



Arthrose

Trotz Schmerzen in Bewegung bleiben

Sind die Gelenke weniger beweglich und schmerzen bei Bewegungen, könnte Arthrose die Ursache sein. Dieser sogenannte Gelenkverschleiß ist die häufigste Gelenkerkrankung bei Erwachsenen. Er ist nicht heilbar, allerdings kann man mit einer geeigneten Therapie den Abbau der schützenden Knorpelschicht über den Knochen häufig zumindest verlangsamen.

Typisch für das frühe Stadium der Arthrose sind sogenannte Anlaufschmerzen. Diese treten beispielsweise auf, wenn man aus dem Bett oder von der Couch aufsteht. Schreitet der Abbau des Gelenkknorpels weiter voran, kann das Treppensteigen Probleme bereiten, später kann es sogar zu Schmerzen während längerer Ruhephasen kommen. Das Ziel einer Arthrosetherapie ist vor allem, den weiteren Knorpelabbau zu verringern, die Beweglichkeit beizubehalten und Schmerzen zu lindern. Dafür kommen beispielsweise Medikamente wie Nichtsteroidale Antirheumatika (NSAR) zum Einsatz, die gleichzeitig auch die begleitende Entzündung zu verringern helfen. Das Wichtigste in der Therapie der Arthrose ist allerdings das Mitwirken des Betroffenen selbst. Er kann den weiteren Verlauf der Erkrankung nämlich

über seine Lebensweise mit beeinflussen. Arthrosepatienten, die an Übergewicht leiden, sollten über Ernährung und Bewegung versuchen, die überflüssigen Kilos abzubauen. Dadurch werden die Gelenke entlastet. Regelmäßige Bewegung hat darüber hinaus aber auch noch weitere Effekte. So werden beispielsweise die den Gelenken Halt gebenden Muskeln, Bänder und Sehnen gestärkt, und außerdem der noch vorhandene Knorpel mit Nährstoffen versorgt. Das verlangsamt den Abbau. Auch wenn es schmerzhaft ist, sich mit Arthrose zu bewegen, sollten es Betroffene unbedingt tun. Allerdings darf das betroffene Gelenk dabei nicht zu stark belastet werden. Herauszufinden, welches Maß das Richtige ist, ist nicht so einfach. Dabei hilft beispielsweise die Anleitung eines Physiotherapeuten.

Wer unter Arthrose leidet, sollte sich wöchentlich mindestens zwei bis drei Stunden ausgiebig bewegen. Besonders geeignet sind Sportarten, die die Gelenke wenig belasten, bei denen die Bewegungen gleichmäßig ausgeführt und Erschütterungen möglichst vermieden werden. Beispiele hierfür sind Nordic Walking, Aquafitness oder Radfahren mit einem vollgefedertem Fahrrad. Auch spezielle Gymnastikübungen, die

man bei jedem Wetter in den eigenen vier Wänden durchführen kann, können helfen. Sie kräftigen die Muskulatur und steigern die Mobilität. Welche Übungen infrage kommen, sollten Patienten mit ihrem Arzt oder einem Physiotherapeuten besprechen.

TIPP VON DR. GHIASSI, FACHARZT FÜR ORTHOPÄDIE UND UNFALLCHIRURGIE IN DORTMUND:

„Fahren sie bei Knie- und Hüftarthrose Fahrrad. Radfahren ist ohnehin gut für die Gesundheit. Aber was ist besser: Elektrofahrrad oder ein normales Fahrrad? Die meisten Menschen denken immer noch, dass das altmodische Stahlross gesünder ist, aber nichts könnte weiter von der Wahrheit entfernt sein. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass ein Elektrofahrrad gesünder ist als ein normales Fahrrad!

An der Studie, die von der Europäischen Kommission finanziert wurde, nahmen insgesamt 10.000 Radfahrer aus 7 europäischen Großstädten teil. Die Gruppe wurde unterteilt in Menschen, die Elektrofahrräder benutzen und Menschen, die noch auf die altmodische Art ohne Trittunterstützung radeln. Um herauszufinden, was gesünder ist, untersuchten



14.04.2023	
14.04.23, 08:37 - 16:17	
Entfernung	Dauer
106,84 km	5h 35min
Kalorien	1.960 kcal
Durchschn.-Geschw.	19,1 km/h
Höchstgeschw.	58,9 km/h
Anstieg	1.544 m
Abstieg	1.529 m
Durchschn. Nutzerleistung	132 W
Durchschn. Trittfrequenz	56 U/min

„Fahren sie bei Knie- und Hüftarthrose Fahrrad. Am besten mit einem E-Bike.“ *Dr. med. Ardeshir Ghiassi*



Durchschnitt mehr Energie!
Beim Radfahren wird die immer gleiche Bewegung wiederholt. Die kreisförmige, regelmäßige Beinbewegung sorgt dafür, dass die Gelenkknorpel besser durchblutet und vermehrt Gelenkflüssigkeit produziert wird. Die Gelenkflüssigkeit wirkt wie eine Art „Schmiere“ zwischen den Gelenkflächen, die durch die Arthrose abgenutzt sind.

Durch die vermehrte Produktion von Gelenkflüssigkeit reiben die Gelenkflächen nicht mehr so stark aufeinander, Bewegungen sind weniger schmerzhaft. Außerdem enthält die Gelenkflüssigkeit Nährstoffe, die den Knorpel versorgen. Die Nährstoffe sind wichtig, damit der Knorpel, der natürliche Gleitschutz im Gelenk, gekräftigt wird.

Zusätzlich profitiert jeder der regelmäßig mit dem E-Bike trainiert, dauerhaft und zwar nicht nur im Hinblick auf die Fitness, sondern auch auf andere Faktoren wie Blutdruck, Fettstoffwechsel und Psyche». Im Gesamtergebnis lieferte eine Studie einen wichtigen Hinweis zum Präventionspotenzial von E-Bikes. Ich habe vor ca. 1,5 Jahren meine Liebe für das Radeln mit dem E-Bike entdeckt. Strecken über 100 km an einem Tag sind seitdem keine Seltenheit mehr.“

die Forscher, wie viel Energie die verschiedenen Gruppen pro Woche auf dem Fahrrad verbrauchten. Dies wurde in Minuten der Metabolic Equivalent Task pro Woche, kurz MET min/wk, ausgedrückt. Es stellte sich heraus, dass diejenigen, die ein normales Fahrrad fahren, durchschnittlich 4085 METS verbrauchen, während eine Person, die ein E-Bike fährt, durchschnittlich 4464 METS verbraucht. Menschen, die Elektrofahrräder fahren, verbrauchen also im



CENTRUM VITAE
DORTMUND · BERLIN

Medizinisches Versorgungszentrum GmbH
Dr. Ghiassi & Kollegen



Fachgebiete: Orthopädie und Unfallchirurgie, Chirurgie, Schul- und Arbeitsunfälle, Radiologie* (*nur privatärztlich)

Brackeler Hellweg 121 · 44309 Dortmund
Tel. 0231 – 590756 · www.centrum-vitae.de

[centrumvitae](https://www.facebook.com/centrumvitae)

[centrumvitae](https://www.instagram.com/centrumvitae)