



SPASS & LEBENSFREUDE DURCH BEWEGUNG

Knorpel und Knochen bis ins hohe Alter gesund erhalten

Text Christine Dominkus Foto Shutterstock

Sportliche Betätigung hält uns jung und fit, macht Spaß und lässt uns Stress abbauen. Moderate, 2- bis 3-mal wöchentliche körperliche Betätigung wirkt sich positiv auf die seelische und kardiovaskuläre Gesundheit aus – jedenfalls besser als extremer Leistungssport, der die Gelenksabnutzung fördern kann. Die Beweglichkeit zu erhalten ist unser Ziel. Und Bewegung das Geheimnis, das uns gesund altern lässt. Im Sommer geht es ans Meer oder in die Berge. Neben Erholung steht auch die sportliche Fitness am Programm. Radfahren, Bergwandern, Tennis und Fußball zählen zu den beliebtesten Freizeitaktivitäten. Aerobic, Volleyball und Wasserski wird in Aktiv- und Cluburlauben gerne aus-

geübt. Wir fragten den Präsidenten des Berufsverbandes der Österreichischen Orthopäden, Univ.-Prof. Dr. Ronald Dorotka, welche Sportart er für unsere Gelenksgesundheit empfehlen kann.

STEIRERIN: Welche Sportarten sind aus orthopädischer Sicht gut für das Knie?

Univ.-Prof. Dr. Ronald Dorotka: Alle Sportarten mit gleichmäßigen Bewegungen ohne extreme Stoßbelastungen, wie z.B. Radfahren, Crosstrainer, Langlaufen, aber auch Joggen in Maßen. Laut Studien beschleunigen Laufleistungen bis 40 km pro Woche nicht die Arthroseentstehung. Wichtig sind entsprechende Schuhe und allgemein gilt: Verletzungen vermeiden.

Arthrose entsteht oft in den großen Gelenken wie Knie und Hüfte. Welche Sportarten sind „kniefeindlich“?

Prinzipiell extreme Belastungen, auch Spitzensport, erhöhen das Arthroserisiko, genauso wie Sportarten mit hohen Kräfteinwirkungen (z. B. Gewichtheben), Scherkräften (z. B. Fußball, Tennis) und Kontaktsportarten (Verletzungsgefahr). Moderat und korrekt ausgeführter Sport ist jedoch nicht „gelenksfeindlich“. Mehr als Sport ist Übergewicht ein klarer Risikofaktor für frühzeitige Arthrosen.

Bergabgehen kann das Knie strapazieren. Wie kann man das Gelenk entlasten?

Bevor man bergabgeht, sollte das Knie schon aufgewärmt sein. Bergab Pausen einlegen, die Oberschenkelmuskulatur dehnen und darauf achten, dass das Gelenk beim Auftreten nicht ganz durchgestreckt ist.

Wenn man nach einer Bergwanderung oder Radtour sein Knie spürt, wie lange sollte man pausieren?

Spürt man nach Belastung ein Gelenk mehrere Tage, dann besteht prinzipiell noch kein Grund zur Sorge. Halten die Beschwerden jedoch unnatürlich lange an oder sind sie wiederkehrend, sollte ein Facharzt für Orthopädie aufgesucht werden. Ein gereiztes Knie kann man auf jeden Fall nicht gesund trainieren.

Gibt es ein „Back to Sports“ nach einer Knieverletzung?

Eine Rückkehr zum Sport nach Verletzungen bzw. Operationen ist immer von mehreren Faktoren abhängig. Prin-



„**Ein gereiztes Knie kann man nicht gesund trainieren.**“

Univ.-Prof. Dr. Ronald Dorotka, Präsident des Berufsverbandes der Österreichischen Fachärzte für Orthopädie, Wien

zipiell können Sportler auch nach Kreuzbandoperationen oder Meniskusnähten wieder ihrer Aktivität nachgehen. Jedoch erreichen viele trotzdem nicht das Niveau wie vor der Verletzung.

Schwimmen ist sehr beliebt und gilt als gelenkschonend. Ist Kraulen oder Brustschwimmen besser?

Beschwerdefreie Personen können jegliche Schwimmart ausüben. Probleme an der Innenseite des Kniegelenks können beim Brustschwimmen durch die Froschbewegung der Beine verstärkt werden, ebenso wie Beschwerden im Bereich der Kniescheibe durch Paddelbewegungen beim Kraulen.

Was kann man bei Arthrose tun?

Das einzige Arthroseheilmittel gibt es nicht. Hilfreich können manche Nahrungsergänzungsmittel sein. Physiotherapie im Sinne von Bewegungstherapie ist wirksam und sinnvoll. Ebenso stehen verschiedene Infiltrationstherapien zur Verfügung. Zu guter Letzt kann der künstliche Kniegelenkersatz wieder viel zur Lebensqualität beitragen, wenn alle konservativen Therapieoptionen ausgeschöpft sind.