

Arthrose durch Sport

„Sportverletzungen fördern Arthrose, Übergewicht auch“

Welche Sportarten begünstigen Arthrose - und was kann man zur Arthroseverbeugung tun? Darüber hat sich der änd mit dem Orthopäden Prof. Stefan Nehrer, Leiter des Zentrums für Regenerative Medizin der Donau Universität Krems in Österreich und ehemaliger GOTS-Präsident, anlässlich des 39. Jahreskongresses der Gesellschaft für Orthopädisch-Traumatologische Sportmedizin (GOTS) unterhalten.



©Die

Bildermanufaktur Nehrer: „Richtiges Training verringert die Arthrosegefahr.“

Herr Prof. Nehrer, wie haben sich die Arthrosezahlen in den vergangenen fünf Jahren entwickelt?

Wir sehen hier durchaus steigende Zahlen bei einer weltweiten Prävalenz von derzeit rund einer Milliarde Betroffenen, nicht zuletzt auch aufgrund der zunehmenden gesellschaftlichen Alterung. Rund 40 Prozent der Über-60-Jährigen leiden aktuell an einer Arthrose, bereits 60 Prozent in der Generation 70+ und ab einem Alter von 80 Jahren bereits ungefähr 90 Prozent.

Am häufigsten sind die Kniegelenke betroffen, gefolgt von Hüften, Fingergelenken und Fuß-Sprunggelenken. Das Sprunggelenk ist aufgrund seiner robusteren Knorpelqualität resistenter gegen arthrotische Veränderungen, auch wenn es andererseits das Gelenk ist, das am häufigsten von Sportverletzungen betroffen ist.

Inwieweit kann Sport denn einer Arthrose Vorschub leisten?

Vielleicht kurz vorweg: Grundsätzlich trägt Sport zur Knorpelgesundheit bei, denn der Knorpel „lebt“ und ernährt sich von Bewegung und dem Wechselspiel zwischen Komprimierung und Entlastung.

Allerdings erschöpfen sich die Knorpelzellen bei übermäßiger Belastung – sei es durch Übergewicht oder sportliche Belastungen mit großem Druck. Dazu gehören unter anderem Sportarten wie intensives Laufen mit hoher Schrittfrequenz – wie zum Beispiel beim Mittelstreckenlauf – oder auch hohe statische Belastungen, wie sie unter anderem beim Gewichtheben entstehen. Dann drohen als Folge arthrotische Veränderungen.

Ob Sport dem Knorpel schadet und damit einer Arthrose Vorschub leistet, hängt also entscheidend von der ausgeübten Sportart und der Dosis ab. Ein bis zwei Stunden tägliche Sportbelastung im Nicht-Hochfrequenzbereich kann ein gesunder Knorpel üblicherweise durchaus kompensieren, sofern er nicht verletzungsbedingt vorgeschädigt ist.

Welche Sportarten bergen ein erhöhtes Arthroserisiko?

Bei Marathonläuferinnen und -läufern sehen wir beispielsweise im Vergleich zu nicht Sport treibenden Menschen erhöhte Arthrosezahlen vor allem in den Knien. Bei engagierten Fußballspielerinnen und -spielern gibt es bis im Laufe ihres Lebens bis zu fünfmal höhere Arthroseraten in den Hüftgelenken – speziell bei durch Überbelastung vorliegenden Verformungen.

Hüftarthrosen sind auch ein Thema beim Eishockey, ebenso wie durch Knieverletzungen begünstigte Kniearthrosen. Beim intensiven Laufen und Skifahren dominieren Kniearthrosen, bei Tennisspielerinnen und -spielern ebenfalls; bedingt durch die Beugerotationsbewegungen, die Meniskusschäden verursachen können.

Warum können bestimmte Sportarten auch bei Freizeitsportlerinnen und -sportlern das Arthroserisiko erhöhen?

Vielfach liegt es an einer schlechten Technik und einem generell nicht optimalen Trainingszustand für die gewählten sportlichen Belastungen – gerade im Breitensport. Auch eventuelles Übergewicht spielt mit der damit verbundenen Gelenkbelastung eine wichtige Rolle und begünstigt arthrotische Veränderungen.

Wie bereits erwähnt: Sport ist nur so lange gut für die Gelenke, sofern man die richtige Technik beherrscht und bei Belastungsdosis und -intensität nicht übertreibt. Die immer wieder gern zitierte Framingham-Studie zeigte bereits ein erhöhtes Arthroserisiko bei Menschen, die täglich mehr als eine Stunde joggen. Ein dumpfer Gelenkschmerz signalisiert recht eindeutig, dass man es mit der sportlichen Belastung übertrieben hat. Umso wichtiger, diese Warnsignale wahrzunehmen und nicht dagegen anzutrainieren!

Auch Fehlstellungen wie O- oder X-Beine begünstigen die Entstehung einer Kniearthrose durch sportliche Aktivitäten, da durch die einseitige Gewichtsbelastung der betroffenen Seite zu viel Druck auf den Knorpel entsteht; umso mehr, wenn zusätzlich auch Übergewicht im Spiel ist. Daher ist eine Röntgenanalyse der Achsenverhältnisse besonders am Kniegelenk wichtig, da bei größeren Abweichungen (mehr als 5 Grad) eine Osteotomie mit Geradestellung des Beines notwendig ist.

Welche zusätzliche Bedeutung haben Sportverletzungen dabei, eine Arthrose zu forcieren?

Im Kniebereich sehen wir deutlich erhöhte Arthrosezahlen vor allem nach operierten Meniskusschäden, bei denen der Meniskus zu mehr als der Hälfte oder komplett entfernt werden musste. Auch unversorgte Kreuzbandverletzungen können zu einer biomechanischen Instabilität des Kniegelenkes führen; und damit steigt das Risiko für die Entstehung einer Arthrose. Hier muss im Einzelfall entschieden werden, wann und ob eine Kreuzbandplastik sinnvoll erscheint, wobei beim jungen Patienten mit klinischer Instabilität die Operation auch als Arthroprophylaxe immer ratsam ist.

Wozu konkret raten Sie bei einer Vorliebe für gelenkbelastende Sportarten zur Arthrosevorbeugung?

Am allerwichtigsten ist ein systematischer Trainingsaufbau, basierend auf einer jährlichen Belastungszunahme von maximal 15 Prozent! Es gehört zu den Grundfehlern im Sport, dass viele Menschen zu euphorisch starten; vor allem nach Phasen der sportlichen Inaktivität. Viel hilft halt nicht immer viel und kann eher schaden!

Der Körper muss sich an die Belastungen adaptieren können – Muskeln können das weit schneller als Knorpel und Knochen.

Ganz wichtig ist es daher, im Sinne eines Arthroseschutzes, dem Körper Zeit für seine Regeneration zu geben. Konkret heißt das: Eine sportliche Belastung/Tag reicht aus, die Nacht benötigt der Körper für die Regeneration. Ideal: 6-7 Stunden wöchentlichen Sport auf drei Tage verteilen und dazwischen Pause machen. Dabei sollten Arbeitsplatzbelastungen wie langes Stehen oder auch das Heben schwererer Gegenstände unbedingt in das persönliche Belastungsprotokoll mit einfließen! Das wird leider oft vergessen und führt dann möglicherweise zu Überbelastungen und späteren Arthrosen.

Wer bereits im Arbeitsalltag körperlich belastet ist, sollte sich daher eher für gelenkschonende Sportarten wie Schwimmen oder Fahrradfahren entscheiden.

Ein erhöhtes Arthroserisiko bergen auch die sogenannten „Weekend-Warriors“, also all jene, die sich am Wochenende voll auspowern, aber unter der Woche wenig bis gar keinen Sport treiben. Eine moderate Intensität und die Verbindung mit zusätzlichen gelenkschonenden Sportarten wäre hier eine gute Maßnahme im Sinne des Gelenkschutzes.

Zudem macht ein ein- bis zweimaliges wöchentliches Krafttraining durchaus Sinn zur Muskelstabilisierung, außerdem ein Koordinationstraining, um auch bei höheren sportlichen Belastungsphasen eine gute Sporttechnik beibehalten zu können.

Worauf kommt es sonst noch an?

Auch eine gute Nährstoffversorgung spielt für die Gelenk-Homöostase eine wichtige Rolle bei ambitioniertem Freizeitsport! Generell gilt hier: Viel Calcium für stabile Knochen, reichlich Gemüse, wenig freie Radikale und eine generell basisch betonte Ernährung, um Übersäuerungen zu vermeiden. Die sogenannte Harvard-Diät empfiehlt beispielsweise eine lakto-vegetarische Ernährung bei Arthrose – jedoch sollte man sich vorher intensiv mit seiner persönlichen Nährstoffversorgung auseinandersetzen und dazu gegebenenfalls auch kompetenten Rat einholen bei einer professionellen Ernährungsberatung. Im Vordergrund muss natürlich die Regulation des Normgewichtes stehen, da die biomechanische Belastung durch Übergewicht einer der Hauptfaktoren der Arthrose ist.

Arthrose und Sport – das war bereits vor fünf Jahren Thema eines änd-Interviews mit Nehrer. Dabei ging es um „arthrose-taugliche“ Sportarten.

11.08.2024 08:26, Autor: Interview: Jutta Heinze, © änd Ärztenachrichtendienst Verlags-AG

Quelle: <https://www.aend.de/article/230312>