

Andelfingen: Vortrag in der Physiosport AG über Arthrose und Sport

# Mit Anlaufschwierigkeiten fängts an

**Physiotherapeut Onno Moerbeek, hat über Arthrose und Sport referiert. Gegen 40 Zuhörer folgten interessiert seinen Ausführungen. Er konnte mit Fakten und Tipps zu diesem Thema aus dem Vollen schöpfen.**

**ULRICH AKERET**

Onno Moerbeek, seit 2001 Inhaber der Physiosport AG mit sieben Mitarbeitern, konnte beim Vortrag am Mittwoch zum Thema Arthrose und Sport aus seinem reichen Fundus schöpfen. Arthrose ist ein Alterungsprozess, von dem die Gelenke betroffen werden, die Knochen, Bänder, Gelenkkapsel, Gelenkflüssigkeit und Knorpel vereinen. Die Gelenkflüssigkeit ist zäh und dünnflüssig und besteht aus zwei Substraten. Im Alter wird diese dickflüssiger und macht schnelle Bewegungen langsamer. Der Knorpel ist für die Druckverteilung im Gelenk zuständig. Er ist verformbar, dauerhaft, leistet minimalen Widerstand und sorgt für geschmeidige Gleitbewegungen. Er braucht aber auch Bewegung und ernährt sich von der Gelenkflüssigkeit.

Für seine Erneuerung bräuchte der Knorpel 300 Jahre, weshalb bisher keine Medikamente auf dem Markt sind, die diesen Regenerationsprozess beschleunigen könnten.

## **Arthrose durchläuft vier Stadien**

Arthrose beginnt langsam. Im Stadium 1 sind keine Beschwerden spürbar. Im Stadium 2 bilden sich erste Risse im Knorpel, die Gelenkkapsel wird auf Zug belastet. Im Stadium 3 wird der Knorpel dünner, die Gelenke werden steif. Und im Stadium 4 liegen der Knochen und somit auch die Nerven frei, die Schmerzen verursachen und oft eine Operation nötig machen.

Typisch bei Beginn sind die Symptome Anlauf-, Ermüdungs- und Belastungsschmerzen. Bei fortgeschrittener Arthrose sind die Bewegungsschmerzen allgemein, die Ruheschmerzen können in Dauerschmerzen übergehen. Fehlstellungen (X- oder O-Beine) sind die Folge. Weitere Symptome sind Steifheit der Gelenke, eingeschränkte Beweglichkeit, Fehlhaltung und Gelenkgeräusche. Der Röntgenbefund und die Beschwerden müssen nicht übereinstimmen. Die Hüftgelenkarthrose ist radiologisch zu 50 Prozent hö-

her nachweisbar als die symptomatische Hüftarthrose (Beschwerden).

## **Fördert Sport die Arthrose?**

Der Knorpel ist trainierbar, aber auch verletzbar. Entscheidend sind Art und Intensität. Arthrose-Risikosportarten sind Tennis, Eishockey und Fussball. Wenig risikoreiche Sportarten sind kontrolliertes Krafttraining, Schwimmen und Radfahren.

Auch exzessive Laufleistungen können Schäden verursachen, ebenso zu schnelle Steigerung der Leistung oder das Laufen in untrainiertem Zustand. Arthrose wird aber auch durch zu wenig Regeneration gefördert. Wenn das Gelenk sich entzündet (Arthritis), braucht dieses mindestens zwei Tage Ruhe. Nach der Entzündung sollte versucht werden, die maximale Beweglichkeit des Gelenks wieder herzustellen. Auch die Bänder sind trainierbar und werden dicker. Bänder führen die Bewegung, sind aber nicht für die Stabilität des Gelenks verantwortlich.

Für die interessanten Ausführungen dankten die Zuhörer Onno Moerbeek mit einem langanhaltenden Applaus. Anschliessend beantwortete er noch einige Fragen.