



KANN ICH MICH BEI ARTHROSE NOCH SPORTLICH BETÄTIGEN?

Sport bei Arthrose ist wichtig für Ihre Gesundheit. Sport dient ihrer ganzheitlichen Fitness, Herzkreislaufprobleme werden verhindert, ihr Gemütszustand verbessert und der Bewegungsapparat gekräftigt.

Häufig wird an dieser Stelle eingewandt, dass das betroffene Gelenk am Wenigsten schmerzt, wenn man Nichts tut. Dieser Ansatz ist allerdings trügerisch. Denn Beweglichkeit ist wichtig für das Schmerzempfinden, das sich verschlechtert bei zunehmender Verringerung des Bewegungsumfangs. Später notwendig werdende Endoprothese haben dabei auch eine schlechtere Funktion.

Es ist dabei wichtig sich Sportarten zu suchen, die zu einem passen. Die Studienlage hierzu ist eher schwach.

So ist prinzipiell jede Sportart möglich wenngleich starke axiale Stoßkräfte vermieden werden sollten, genauso wie Sportarten mit schnellen Richtungswechseln. Studien hierzu gibt es allerdings nicht. Wählen sie deshalb Sportarten, die sie gerne machen aber gleichzeitig schonend für ihre Gelenke sind.

Empfehlenswerte Sportarten für Arthrose besonders an Hüfte und Knie sind z.B. Schwimmen, Radfahren, Nordic Walken, Wandern. Nicht geeignete Sportarten sind z.B. Squash, Fußball, Volleyball und Basketball.