

Training für Arthrosepatienten

# Sport ist gesund – auch mit Endoprothese

**Menschen mit einer Arthrose versuchen, so gut es geht schmerzfrei oder zumindest schmerzarm über die Runden zu kommen. An Sport denken viele Betroffene in dieser Situation eher nicht. Dabei könnten sie sich mit gelenkschonenden Übungen viel Gutes tun, selbst noch mit einer Endoprothese.**

— Arthrose betrifft am häufigsten das Knie- und das Hüftgelenk und verursacht Schmerzen. Dies führt zu einer Schonhaltung, die erst bewusst und irgendwann unbewusst immer eingenommen wird, berichtete Dr. Patrick van Bergen vom Robert-Bosch-Krankenhaus, Stuttgart. Damit verlieren Betroffene immer mehr Kraft, Ausdauer und Koordinationsfähigkeit. Es entsteht ein Teufelskreis, weil auf diese Weise noch stärkere Beschwerden getriggert werden. Überdies wirkt sich dieses Verhalten negativ auf das Herz-Kreislauf-System aus.

**„An der Beschwerdeschraube drehen“**  
Gelenkschonender Sport kann diesen Teufelskreis unterbrechen. Kraft, Ausdauer, Koordination und damit Gelenkfunktion, Schutzfunktion der Muskeln sowie Stabilität verbessern sich und die Beschwerden lassen nach. Van Bergen empfahl leichte Übungen zweibis dreimal in der Woche über 30–40 Minuten für Patienten mit Cox- oder Gonarthrose. Als geeignet bezeichnete er dynamische Übungen ohne Maximalbelastung wie Walking, Ergometertraining, Fahrradfahren, Schwimmen, Aquajogging, einfache Übungen aus dem Stand oder im Sitzen. Sinnvoll seien auch leichte Ballspiele oder Balancieren auf Wackelbrettern. Sport in Gruppen kann zudem Spaß machen, kann Lebensqualität, Motivation und Akzeptanz steigern.

**„Das künstliche Gelenk erhält das Leben“**  
Irgendwann aber hat sich die Funktion der Gelenke so ver-

schlechtert und sind die Schmerzen so stark, dass eine Meniskusoperation oder Gelenktoilette nicht mehr hilft und der Schritt zu einer Prothese unvermeidbar wird.

Dank immer besserer Zugangswege bei minimal-invasiven Eingriffen werden die Patienten immer früher aus dem Krankenhaus entlassen und entsprechend rascher wieder fit, äußerte Prof. Bernd Kinner, Robert-Bosch-Krankenhaus, Stuttgart. Die Verweildauer im Zuge der „Fast-Track-Surgery“ konnte beim Kniegelenkersatz um rund drei Tage, beim Hüftgelenkersatz um rund fünf Tage verringert werden.

Für Kinner können künstliche Gelenke das Leben verlängern, weil sie Patienten wieder zu mehr Mobilität verhelfen. Gezeigt hat dies beispielsweise eine Studie mit dem Vergleich zweier Gruppen von Arthrosepatienten mit Herz-Kreis-

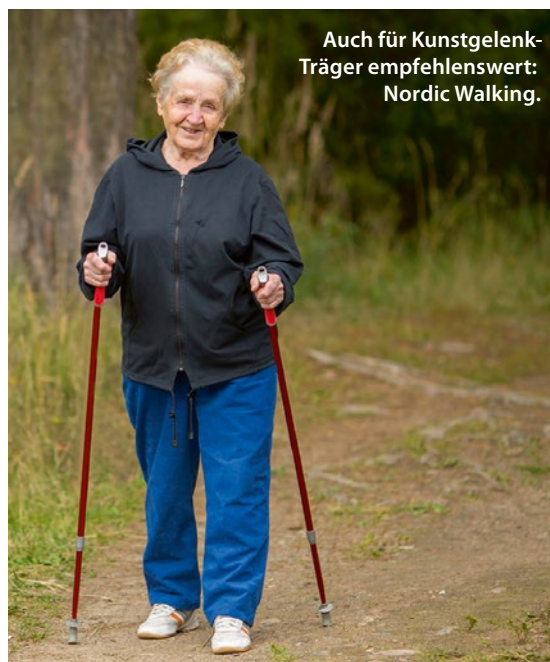
lauf-Problemen. Die Gruppe, die sich einer Arthroplastie unterzogen hatte, wies im Follow-up ein besseres Überleben auf als die Gruppe, bei der dieser Eingriff nicht durchgeführt wurde.

Wer sich vor der Operation sportlich betätigt hat, hat danach eine bessere Funktion, weniger Atrophie und ein besseres funktionelles Ergebnis, erklärte van Bergen. Der endoprothetische Eingriff bedeutet auch keineswegs das Aus für den Sport.

**Shift von stoßbelasteten Sportarten zu gelenkschonenden Sportarten**

Für Patienten mit einer neuen Hüfte eignen sich nach einer Umfrage unter Orthopäden Sportarten wie Nordic Walking, Golf und Yoga. Dies gilt auch für das Trainingsrad, Tanzen oder Schwimmen. Sportarten wie Tischtennis, Snowboarding, Klettern, Tennis oder Jogging sind in dieser Situation ungeeignet. Reiten, Langlauf oder alpines Schi laufen sollte, wenn überhaupt, nur erfahrenen Sportlern vorbehalten bleiben. Empfehlungen für Patienten nach Implantation eines neuen Knies lauten ähnlich. Eine Endoprothetiklinik in den USA empfiehlt Golf, Schwimmen, Walking, Indoor Cycling und Crosstrainer. Generell sollten Patienten den Fokus auf Konditionstraining und Beweglichkeit legen und weniger auf Krafttraining und Training mit Gewichten, sagte Kinner. Auf jeden Fall sollten die Menschen motiviert werden, auch mit Prothesen physisch aktiv zu bleiben.

**Martin Bischoff**



**Auch für Kunstgelenk-Träger empfehlenswert: Nordic Walking.**

© De Visu / Fotolia

▪ Symposium „Sport und Endoprothetik“ anlässlich des Kongresses MEDIZIN 2016 am 29. Januar 2016 in Stuttgart