



Arthrose und Sport – geht das?

Die Frage ob Sport bei Arthrose möglich ist sollte anders gestellt werden: Welcher Sport ist bei welcher Arthrose möglich, vernünftig und sogar hilfreich?

Eine häufige Problematik bei jungen Frauen ist die Daumensattelgelenksarthrose. Für eine Tennisspielerin ist das ein Problem. Tennis ist für sie weder vernünftig noch hilfreich, obwohl sie selbstverständlich sportfähig ist. Sollte sie aber deshalb dauerhaft Schmerzmittel nehmen, oder gar eine Operation erwägen, die den Daumen vielleicht nicht mehr so belastbar macht, dass man damit Tennisspielen kann? Oder soll sie den Sport wechseln, weil Tennis und andere Ballsportarten den Daumen zu sehr belasten? Diese Frage stellen sich alle, die mit zunehmendem Alter und damit auch zunehmenden Gelenkverschleiss, also Arthrose, sportlich aktiv bleiben wollen. Die Sportarten müssen den körperlichen Konditionen und Ansprüchen angepasst werden. Das bedeutet bei Weitem nicht etwa Verzicht, sondern Anpassung und Umstellung.

Der erste Grundsatz der Arthrosebehandlung lautet: so viel Bewegung wie möglich, ohne Fehl- oder Überbelastung. Arthrose betrifft meist die stark beanspruchten Gelenke der unteren Extremitäten. Also Hüft-, Knie- und Fussgelenke. In diesen Fällen müssen die sportliche Aktivität und der Anspruch angepasst werden. Ein Jogger mit einer Arthrose am Knie- oder Hüftgelenk sollte seinen Sport umstellen. Wenn jemand leidenschaftlich gern in die Berge geht, wird er bei einer Arthrose des Kniegelenkes beim Bergabwärts laufen leiden. Bergauf und horizontal geht, abwärts bitte mit dem Bähnli! Der ideale Sport des Arthrose-Geplagten ist das Velofahren. Es belastet die Gelenke nicht und ist ein ideales Trainingsinstrument für Herz-/Kreislauf, Muskelaufbau und Ausdauer. Dabei gibt es diverse Abstufungen vom echten Rennrad, Gravel-, Mountain- und E-Bike bis hin zum Hometrainer in den eigenen vier

Wänden. Schwimmen ist ebenfalls eine ideale Bewegung, die Gelenke schonend zu beanspruchen. Im Wasser, insbesondere im warmen Wasser, kann eine Arthrose am Fuss- und Sprunggelenk völlig entlastet und positiv beeinflusst werden. Alpines Skifahren ist auch mit Arthrose möglich. Auch mit Kunstgelenken der Hüfte, Knie und Sprunggelenk kann man Skifahren. Aber es verbleibt ein Verletzungsrisiko. Wenn man sich zunehmend unsicher fühlt, oder Sturzangst entwickelt, sollte man den Wintersport umstellen. Also runter von der Piste, auf Langlaufski, Schneewandern oder andere Winteraktivitäten.

Auch der Golfplatz ist voller Arthrose- und Kunstgelenke. Das Laufen, auch auf unebener Fläche ist möglich und mehr: es ist ein hervorragendes Training. Mit zunehmender Arthrose ist aber die Belastbarkeit reduziert. Manchmal verbleibt dann zum Erhalt der Sportfähigkeit nur noch die Operation. Nach einer erfolgreichen Operation sollte man die Rehabilitation und den Widereinstieg in den Sport gut absprechen und planen. Eine normale Rehabilitationsphase dauert mindestens drei Monate. Sportfähig ist man meist erst nach 6 Monaten. Voll belastbar ist man in der Regel nach einem Jahr. Da die Erwartungen und Ansprüche aber sehr individuell sind, sollte man das vorher genau klären. Der Anspruch eines Golfers an das Schultergelenk ist extrem. Auch die Belastung auf eine erfolgreich rehabilitierte Schulter ist beim Golfsen hoch, so dass die Haltbarkeit eines Kunstgelenkes oder das Voranschreiten einer Arthrose nicht mehr kalkulierbar ist. Das muss man wissen und zumindest beobachten.

Sport ist ein Stück Lebensqualität und trägt zu unserer Gesundheit massgeblich bei.

Also ist es unsere Aufgabe, Sportfähigkeit auch für die Arthrose-Patienten zu ermöglichen. Es gibt zahlreiche konservative und operative Therapiemöglichkeiten, die dazu beitragen können. Aber, das kann man gar nicht oft genug betonen, die Erwartungshaltung sowie die Ansprüche müssen stimmen und abgeklärt sein. Sonst werden sie vielleicht enttäuscht. Sport mit Arthrose geht – aber anders.

Prof. Dr. Ralph Zettl

xxxx

xxxxx

 Spital Thurgau