



Orthopädische Chirurgie
Dr. Rolf F. Oetiker

Gonarthrose - bleiben Sie in Bewegung!

Mit Gonarthrose wird der fortschreitende Verschleiß des Kniegelenks bezeichnet. Das Kniegelenk ist das größte Gelenk des menschlichen Körpers. Sein Aufbau muss verschiedenen Anforderungen genügen: Zum einen muss es eine genügende Festigkeit aufweisen, um das Stehen zu ermöglichen, gleichzeitig soll es beweglich sein. Die Ursachen für die Entstehung einer Arthrose sind vielfältig. Man unterscheidet anlagebedingte (primäre) und erworbene (sekundäre) Arthrosen. Bei den weitaus häufigeren anlagebedingten Arthrosen wird der Knorpel im Alltag stärker beansprucht, als es seine Stabilität zulässt. Ist eine Arthrose diagnostiziert, ist es Zeit, aktiv zu werden. Auch wenn die Knorpelschäden an den Gelenken nicht wieder rückgängig gemacht werden können, so kann der Arthroseverlauf zumindest verlangsamt oder sogar gestoppt werden. Denn durch die Bewegung wird im Gelenk Gelenkschmiere produziert. Die Gelenkschmiere dient der Nährstoffversorgung des Gelenkknorpels und wirkt im Gelenk reibungsmindernd und als Stoßdämpfer. Außerdem entlastet ein guter Muskelaufbau die Gelenke und schützt sie vor Über- und Fehlbelastungen.

Diese Sportarten sind für Arthrosebetroffene besonders geeignet: **Walking** ist gelenkschonend und stärkt die Beinmuskulatur. Der Vorteil des Walkens: Sie benötigen lediglich gutes Schuhwerk sowie passende Kleidung und schon kann es losgehen. **Nordic Walking**: Der neue Trendsport wird immer beliebter. Kein Wunder, denn er stärkt alle Muskelgruppen gelenkschonend und stabilisiert das Herz-Kreislauf-System. **Ski-Langlauf**: Dieser Sport ist optimal für die Gelenke, birgt jedoch ein höheres Sturzrisiko. Achten Sie beim Kauf der Skier darauf, dass die Bretter nicht flach am Boden aufliegen. Dies sorgt für eine bessere Dämpfung und vermeidet Gelenkstauchungen. **Radfahren, Schwimmen, Gymnastik**: Diese Sportarten weisen einen weichen, geführten Bewegungsablauf ohne Stoßbelastungen auf. Dabei ist insbesondere Kraulschwimmen oder Fahrradfahren in niedrigen Gängen zu empfehlen.

Tipps zum Vorbeugen: **Fehlbelastungen der Gelenke vermeiden**: Tragen Sie zum Beispiel keine schweren Sachen. **Übergewicht abbauen** oder es gar nicht dazu kommen lassen. Bleiben Sie in **Bewegung**. Bevorzugen Sie **flache Absätze sowie weiche, stoßdämpfende Schuhsohlen**.

Ernährungstipps: weitgehender **Verzicht auf tierische Fette (außer Fisch), vermehrte Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren**. Weiters Wissenswertes über Gonarthrose und über Therapiemöglichkeiten erfahren Sie durch Ihren Facharzt.