



Der Neubau des Kantonsspitals in Frauenfeld.

Besser leben mit einer Hüft- oder Kniearthrose

Knie- und Hüftgelenksarthrose ist eine häufig auftretende Krankheit in unserer Gesellschaft. Arthrose ist eine Abnutzung des Knorpels und kann durch zu viel oder zu wenig Belastung oder eine Verletzung entstehen. Auch eine Fehlstellung der Gelenke, Übergewicht oder altersbedingte Abnutzung kann die Krankheit auslösen. Der Knorpelschaden kann nicht rückgängig gemacht werden. Aber durch gezieltes Training mit adäquater Belastung wird der noch bestehende Knorpel gestärkt und der Krankheitsverlauf kann damit verlangsamt oder sogar unterbrochen werden.

Früher waren Viele der Meinung, dass intensive Bewegung und Belastung zu Gelenkszerstörungen führen würde. Manche Personen reduzierten daraufhin ihre körperliche Aktivität oder stellten diese sogar gänzlich ein. Dieses Verhalten ist falsch. Damit der Knorpel ernährt wird, benötigt dieser einen moderaten Belastungsreiz. Dieser gezielte Reiz geschieht, indem die Gelenke gebraucht und bewegt werden. Die Forschung zeigt, dass die beste Behandlung für eine Arthrose Übungen und Bewegungen sind.

In der Schweiz lebt jede dritte Person über 50 Jahren mit einer Hüft- oder Kniearthrose. Sie ist somit häufiger als die Zivilisationskrankheiten wie hoher Blutdruck oder Diabetes. Eine Arthrose muss allerdings nicht immer Beschwerden verursachen. Es gibt Personen mit einer fortgeschrittenen Arthrose die keine oder wenig Probleme haben und Betroffene mit einer leichten Arthrose mit starken invalidisierenden Beschwerden. Die Behandlungsmöglichkeiten sind vielfältig. Es gibt die konservative Therapie, wie zum Beispiel das Übungsprogramm GLA:D oder die invasiv-operative Behandlungsmöglichkeit.



Martina Lautenschlager, Dipl. Sportphysiotherapeutin FH und zertifizierte GLA:D-Instruktorin

GLA:D ist ein strukturiertes und evidenzbasiertes Trainingsprogramm, welches in Dänemark entwickelt wurde und bedeutet «Good Life with Osteoarthritis in Denmark». Es wurde speziell für Patientinnen und Patienten mit einer Knie- und Hüftgelenksarthrose ausgerichtet. Seit 2019 wird es auch in der Schweiz erfolgreich durchgeführt.

Das Ziel des Programms ist es, zu lernen mit Arthrose zu leben. Es wird eine bessere Lebensqualität erzielt indem die Schmerzen gesenkt werden und die Belastbarkeit verbessert wird. Das Programm beinhaltet standardisierte Übungen, die auf aktuellen Forschungsergebnissen basieren.

Bereits im Anfangsstadium einer Arthrose sollen geeignete Kraft- und Stabilitätsübungen durchgeführt werden, um möglichst lange beschwerdearm leben zu können. Wir empfehlen Ihnen aus diesem Grund das GLA:D-Programm. Das Training erfolgt in Kleingruppen und die Erfolge sind sehr vielversprechend. Die Schmerzen können reduziert und die Gelenksfunktion längerfristig verbessert werden. Die Teilnehmenden brauchen weniger Schmerzmittel und werden seltener aufgrund der Arthrose krankgeschrieben.

In den neuen attraktiven Räumlichkeiten der Physiotherapie im Kantonsspital Frauenfeld wird das Trainingsprogramm seit diesem Jahr angeboten. Es wird ärztlich verordnet, dauert rund 7 Wochen und wird von einer zertifizierten GLA:D-Physiotherapeutin geleitet. Das Programm beinhaltet 3 Einführungs-sitzungen, 2 Gruppensitzungen mit Beratung und Instruktion, 12 Gruppensitzungen mit dem Übungsprogramm und 1 Abschlussuntersuchung. Die Übungen werden dem persönlichen körperlichen Zustand angepasst. Vier Schwierigkeitsgrade erlauben es, während des Kurses eine individuelle Steigerung vorzunehmen. Anschliessend verfügen die Teilnehmer über ausreichende Kompetenzen, um das Training weiterzuführen und ihre Knie- oder Hüftarthrose selbständig zu managen.

Bei Interesse an unserem GLA:D-Kurs, melden Sie sich beim Sekretariat der Physiotherapie unter der Tel. +41 (0)52 723 71 54 oder per Mail physiotherapie.ksf@stgag.ch.

