



## Menschen mit Arthrose bewegen sich zu wenig. Experten raten zu moderatem Sport

**Menschen mit Arthrose bewegen sich zu wenig. Experten raten zu moderatem Sport**  
Arthrose gehört zu den häufigsten Erkrankungen im Alter. Aber auch immer mehr junge Menschen leiden an Gelenkverschleiß: Ein Unfall, eine angeborene Fehlstellung, Übergewicht, Gelenkentzündungen und Stoffwechselerkrankungen können die Ursachen sein. Betrifft die Arthrose große Gelenke wie Knie, Hüfte, Wirbelsäule und Sprunggelenk, ist das Bewegungsverhalten der Betroffenen häufig stark eingeschränkt. "Meist hindern Schmerzen die Patienten, sich regelmäßig zu bewegen", erklärt Professor Dr. phil. Klaus Bös, ehemaliger Leiter des Instituts für Sportwissenschaften am Karlsruher Institut für Technologie. "Doch dadurch geraten sie in einen Teufelskreis: Schont sich der Arthrose-Patient, wird weniger Gelenkflüssigkeit produziert und die Knorpel werden rau und spröde, was wiederum zu mehr Verschleiß und Schmerzen führt." Bewegung gilt jedoch als zentraler Bestandteil der Arthrose-Therapie. Bös empfiehlt daher ein moderates Training, idealerweise täglich 30 bis 40 Minuten, aber mindestens zweimal die Woche. Es sollte auf drei Prinzipien beruhen: ein sanftes Training, ein gutes Körpergefühl, das zwischen Gelenk- und Bewegungsschmerzen unterscheiden kann, und ein gutes Wechselspiel zwischen Belastung und Anpassung. Walking, Dehn- und Kräftigungsübungen sind bei schmerzenden Gelenken besonders empfehlenswert.  
Welche Sportarten für Arthrose-Patienten geeignet sind und welche besser vermieden werden, haben die Experten in einer Checkliste zusammengefasst:  
Empfehlenswert: Schwimmen, Gehen (Nordic Walking), Skilanglauf, Jogging, Aerobic, Radfahren  
Nicht oder nur sehr eingeschränkt empfehlenswert: Tennis, Squash, Volleyball, Ski alpin, Fußball, Handball  
Hierüber und wie Sportverletzungen vermieden werden können oder was Betroffene beim Training beachten sollten, erklären die Experten auf einer Pressekonferenz am 29. Oktober 2014 anlässlich des DKOU in Berlin.  
Terminhinweis: Pressekonferenz auf dem DKOU  
Arthrose erfolgreich vorbeugen und behandeln: Sport, Physio, Tabletten, oder OP - was wie wann?  
Termin: Mittwoch, 29.10.2014, 11.00 bis 12.00 Uhr  
Ort: Pressezentrum, Raum 411, Messe Süd Berlin

### Pressekontakt

Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaft

40223 Düsseldorf

office(at)awmf.org

### Firmenkontakt

Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaft

40223 Düsseldorf

office(at)awmf.org

Die AWMF ist das Netzwerk der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften in Deutschland. In der 1962 gegründeten Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e.V. (AWMF) sind derzeit 163 wissenschaftlich arbeitende medizinische Fachgesellschaften organisiert.