

Regelmäßiges körperliches Training ist die beste Medizin bei Arthrose. Es stärkt die stützende und schützende Muskulatur, hält die Gelenke fit und lindert Schmerzen.

Foto: Panther Media

Gelenkersatz: Durch gezieltes Training oft vermeidbar

„Patienten mit anhaltenden Gelenkschmerzen suchen häufig nach einer vermeintlich schnellen Lösung und schielen daher auf eine Operation“, weiß DOSB-Sportphysiotherapeut Marco Kaufmann, Gründer des Athletics and Health Instituts nahe des Olympiaparks in München. „Doch ein Gelenkersatz ist nicht immer der beste Weg. Viele unserer Patienten können durch konservative Behandlungen, gezieltes, defizitorientiertes Training der Muskulatur, mobilisierende Übungen und verbesserte Lebensgewohnheiten ein künstliches Gelenk vermeiden und gewinnen dadurch an Lebensqualität zurück.“

Ganzheitliche, interdisziplinäre Betreuung

Mit seinem Team aus zehn Sportwissenschaftlern, Physiotherapeuten, Osteopathen, Ernährungsberatern, Gesundheits- und Mentalcoaches bietet er Patienten eine ganzheitliche, individuelle Betreuung. Das Team arbeitet eng mit Ärzten jeder Fachrichtung zusammen. So kann bei speziellen Fragestellungen schnell

eine Abklärung erfolgen und unnötige Untersuchungen werden vermieden. „Mit biomechanischen Analysen, manuellen Untersuchungen, Krafttests, Stressmanagement, Schlafberatung sowie Ernährungsverbesserung schaffen wir die Grundlage für eine fundierte Entscheidung. Wir helfen, die Mikronährstoffversorgung zu verbessern, um Entzündungen vorzubeugen bzw. zu hemmen und leiten Patienten, wenn erforderlich, bei der Gewichtsreduktion an. Wir unterstützen dabei, die optimale Therapie zu finden – ob konservativ oder operativ.“

Starke Muskulatur stabilisiert Gelenke

Arthrose, Knorpelschäden oder Meniskusrisse könnten häufig durch konservative Maßnahmen erfolgreich behandelt werden. „Eine starke Muskulatur hilft, Gelenke zu stabilisieren und zu entlasten. Es ist entscheidend, dass wir aktiv bleiben, besonders wenn wir Schmerzen haben.“ Regelmäßiges gezieltes Krafttraining, gepaart mit mobilisierenden Übungen, könne



DOSB-Physiotherapeut Marco Kaufmann. FOTO: ATHLETICS AND HEALTH

die Funktion der Gelenke nachhaltig wiederherstellen, sie stützen und schützen sowie Schmerzen lindern.

Schmerzen durch Belastung richtig deuten

„Weil ihnen körperliche Aktivität Schmerzen im Knie oder in der Hüfte verursacht, bewegen sich viele Patienten von Jahr zu Jahr weniger und hoffen auf Schmerzfreiheit durch ein künstliches Gelenk“, berichtet Kaufmann.

Schmerzen durch Belastung müssten richtig gedeutet und

verstanden werden, betont der erfahrene Physiotherapeut. Gerade in der ersten Phase nach längerer körperlicher Inaktivität sei es normal, dass die Muskulatur auf ungewohnte Belastungen

schmerzhaft reagiere. „Das ist ein Zeichen dafür, dass wir die Muskeln fördern und sie wachsen. Da braucht es Geduld.“ Als Beispiel nennt er einen 65-jährigen Patienten mit Kniearthrose. „Durch Bewegungsmangel und Schmerzen hat er über Jahre hinweg seine Muskulatur abbauen lassen. Belasten wir das Bein dann mit gezieltem Krafttraining, kommt der Schmerz oft zurück – ein klassisches Zeichen dafür, dass Belastung und Belastbarkeit nicht im Gleichgewicht stehen. Wer diesen Prozess mit einer Operation umgehen will, wird enttäuscht. Denn nach einem Gelenkersatz steht der gleiche Kraftaufbau an.“

Schmerzfähigkeit trotz Arthrose

Ob eine Operation der richtige Weg sei, dürfe nicht aufgrund der Bildgebung entschieden werden, sagt der Experte und nennt zwei Patientenfälle. „Eine 87-jährige Patientin steht schmerzfrei auf dem Tennisplatz, obwohl ihre Röntgenbilder ein katastrophales Bild zeigen – fortgeschrittene Arthrose, Knorpelschäden und Meniskusverletzungen. Ein 74-jähriger Patient glänzt mit 48 Skitagen im Jahr, schmerzfrei und ohne Einschränkungen, obwohl die Bildgebung auf einen hochgradigen Knorpelschaden und starke Verschleißerscheinungen rund ums Knie hindeutet. Was haben beide Patienten gemeinsam? Ein maßgeschneidertes Training ihrer Muskulatur.“

Funktionstests als Entscheidungshilfe

„Röntgenbilder, MRTs oder CT-Scans sind wichtige Werkzeuge, um strukturelle Schäden am Gelenk sichtbar zu

machen“, erklärt Kaufmann. „Was sie nicht zeigen, ist die funktionelle Leistung eines Gelenks.“ Ob ein Patient durch auf die Schwachstellen des Körpers zugeschnittene Übungen und physiotherapeutische Behandlungen seine Lebensqualität und Belastbarkeit zurückgewinnen kann, prüfen die Experten im Athletics and Health Institut mit Beweglichkeitstests, Krafttests und biomechanischen Analysen. „Ein Gelenk, das strukturelle Schäden aufweist, kann dennoch gut arbeiten, solange die umliegenden Muskeln, Sehnen und Faszien intakt und kräftig genug sind, um das Gelenk zu entlasten.“

Prä- und postoperative Betreuung

Können konservative und gelenkerhaltende Maßnahmen Bewegungseinschränkungen und Schmerzen nicht zufriedenstellend lindern und die Entscheidung für eine OP ist gefallen, unterstützen Kaufmann und sein Team bei der aktiven Vorbereitung und der Rehabilitation - mit gezieltem Krafttraining sowie Beratung und Maßnahmen zu Schlaf, Stress und Ernährung.

Vom passiven zum aktiven Patienten

Dass Patienten sich als handelnd verstehen, ist Kaufmann ein großes Anliegen. „Durch einen gesunden, aktiven Lebensstil kann jeder viel zu seiner Lebensqualität beitragen. Auch falls das eigene Gelenk nicht erhalten werden kann – Patienten sollten immer fragen, was sie selbst tun können, um den Erfolg des Eingriffs zu verbessern und die Geschwindigkeit der Genesung zu beschleunigen.“ Gemeinsam mit seinem Team betreut er Patienten und Sportler jeden Alters und jeden Fitnessniveaus. „Wir helfen ihnen dabei zu verstehen, was ihr Körper braucht und wie sie langfristig gesund bleiben können.“

Weitere Informationen:
www.athleticsandhealth.com,
Bereich Wissen.

Kontakt:
Athletics and Health
Institut für Physiotherapie,
Heilpraktik und Training
Pelkovenstraße 148
80992 München
Tel. 089 / 21 54 41 41
orga@athleticsandhealth.com
www.athleticsandhealth.com

PHYSIO-PROFI RÄT

So hilft Abnehmen

Übergewicht ist ein wesentlicher Risikofaktor für Arthrose: Aufgrund des übermäßigen Körpergewichts haben Gelenke, Bänder und Sehnen bei jeder Bewegung eine hohe Last zu tragen, wodurch sich diese schneller abnutzen. Zugleich befeuert übermäßiges Bauchfett eine systemische Entzündung, welche auch die Knorpel schädigt. Kaufmann und sein Team unterstützen Patienten auch dabei, Gewicht zu verlieren. Sie führen Stoffwechselanalysen durch, geben individuelle, leicht umsetzbare Empfehlungen zu Ernährung und Bewegung und halten mit engmaschigen Terminen die Motivation des Dranbleibens aufrecht. Gelenkersatz-OPs könnten durch eine solche Betreuung häufig vermieden werden, berichtet Kaufmann. Muss ein Gelenk ersetzt werden, auch dann rät der Experte, Übergewicht abzubauen: „Übergewicht erhöht das Risiko von Komplikationen während und nach der Operation. Selbst eine moderate Gewichtsabnahme vor der Operation, zusammen mit gelenkschonenden Übungen, kann den Druck auf das betroffene Gelenk verringern und zu einer schnelleren, erfolgreicherer Genesung beitragen.“

Arthrose-Experte Kaufmann: Teufelskreis der Schmerzen durchbrechen

Bis zu acht Millionen Menschen in Deutschland sind von Arthrose betroffen, vor allem in den Knien oder der Hüfte. Es kommt dabei zu einem Gelenkverschleiß – die schützende Knorpelschicht nimmt ab. Schmerzen und Bewegungseinschränkungen sind die Folge. „Arthrose wird von vielen Menschen pauschal als Abnutzung abgetan, die mit zunehmendem Alter eben komme. Das ist es aber nicht“, erklärt Kaufmann. Für „Arthrose-Schmerzen“ gäbe es einen Mix aus Ursachen: **Entzündungen:** Ist der Knorpel abgenutzt, reagiert das Gelenkgewebe mit einer Entzündung. „Das ist vergleichbar mit einer kleinen Reparaturmaßnahme, bei der das Gelenk anschwillt und empfindlich wird.“ Diese Entzündung könne Schmerzen verursachen. **Reizung der Nerven:** „Unter dem Knorpel liegt der Knochen, der normalerweise gut geschützt ist. Wird der Knorpel dünner, kommt der Knochen näher an die Oberfläche, und

hier gibt es Nerven, die auf Druck und Reibung empfindlich reagieren. Diese Nerven können Schmerzsignale ans Gehirn senden.“ **Muskelverspannungen:** „Funktioniert ein Gelenk nicht mehr richtig, versucht der Körper das auszubalancieren. Das kann zu Verspannungen und Fehlhaltungen führen, die wiederum Schmerzen verursachen können.“ **Mikroverletzungen:** Durch die veränderte Belastung des Gelenks können kleine, schmerzhaft Verletzungen im umgebenden Gewebe, etwa in Muskeln und Bändern, entstehen. Insgesamt sei Arthrose als Mischung aus chronischen Entzündungen, mechanischen Problemen und Überlastung von Muskeln und Sehnen zu verstehen, „während eine Bildgebung nur zeigt, was kaputt ist. Das erklärt auch, warum manche Menschen mit starker Arthrose kaum Schmerzen haben, während andere mit nur geringem Verschleiß sehr starke Schmerzen empfinden.“