

# In Bewegung bleiben – sanfter Sport bei Gonarthrose



## Sport oder Schonung?

Ob zur Prävention oder bei vorhandener Arthrose – Bewegung muss sein

Wer Schmerzen hat, neigt oft zu einer **Schonhaltung** und versucht, das Knie möglichst nicht zu bewegen. Genau dies ist falsch. Denn **Bewegungsmangel** ist einer der Hauptfaktoren für Arthrose.

## Gezieltes Training der erkrankten Gelenke fördert:



Muskeln



Kraft



Koordination



Durch Bewegung wird mehr Gelenkflüssigkeit produziert, sodass es zu geringerem Abrieb kommt.

## Prävention:

Die Framingham-Studie zeigte, dass das Risiko von Frauen, an Gonarthrose zu erkranken, um **50 Prozent** reduziert werden kann, wenn sie circa **5,1 Kilogramm** abnehmen und damit ihren BMI um circa zwei Punkte senken.<sup>1</sup>



## Die richtigen Sportarten für Sie

Für mehr als jeden zweiten Sportmuffel sind gesundheitliche Beschwerden ein Anreiz, sportlich aktiv zu werden.<sup>2</sup>



## Günstige Sportarten mit sanften Bewegungen<sup>3</sup>



**Vorsicht bei:**  
Ski alpin, Tennis, Squash, Reiten

**Nachhaltiger Effekt:**  
Untersuchungen zeigen, dass therapeutische Übungen bei Kniearthrose **2 bis 6 Monate** nachwirken.<sup>4</sup>



Passen Sie Ihr Bewegungs- und Sportprogramm an Ihren Gesundheitszustand an und besprechen Sie es mit Ihrem Arzt / Physiotherapeuten.



## Fit und gesund – Sport in den Alltag integrieren

Der Knorpel wird nicht durch Blutgefäße sondern durch Gelenkflüssigkeit versorgt. Damit das gut funktioniert, ist regelmäßige Be- und Entlastung notwendig.<sup>5</sup>

### medi Tipp:

Möglichst alle **30 Minuten aufstehen**, viel zu Fuß gehen und Fahrrad fahren. Zusätzlich etwa insgesamt **2,5 Stunden** gezieltes, schonendes Training pro Woche. Das schaffen Sie locker, dafür reichen schon 30 Minuten täglich.



#### Quellen:

<sup>1</sup> Felson DT et al. Weight loss reduces the risk for symptomatic knee osteoarthritis in women. The Framingham Study. Ann Intern Med 1992;116(7):535–539.

<sup>2</sup> Beweg Dich, Deutschland. TK-Bewegungsstudie 2016; Techniker Krankenkasse. Online veröffentlicht unter: <https://www.tk.de/techniker/unternehmensseiten/unternehmen/broschueren-und-mehr/bewegungsstudie-2016-2026690> (Letzter Zugriff 02.05.2018).

<sup>3</sup> Orthopädie und Unfallchirurgie up2date 2016; 11(02): 81–98, Online veröffentlicht unter: <https://www.thieme-connect.de/products/ejournals/html/10.1055/s-0041-108361#N66659> (Letzter Zugriff 24.07.2018).

<sup>4</sup> Exercise for osteoarthritis of the knee: a Cochrane systematic review, Br J Sports Med. 2015 Dec;49(24):1554–7. Online veröffentlicht unter: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26405113> (Letzter Zugriff 24.07.2018).

<sup>5</sup> Deutsche Gesellschaft für Endoprothetik. Online veröffentlicht unter: <https://orthinform.de/aktuelles-informatives/arthroserisiko-aeraet-zu-mehr-bewegung> (Letzter Zugriff 14.11.2017).