



Sport bei Arthrose: Wie Belastung u.a. die Kniegelenke stärkt

Bei Arthrose im Knie z.B., der sogenannten Gonarthrose, galt zu intensiver Sport lange als tabu. Doch neue Studien belegen: Bewegung kann die Kniegelenke stärken und Arthrose vorbeugen oder lange herauszögern. Gezielte Bewegungen und das richtige Maß sind hier wichtig! Welche Sportarten sind z.B. dafür geeignet?

Lange Zeit haben Ärzte bei einer Arthrose im Knie (Gonarthrose) von Sportarten mit hoher und intensiver Belastung („high impact“) abgeraten - zum Beispiel von Sportarten wie Basketball, Tennis oder Joggen. Problem: ein „Abraten“ von Bewegung führt genau zum gegenteiligen Effekt: Muskeln werden schwächer, Gelenke mehr belastet!

Lange Zeit wurde befürchtet, dass bestimmte Sportarten vor allem die Kniegelenke zu sehr belasten. In gewisser Weise kann das stimmen, doch neue Untersuchungen zeigen, dass Sport das Arthrose-Risiko sogar senken kann.

Forscher aus Chicago haben untersucht, welchen Einfluss Sport auf das Arthrose-Risiko hat. Sie haben dafür fast 1.200 Personen mit einem Arthrose-Risiko über viele Jahre begleitet, viele von ihnen z.B. waren übergewichtig. Am Ende der Untersuchung konnten

die Forscher bei 13 Prozent der Studienteilnehmer im Röntgenbild eine Kniegelenksarthrose nachweisen. Um herauszufinden, welche Faktoren das Arthrose-Risiko erhöhen, teilten die Forscher die Probanden in vier Gruppen ein:

- **Gelegenheitssportler**
- **aktive Sportler**
- **Athleten**
- **Nichtsportler**

Das Ergebnis war eindeutig: Die Gelegenheitssportler und aktiven Sportler hatten das geringste Risiko, eine Arthrose zu entwickeln. Bei den Nichtsportlern lag das Arthrose-Risiko mit 15 Prozent über dem Durchschnitt. Nur die Athleten konnten ihr Arthrose-Risiko weder verringern noch erhöhen. Das bedeutet, dass auch intensiver und belastender Sport das Entstehen einer Arthrose nicht begünstigt.

Durch fehlende Bewegung und nicht angepasste Belastung kommt es zu einem Abbau der Muskulatur. Die Folge ist eine Instabilität des Kniegelenks und eine daraus resultierende Fehlbelastung des Knorpels, der auf Dauer Schaden nehmen kann. Eine Arthrose droht.

[weiter →](#)



Sport bei Arthrose: Wie Belastung u.a. die Kniegelenke stärkt

Weitere Faktoren können das Entstehen einer Arthrose fördern:

- **Verletzungen, falsche Behandlungen und zu frühe Belastung**
- **Übergewicht**
- **angeborene Fehlstellungen, zum Beispiel X-Beine**
- **fehlende Bewegung oder eine falsche Technik bei spezifischen Bewegungen (z. B. Kniebeugen)**

Welcher Sport ist bei Arthrose erlaubt?

Mit Arthrose im Knie sind fast alle Sportarten erlaubt. Wichtig dabei:

- Jeder Erkrankte muss sein individuelles Maß finden. Beim Sport sollten keine Schmerzen auftreten. (Aber auch da möchten wir zwischen gewolltem Muskel- und Gelenkschmerz unterscheiden!)

- Vorteilhaft ist es, wenn eine oder mehrere Sportarten schon vor der Erkrankung ausgeübt wurden. Dann kennt der Körper die Bewegungsmuster, baut sinnvolle Körpersysteme auf und gefährliche Situationen können so besser erkannt und vermieden werden.
- Kontaktsportarten wie Fußball haben ein höheres Verletzungsrisiko - und bergen damit die Gefahr, dass sich die Arthrose verschlimmert.

Sinnvoll ist es, einen geschulten Therapeuten oder Sportwissenschaftler mit ins Boot zu nehmen und sich beraten oder begleiten zu lassen.

**Euer Personal Fitnesstrainer Team
Luca & Olaf**