

Notfalls auch mit Medis

Bei Arthrose ist Bewegung besonders wichtig, aber der Umgang mit den Schmerzen nicht immer einfach. Auch Medikamente sollten deshalb nicht tabu sein. **Von Kathrin Reimann**

In der Schweiz leidet rund jede achte Person an Arthrose, einer degenerativen Erkrankung, bei der Knorpel abgebaut wird. Sie tritt typischerweise bei Personen in der zweiten Lebenshälfte und mit zunehmendem Lebensalter vermehrt auf. Frauen sind häufiger betroffen als Männer. Arthrose betrifft häufig belastete Beingelenke, etwa am Knie und an der Hüfte, was für Betroffene schmerzhaft sein kann, aber nicht muss. «Arthrose ist eine Diagnose, die anhand des Röntgenbilds gestellt wird, die empfundenen Beschwerden können dabei sehr unterschiedlich sein», sagt die Sport-Physiotherapeutin Kathrin Dettling. Sie erlebt immer wieder, dass die Ausprägung der Erkrankung nicht mit den einhergehenden Schmerzen übereinstimmt.

«Umso wichtiger ist es, einen individuellen Umgang mit der Krankheit und ein ausgewogenes Mass an Belastung zu finden – weder zu viel noch zu wenig», so Dettling. Denn der Knorpel nährt sich aufgrund von Be- und Entlastung und brauche beides. «Bei der Abklärung, welchen Sport jemand noch ausführen kann, muss man beachten, welchen Fitnessgrad und welche Vorkenntnisse jemand mitbringt», sagt sie.

Belastende Faktoren abfangen

Victor Valderrabano, Professor für Orthopädie und Leiter des Swiss Ortho Center in Basel, empfiehlt bei Arthrose vor allem Low-Impact-Sportarten, welche die Gelenke nicht mit Schlägen belasten, runde Bewegungen umfassen und moderat sind. «Dazu zählen Nordic Walking, Velofahren, Schwimmen, Golf, Pilates oder Fitness», sagt er. Diese würden den Knorpel durch die Bewegungen quasi massieren. High-Impact-Sport wie Fussball, Volleyball oder Basketball hingegen würde durch höhere Schläge dem Knorpel schaden.

Gemäss Valderrabano könnten gewisse Sportarten auch in einem mittleren Range ausgeführt werden: «Wer einen Tennismatch zu viert spielt, befindet sich eher im mittleren und tieferen Bereich als jemand, der sehr sportlich und allein spielt.» Auch beim Wandern könne man mit der Streckenwahl gut beeinflussen, ob man sich im Low- oder High-Impact-Bereich bewege.

«Wenn jemand trotz Arthrose auf keinen Fall auf seinen geliebten High-

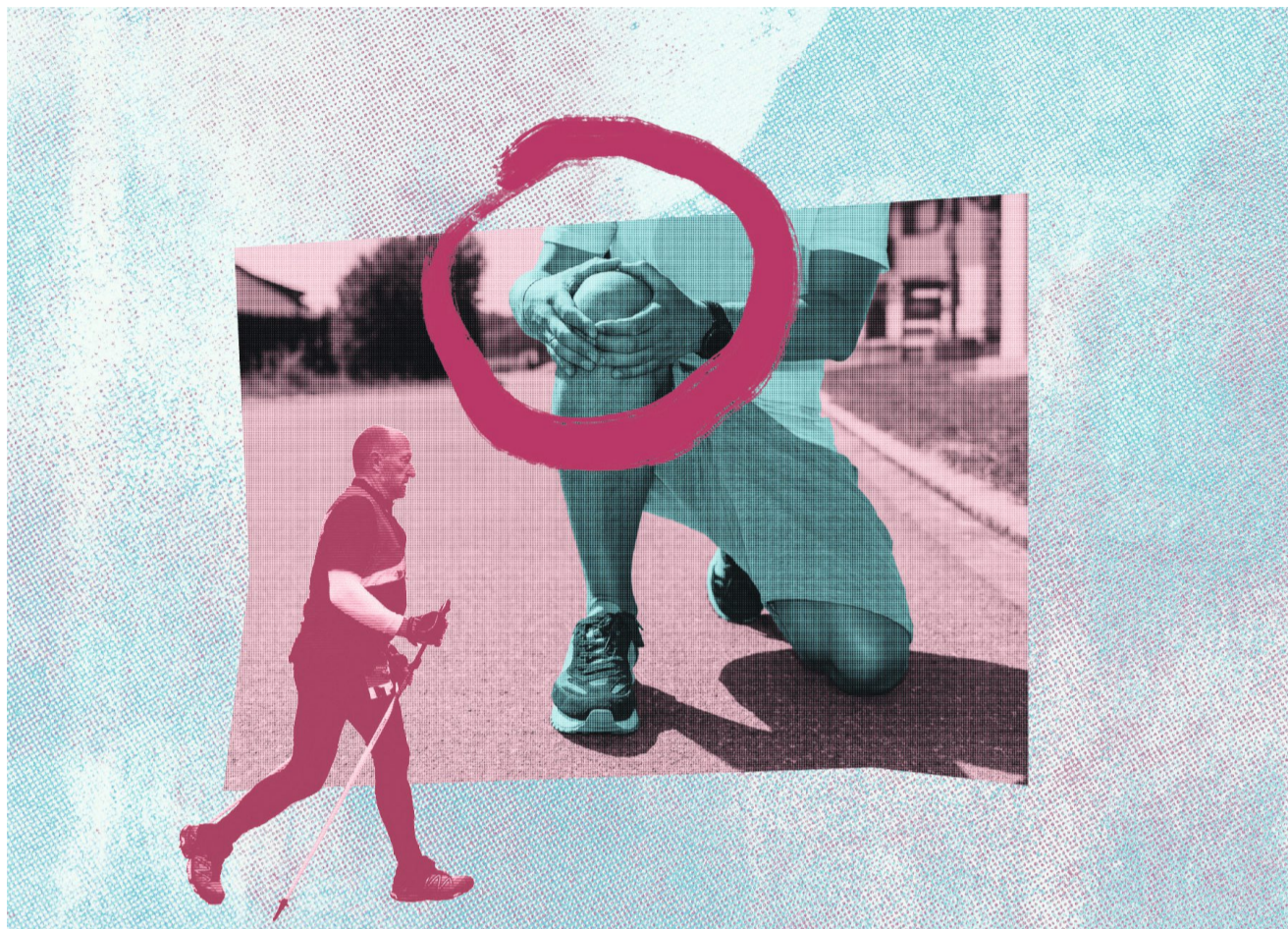


ILLUSTRATION JASMIN HEGETSCHWEILER / NZZ

Impact-Sport verzichten will, gibt es die Möglichkeit, die biomechanisch belastenden Faktoren durch externe Kräfte abzufangen», sagt er. Dazu zählen entlastende Orthesen, Einlagen, Medikamente, Injektionen mit Hyaluronsäure oder Eigenbluttherapie.

«Am wichtigsten ist es, vorher abzuklären, weshalb man Arthrose hat und ob man Faktoren neutralisieren kann», sagt Valderrabano. Zu den häufigsten Faktoren zählen Fehlstellungen, Instabilitäten, Muskelschwund, Adipositas oder andere Krankheiten. «Wenn die Ursachen behandelt sind – etwa mit einer Einlage, Hyaluronsäure, Gewichtsreduktion oder Muskelaufbau –, kann es sein, dass die Schmerzen plötzlich weg sind.»

Gutes Equipment und gute Ausführung

Der Sportmediziner hat auch schon positive Erfahrungen mit Mikroveränderungen erlebt. «Manchmal hilft es schon, ein oder zwei Kilos zu verlieren oder 6000

Manchmal hilft es schon, ein bis zwei Kilos zu verlieren oder 6000 bis 8000 Schritte pro Tag zu gehen.

bis 8000 Schritte am Tag zu gehen.» Als Präventionsmassnahme empfiehlt die Sport-Physiotherapeutin Dettling an die Beschwerden angepasste Bewegung und Muskelaufbau: «Wer mehr Kraft hat, kann beispielsweise bei einem Sturz schneller reagieren.» Ein Einsatz von künstlichen Gelenken komme erst dann zum Zug, wenn alle konservativen Massnahmen gescheitert seien.

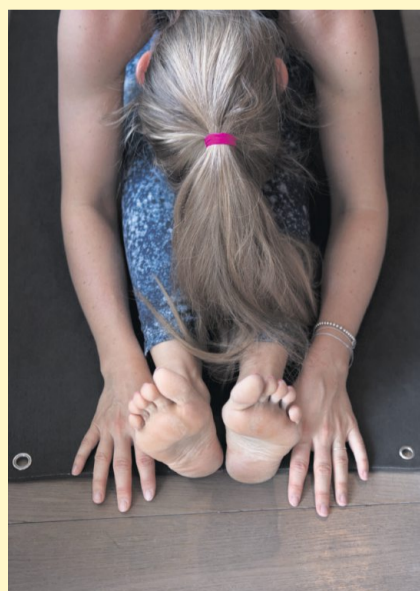
Valderrabano empfiehlt eine proteinreiche Ernährung. Ebenso zählt für ihn zur erfolgreichen Präventionsarbeit passendes Equipment wie ein Laufschuh, der nicht allfällige Fehlstellungen verstärkt und den körperlichen Gegebenheiten entspricht. «Auch die Vermeidung von Unfällen schützt vor Arthrose. Dies kann man gewährleisten, indem man technisch gut in seiner Sportart ist, Muskeln aufgebaut hat und Risiken entgegenwirkt, indem man beispielsweise seine Sprunggelenke tapt, bevor man Basketball spielen geht.»

Er betont die Wichtigkeit des psychischen Aspektes: «Wenn für das Wohlbefinden eines Betroffenen und das Management seines Alltags eine High-Impact-Sportart relevant ist, sollte er sie weiterhin trotz Arthrose ausführen können, anstatt ohne die Lieblingssportart verstümmelt auf dem Sofa zu sitzen.» Es sei besser, wenn der Sport in diesem Falle unter Einsatz eines entzündungshemmenden Schmerzmedikaments ausgeführt werde. «Das psychische Well-Being ist im Leben sehr wichtig.»

Methoden für unterschiedliche Fitnesslevel

Gemäss der Sport-Physiotherapeutin Kathrin Dettling kann für Arthrose-Betroffene, die sich bisher moderat bewegt haben, die GLA:D®-Methode zum Einsatz kommen. Diese verbindet Schulung und Training zur Verbesserung von Schmerzen, Beweglichkeit und Lebensqualität mit dem Ziel, Operationen hinauszuzögern oder zu vermeiden. Bewegung ist essenziell bei Arthrose, aber das Schmerzmanagement nicht immer einfach. Welche Sportarten eignen sich, und was gibt es zu beachten?

«Bei der GLA:D®-Methode handelt es sich um ein standardisiertes, evidenzbasiertes Behandlungsprogramm für Menschen mit Arthrose – besonders am Knie- und am Hüftgelenk», sagt Dettling. Das Programm umfasse drei Einzelsitzungen mit Eintrittsuntersuchung und Einführung ins Programm, zwei Gruppensitzungen mit Beratung und Instruktion sowie zwölf Gruppensitzungen mit neuromuskulärem



KARIN HOFER / NZZ

Bewegung tut gut bei Arthrose, aber das Schmerzmanagement ist schwierig.

Übungsprogramm. Am Ende des Programms folge eine Austrittsuntersuchung mit Kurzbericht an den Arzt oder die Ärztin.

«Grundsätzlich trainieren Personen in verschiedenen Gruppen mit denselben Beschwerden – also beispielsweise mit Hüftarthrose.» Dies könne einerseits hilfreich sein, da man nicht allein mit dem Problem dastehe, andererseits könne der Gruppeneffekt motivieren.

Dettling empfiehlt das Programm aber nicht per se: «Wenn Betroffene auf einem hohen Level sportlich aktiv waren, werden sie in dieser Gruppe nicht glücklich, da die Übungen für ihre Belastbarkeit zu tief dosiert sind.» Hier empfiehlt sie ein individuelles Training. «In der Regel haben sportliche Betroffene eine genaue Vorstellung davon, auf welche Belastungen das Gelenk mit Beschwerden reagiert, was ein guter Startpunkt ist, um die Belastungen anzupassen.»

Sportberatung



Verbrenne ich wirklich so viele Kalorien?

Von PAOLO COLOMBANI

Wer mit elektronischen Gadgets trainiert, kennt solche Zahlen: Auf dem Display des Velos, des Laufbands oder der Trainings-App erscheint nach einigen Minuten eine Angabe, die erstaunlich präzise wirkt: 233 Kalorien verbraucht. Manche Sportuhren liefern sogar Werte mit Nachkommastellen. Doch welchen Nutzen haben solche Angaben für den Alltag? Lässt sich damit etwa die eigene Kalorienzufuhr steuern?

Der angezeigte Energieverbrauch ist immer nur eine Berechnung. In die Formeln fliessen meist Körpergewicht, Grösse, Alter und Geschlecht ein, manchmal auch die Herzfrequenz. Diese Anzeigen haben eines gemeinsam: Sie vermitteln den Eindruck, dass wir durch Sport zusätzliche Kalorien verbrennen, die sich genau beziffern lassen. Genau hier liegen die Probleme.

In der Forschung ergab sich in den letzten Jahren ein überraschendes Bild. Studien, die den Energieverbrauch nach dem Goldstandard messen, zeigen: Mehr körperliche Aktivität führt bei vielen Menschen nicht automatisch zu einem entsprechend höheren Gesamtenergieverbrauch. Der Körper reagiert auf zusätzliche Bewegung, indem er offenbar an anderer Stelle Energie einspart. Dieses Modell ist die «constrained total energy expenditure».

Bewegung verbraucht selbstverständlich Energie – ohne sie gäbe es keine Muskularbeit. Doch gleichzeitig passt der Organismus andere Prozesse an. Im Durchschnitt bleibt der gesamte tägliche Energieverbrauch erstaunlich stabil, trotz deutlichen Unterschieden beim Aktivitätsniveau.

Selbst wenn die Kalorienanzeigen moderner Geräte exakt wären, was sie nicht sind, wären die Werte ohne praktische Bedeutung. Denn wenn der gesamte Energieverbrauch konstant bleibt, gibt es auch wenig Grund, die Ernährung an einzelne Trainingswerte anzupassen.

Die Kalorienanzeige auf dem Fitnessgerät kann man daher gelassen betrachten – oder einfach wegstreichen. Sie gehört in die Kategorie «wissenschaftlich nicht fundiert» und reht sich in die lange Liste von Fehlannahmen ein, die auch die Ernährungsdebatte immer wieder begleiten.

DR. PAOLO COLOMBANI ist Ernährungswissenschaftler und Präsident des unabhängigen Kompetenzzentrums Notabene Nutrition.

