text: Daniel Göring, Fotos: Sandro Hügli

Arthrose – den Befund erhält eine überwiegende Mehrheit der älteren Menschen. Das beste Mittel, um der degenerativen Erkrankung der Gelenke entgegenzuwirken, ist regelmässige Bewegung. Vier Tipps einer Physiotherapeutin zum Thema Arthrose.

Kennen Sie das? Sie sitzen in Ihrem gemütlichen Lieblingssessel und wollen aufstehen, um sich etwas zu trinken zu holen. Dabei streikt Ihr Knie, es fühlt sich steif an und Sie spüren einen stechenden Schmerz. Dieser legt sich rasch wieder. Bis Sie mit dem Getränk aus der Küche zurück ins Wohnzimmer kommen, nehmen Sie ihn nicht mehr wahr. Eine solche oder ähnliche Begebenheit könnte ein Anzeichen dafür sein, dass Sie an Arthrose leiden.

Häufige Erkrankung

Die degenerative Erkrankung ist in unserer Gesellschaft verbreitet. Rund ein Drittel der Menschen über 45 Jahren leiden an einer mehr oder minder fortgeschrittenen Form, bei den über 65-Jährigen sind es gar neun von zehn. Arthrose ist eine Gelenkerkrankung in Kombination mit Abbau des Knorpels, der die Knochen der Gelenke schützt. Veränderungen oder Schwund des Knorpels sind mögliche Erscheinungsbilder. Symptome können Gelenkschmerzen und eingeschränkte Beweglichkeit sein. Am häufigsten sind Erkrankungen von Knie- und Hüftgelenken, aber auch Finger werden oft davon befallen.

Arthrose kann mehrere Ursachen haben. Nicht beeinflussbar sind genetisch bedingte Faktoren. Mögliche Auslöser, gegen die sich etwas tun lässt, sind Fehlstellungen oder übermässige Belastungen von Gelenken, insbesondere durch Übergewicht. Auch mangelnde Bewegung stellt ein Risikofaktor dar. Katharina Kutenberger, Leiterin Physiotherapie im Spital Frutigen, hält dazu fest: «Körperliche Aktivität und Belastung in angepasstem Mass unterstützen die physiologische Funktion des Knorpels und können dazu beitragen, das Risiko einer Arthrose zu senken.»



Bewegung ist und bleibt eines der besten Mittel gegen Alterserscheinungen.

In Bewegung bleiben

Damit wäre auch schon gesagt, was als Vorbeugung gegen Arthrose getan werden kann. «Bewegung ist und bleibt eines der besten Mittel gegen Alterserscheinungen. Je regelmässiger eine Person aktiv ist, umso besser», unterstreicht Katharina Kutenberger. Allgemein lassen sich die Tipps gegen Arthrose wie folgt zusammenfassen:

- Bewegung ist das beste Schmiermittel für Ihre Gelenke. Die Knorpel werden mit Nährstoffen versorgt, die Muskeln gestärkt und das Gelenk bleibt beweglich. Am besten geeignet sind sanftere Aktivitäten wie Schwimmen, Radfahren und Gehen respektive Wandern in flachem Gelände. Bei sämtlichen Bewegungsarten gilt es, Mass zu halten. Intensive sportliche Aktivitäten können die Gelenke über Gebühr strapazieren.
- Verteilen Sie ihre Bewegung über den Tag. Durch wiederholte, kürzere Aktivitäten lässt sich auch ein positiver Effekt erzielen, ohne dass die Gelenke zu stark beansprucht werden. Verursachen bestimmte Bewegungen Schmerzen, sollten Sie diese vermeiden oder versuchen, sie in einer anderen Form auszuführen, um die Belastungen für die Gelenke zu verringern.
- Stärken Sie Ihre Muskulatur durch Krafttraining. Dieses ist eine der effektivsten Massnahmen gegen Arthrose. Krafttraining verbessert die Stabilität der Gelenke und fördert grundsätzlich die Beweglichkeit. Es aktiviert einerseits den Stoffwechsel in den Gelenken und baut andererseits den Muskel gezielt auf. Ideal ist ein Krafttraining von 45 Minuten Dauer, zwei- bis dreimal wöchentlich durchgeführt. Grundsätzlich entfaltet aber jedes Bewegungstraining eine Wirkung.
- Reduzieren Sie Übergewicht. Insbesondere die Kniegelenke leiden unter dem Druck von zu vielen Kilos. So wirkt zum Beispiel beim Treppensteigen das Dreifache des Körpergewichts auf die Kniegelenke. Um einer Kniearthrose vorzubeugen, sollten Sie das Übergewicht abbauen und danach das Gewicht längerfristig zu halten versuchen.



Zur Person

Katharina Kutenberger leitet die [Physiotherapie im Spital Frutigen](#). Die 32-Jährige ist Vorstandsmitglied von Physiobern, dem Kantonalverband von Physioswiss. In ihrer Freizeit ist sie häufig in Bewegung, am liebsten auf dem Rennvelo oder dem Mountainbike. Daneben wandert sie gerne und spielt Tennis. Ihre weiteren Hobbies sind Kochen und Gartenarbeit.