

Nicht Sport und Bewegung machen Arthrose, sondern Gelenkverletzungen

Patienten mit Arthrosen sollten spazieren gehen, Rad fahren oder schwimmen

Auch arthritische Gelenke brauchen Bewegung. Aber es muss die richtige sein! Es gibt keinen Grund, Menschen mit beginnender Arthrose vom Sport und solche mit stärkerem Gelenkverschleiß von Bewegung abzuraten. Denn nicht Sport oder Bewegung verursachen Gelenkschäden, sondern Verletzungen, Stoffwechselerkrankungen oder Bewegungslosigkeit. Das heißt, dass Patienten etwa mit Übergewicht oder Diabetes sich trotz Arthrosen bewegen sollen.

In Deutschland hat jeder Dritte über 50 Jahre eine Arthrose. Bei 80% der über 75jährigen lässt sich die Erkrankung diagnostizieren. Doch nur jeder Zehnte leidet unter den entsprechenden Symptomen. Zu den Sportarten, die auch für Patienten mit chronischen Arthrosen geeignet sind, gehören Schwimmen und Aqua-Jogging oder Radfahren. Ältere Menschen, die sich nicht mehr zutrauen, draußen zu fahren, können ebenso gut eine Heimtrainer benutzen.

Quelle: Ärzte Zeitung, 02.10.2001