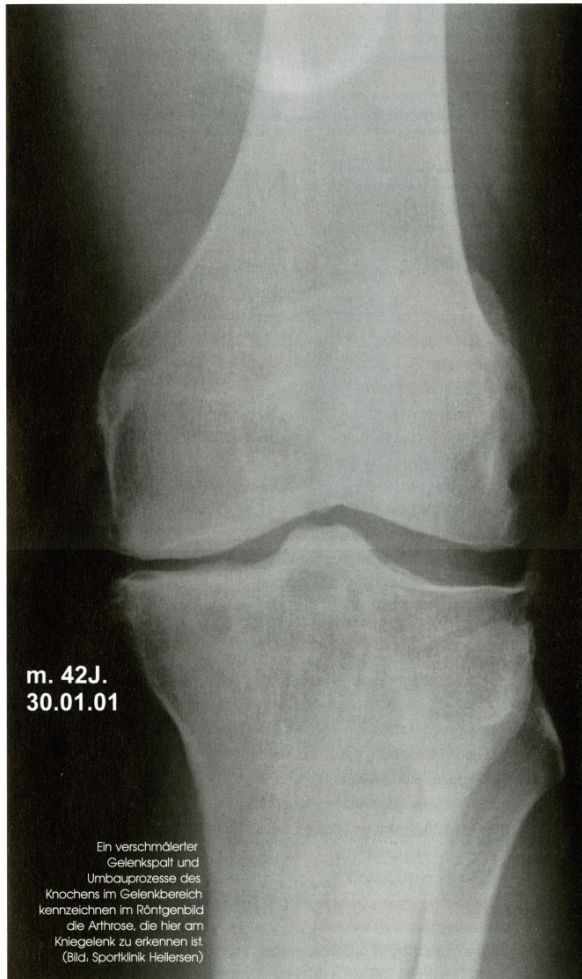


# Sportliche Aktivitäten bei Arthrose



m. 42J.  
30.01.01

Ein verschmälertes Gelenkspalt und Umbauprozesse des Knochens im Gelenkbereich kennzeichnen im Röntgenbild die Arthrose, die hier am Kniegelenk zu erkennen ist. (Bild: Sportklinik Hellersen)

*Wer an Arthrose leidet, hat wenig Spaß an Bewegung, Spiel und Sport. Doch die früher propagierte Schonung ist nicht immer sinnvoll. Regelmäßig und wohl dosiert betrieben, trägt Sport dazu bei, die Funktion der Gelenke zu erhalten und Gelenkschmerzen zu lindern. Die Experten des Sportkrankenhauses Lüdenscheid-Hellersen, Stefan Krakor und Dr. Theo Steinacker, verraten, worauf es ankommt.*

**V**erschleiß der Gelenke (Arthrose) stellt für viele Menschen eine erhebliche Beeinträchtigung ihrer Lebensqualität dar. Gezielte sportliche Aktivität z.B. in speziellen Sportgruppen sind nach Aussagen von Stefan Krakor und Dr. Theo Steinacker von der Abteilung Sportmedizin (Chefarzt Dr. E. Jakob) der Sportklinik Hellersen bei dieser Erkrankung durchaus empfehlenswert. Seit 2002 werden im integrierten Gesundheitszentrum der Sportklinik Hellersen Sportgruppen für Menschen mit Arthrose angeboten – mit großem Erfolg. Nach jahrelangem Krankheitsverlauf führt Arthrose zu körperlichen Defiziten hinsichtlich Kraft, Kraftausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Gangverhalten und cardio-pulmonaler Leistungsfähigkeit. Für den Betroffenen gilt es, neben möglichen beruflichen Konsequenzen, Freizeitaktivitäten umzustellen, sofern sie mit Bewegung verbunden sind. Nicht selten lassen sich so Veränderungen in den Kontakten zu der näheren sozialen Umwelt und Kommunikationseinschränkungen erklären. Abhängigkeiten von Hilfs- und Pflegediensten können den vorläufigen Schlusspunkt darstellen. Der spezielle Wert von gezielten sportlichen Aktivitäten ist darin zu sehen, dass es, insbesondere durch ge-



Gymnastische Übungen, mit und ohne Gerät, verbessern die motorischen Fähigkeiten

lenkentlastende körperliche Aktivitäten, neben der positiven Beeinflussung beschriebener Defizite zu einer Verbesserung der Gelenkdurchblutung, Gelenkernährung und des venösen Rückflusses kommt.

#### Sport trotz oder wegen Arthrose?

Vereinzelte wird von Fachkräften auch heute noch ein generelles Sportverbot aufgrund vorhandener Arthrose erteilt. Man kann dieser Meinung auch eingeschränkt Recht geben, da

nicht jeder Sport bei arthrotischen Erkrankungen uneingeschränkt sinnvoll und zu befürworten ist. Verletzungsrisiken (z.B. beim Fußball), Überbelastungen und einseitige Beanspruchungen können in unspezifischen sportlichen Handlungen Gefahren darstellen und sind zu vermeiden. Zahlreiche wissenschaftlich-theoretische und praktische Untersuchungen belegen jedoch den großen gesundheitlichen und nicht zuletzt volkswirtschaftlichen Nutzen spezieller und geeigneter

körperlicher Aktivität. Für den Erfolg der sportlichen Aktivität in der Behandlung von Arthrose ist letztlich das individuell zum Teil erheblich unterschiedliche, richtige Maß der Belastung (Intensität, Dauer, Häufigkeit, Regenerationszeit) von entscheidender Bedeutung.

Gerade unter den gegenwärtigen Bedingungen des Bewegungsmangels, der einseitigen körperlichen Anforderungen sowie der ansteigenden Lebenserwartung muss die Ant-





Nordic Walking ermöglicht gelenkschonendes Herz-Kreislauf-Training

wort auf die oben gestellte Frage also laufen. „Gezielte Körperübungen trotz und wegen Gelenkproblemen!“

#### Sport in der Behandlung der Arthrose

Sportliche Aktivitäten bei Gelenkproblemen finden ihre Anwendung im Bereich von Präventions- und Rehabilitations-sport. Sie richten sich somit an alle, die unter Gelenkproblemen leiden, eine Operation hinter sich haben (z.B. Gelenkersatz) oder die vorbeugend gegen die Gelenkerkrankung aktiv werden möchten. Dabei stehen die sportlichen Aktivitäten nicht in Konkurrenz mit ärztlichen und physiotherapeutischen Handlungsfeldern, vielmehr stehen diese Bereiche als Anschluss- und/oder Vorbeugemaßnahmen nebeneinander und ergänzen sich.

#### Voraussetzungen zur Teilnahme an Sportgruppenangeboten

- bei vorliegen einer Arthrose  
= keine aktuelle Operationsindikation
- nach endoprothetischer Versorgung  
=rankengymnastische Einzelbehandlungen weitgehend abgeschlossen  
=sicherer Gang ohne Gehstützen  
=Implantat stabil verankert

#### Ziele des Sports bei Arthrose

Entsprechend des individuellen Erkrankungsstadiums lassen sich unterschiedliche Ziele formulieren. Im Falle der primären Prävention gilt es, eine Erkrankung des Bewegungsapparates zu verhindern, indem durch adäquates Training und Aufklärung Alltagsbelastungen nicht zu Überbeanspruchung führen und Verletzungen vermieden werden sollen. Liegt bereits eine Gelenkerkrankung vor, so formuliert sich das Ziel des Sports im rehabilitativen Sinne darin, dass der Patient in die Lage versetzt wird, mit seiner Erkrankung möglichst beschwerdefrei umzugehen. Aufgrund der begrenzten Lebensdauer von Prothesen ist es in diesem Handlungsfeld des Weiteren von besonderer Bedeutung, dass sich eine endoprothetische Versorgung des betroffenen Gelenks durch regelmäßige sportliche Aktivitäten teilweise um mehrere Jahre hinausschieben lässt.

Zusammengefasst stehen folgende übergeordnete Ziele im Fokus des Sports bei Arthrose:

- Alltagsanforderungen besser und schmerzfrei(er) gerecht zu werden

- verbesserte Bewegungsmöglichkeiten schaffen
- gesteigerte Lebensqualität
- eigenverantwortlicher Umgang in einem bewegten und angstfreien Alltag

Entsprechend beschriebener Defizite differenzieren sich die Ziele im motorischen Bereich in einer Verbesserung der

- Dehnfähigkeit und Kraft gelenkübergreifender Muskelgruppen,
- Mobilität und Stabilität, besonders im Bereich betroffener Gelenke,
- allgemeinen Koordination,
- Körperhaltung und Gangbild,
- cardio-pulmonalen Leistungsfähigkeit.

Je nach Einsatzgebiet (präventiv, rehabilitativ) und den individuellen Voraussetzungen der Teilnehmer sind dabei die einzelnen Bereiche mit differenzierter Gewichtung zu berücksichtigen.

Die bisherigen Erfahrungen mit den Sportgruppen für Menschen mit Arthrose im Gesundheitszentrum Hellersen der Sportklinik haben, wie begleitende Studien belegen, den Erfolg der sportlichen Aktivitäten in Gruppen gezeigt. Neben Verbesserung in den Bereichen Kraft, Beweglichkeit und Koordination konnte auch eine Reduzierung der Gelenkschmerzen festgestellt werden (weitere Infos unter [www.gz.hellersen.de](http://www.gz.hellersen.de)). In diesem Zusammenhang wird insbesondere dem Rehabilitationssport bei Gelenksbeschwerden ein hoher Stellenwert beigemessen, da hierdurch gerade sportlich Unerfahrenen ein qualifiziertes und von den Krankenkassen finanziertes, längerfristiges Kursangebot zum Einstieg in die sportliche Aktivität angeboten werden kann.

**Text: Stefan Krakor und Dr. Theo Steinacker**

**Fotos: Sportklinik Hellersen, L. Elling, A. Geist**

## Ausschreibung

# Fachtagung Arthrose & Sport am 27. Oktober 2007

Die DBS-Akademie gGmbH und das Gesundheitszentrum Hellersen e.V. (GZH) im Sportkrankenhaus Lüdenscheid-Hellersen führen in Kooperation mit dem Deutschen Behindertensportverband und dem Behinderten-Sportverband NRW eine Fachtagung zum Thema „Arthrose & Sport“ durch.

**Tagungsort:** Sportklinik Hellersen, Paulmannshöher Strasse 17, 58515 Lüdenscheid-Hellersen

**Zielgruppe:** Die Fachtagung richtet sich an interessierte Ärzte, Sportärzte und Physiotherapeuten sowie Referenten aus den DBS Landes- und Fachverbänden.

#### Ablauf:

- |               |   |
|---------------|---|
| 08.30 - 09.30 | Anreise, Anmeldung Workshops (Listen)   |
| 09.30 - 09.45 | Begrüßung der Teilnehmer, Einführung in die Thematik  |
| 09.45 - 10.45 | Konservative und operative Behandlungsstrategien bei Arthrose – Orthopädische Aspekte                                   |
| 10.45 - 11.00 | Pause   |
| 11.00 - 12.30 | Möglichkeiten und Grenzen der gezielten Einflussnahme durch Bewegung und Sport bei Arthrose – Sportmedizinische Aspekte |
| 12.30 - 13.30 | Mittagessen   |
| 13.30 - 14.30 | Workshop Runde I  |
| 14.30 - 14.45 | Pause mit Wechsel der Gruppen   |
| 14.45 - 15.45 | Workshop Runde II   |

#### Workshops:

- Workshop I. (Gymnastikhalle)**  
Physiotherapeutische Aspekte des Sports bei Arthrose.  
Welche "Regeln" sollen beachtet werden?
- Workshop II. (Konferenzraum I)**  
Sport trotz und wegen Arthrose – Gesundheitsorientierter Sport bei Arthrose.  
Welche Aspekte sollen im Sport bei Arthrose unter einem ganzheitlichen Gesundheitsverständnis berücksichtigt werden und wie?
- Workshop III. (Konferenzraum II)**  
Sport bei Arthrose. Was muss der Übungsleiter wissen?  
Welches Wissen kann für Übungsleiter/innen beim Sport mit Arthrosebetroffenen wichtig sein, was ist Mindestvoraussetzung?
- Workshop IV. (Konferenzraum III)**  
Trainingswissenschaftliche Aspekte des Sports bei Arthrose - Bedeutung des Rehabilitationssports zur sporttherapeutischen Intervention

- |               |   |
|---------------|---|
| 15.45 - 16.15 | Pause   |
| 16.15 - 17.15 | Berichte aus den Workshops, Perspektiven für die Zukunft und Verabschiedung |

**Hinweise zum Ablauf:** Die Workshops sind als parallel verlaufende Veranstaltungen von jeweils 2x1 Stunde Dauer geplant, so dass die Teilnehmer sich für 2 Workshops entscheiden müssen (nach 1 Stunde Wechsel der Gruppen).

Zur besseren Planung werden für jeden Workshop 2 Listen (mit bis zu 30 bzw. 50 TN) ausgehängt, in die sich die Teilnehmer zu Beginn der Veranstaltung eintragen sollen.

In der Abschlussbesprechung werden die Workshop-Resultate von den Workshop-Leitern vorgetragen und (kurz) im Plenum diskutiert.

**Zertifizierte Fortbildung:** Die Veranstaltung ist im Rahmen der Zertifizierung der ärztlichen Fortbildung der Ärztekammer Westfalen-Lippe mit 8 Punkten (Kategorie: C) anrechenbar.

**Anmeldung:** DBS-Akademie gGmbH, Geschäftsstelle im DBS e.V., Herrn Holger Wölk  
Friedrich-Alfred-Str. 10, 47055 Duisburg, Tel.: 0203-7174 188, Fax: 0203-7174 191, E-Mail: [Woelk@dbs-npc.de](mailto:Woelk@dbs-npc.de)

**Kostenbeitrag:** Der Kostenbeitrag für die Fachtagung beträgt 50,- € (inkl. Verpflegung). Der Kostenbeitrag ist bis zum 12. Oktober 2007 auf das folgende Konto zu überweisen:

**Kontoinhaber:** DBS-Akademie  
**Kontonummer:** 72557218  
**Bankleitzahl:** 403510 60  
**Bank:** Kreissparkasse Steinfurt  
**Verwendungszweck:** „Fachtagung Arthrose - Name - Vorname“

**Anmeldeschluss:** 15. September 2007

**Weitere Informationen im Internet:**  
[www.dbs-akademie.de](http://www.dbs-akademie.de), [www.gz.hellersen.de](http://www.gz.hellersen.de)

#### Förderer der Veranstaltung

Aesculap AG & CoKG, Bauerfeind AG  
Krauth & Timmermann GmbH  
Lilly Deutschland GmbH  
MSD Sharp & Dohme GmbH  
Orthopädie-Technik Enneper  
Smith & Nephew GmbH  
Theraband GmbH