

In Bewegung bleiben

Bei **Arthrose und Arthritis** kann gezielte Bewegung Linderung verschaffen.



Seit ich Bewegung in mein Leben gebracht habe, geht es mir viel besser, was die Schmerzen betrifft.

Christine Sticker

SPEZIELLE SPORHANDSCHUHE

Barbara Egger-Spiess aus Tirol wiederum ist von einer speziellen Form von Arthrose betroffen, einer sogenannten Rhizarthrose – die häufigste Arthrose an der Hand. Dabei handelt es sich um eine Abnutzung des Daumensattelgelenks, was bei Drehbewegungen der Hand sowie beim Greifen Schmerzen bereitet. Trotzdem betreibt auch Barbara Egger-Spiess regelmäßig Sport. „Das ist wichtig, weil dadurch mein Gesamtstatus verbessert wird. Die Gelenke werden geschmeidiger, die Schmerzen bessern sich“, sagt sie. Doch nicht nur das. Die Tirolerin betreibt sogar Sportarten, die durch den Gebrauch eines Schlägers oder von Stöcken ausgerechnet ihre Finger- und Handgelenke beanspruchen – Golf, Skifahren, Langlaufen. „Das ist möglich, weil es für Golfer spezielle Handschuhe für dieses Leiden gibt. Und Langlaufen und Skifahren kann ich mit einem möglichst schmerzfreien Stockeinsatz.“ →



VON MAG. WOLFGANG BAUER

Christine Sticker aus Linz leidet seit den 1990er-Jahren an Rheumatoider Arthritis, einer chronisch entzündlichen Autoimmunerkrankung, die unter anderem den Gelenksknorpel – die Substanz zwischen den Knochen – schädigt. „Damals haben mir fast alle Gelenke weh getan“, erinnert sie sich. Das besserte sich schlagartig, als die damals neuartigen Rheuma-Medikamente, die sogenannten Biologika, auf den Markt kamen. Zusätzlich zu den Medikamenten setzte sie auf gezielte Bewegung als therapeutische Maßnahme und tut dies heute noch regelmäßig. So absol-

viert sie zusammen mit anderen Betroffenen ein spezielles Rheumaturm. Das ist ein ausgeklügeltes Bewegungsprogramm für die Füße, die Beine oder die Finger. Außerdem macht sie Unterwassertherapie, trifft sich regelmäßig mit ihren Freundinnen zu ausgedehnten Wanderungen und fungiert als Gruppensprecherin der Selbsthilfegruppe für Rheumatoide Arthritis Linz der Österreichischen Rheumaliga. „Seit ich Bewegung in mein Leben gebracht habe, geht es mir insgesamt viel besser, was die Schmerzen betrifft. Und die Gelenke sind seither nicht mehr so steif“, sagt Christine Sticker.

Foto: © Shutterstock/med4post

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.



Foto: © djf/Alpha-Insicherung / Candyflux Images - stock.adobe.com

Rheuma ist eine Volkskrankheit und kennt kein Alter. Hinter dem Begriff Rheuma verbergen sich mehr als 100 unterschiedliche Erkrankungen.

Je eher Rheuma erkannt und behandelt wird, desto besser sind die Erfolgsaussichten.

Unterschied: Arthrose oder Arthritis?

ARTHROSE ist eine sogenannte degenerative Gelenkerkrankung, bei der es zu einer Abnahme von Knorpelgewebe kommt. Knorpelgewebe überzieht die Gelenke, um Bewegungsabläufe ohne Reibung zu ermöglichen. Nimmt Knorpelgewebe ab, reibt sozusagen Knochen an Knochen, was zu Schmerzen bei Belastung, aber auch in Ruhe führen kann. Auch Bewegungseinschränkungen oder Verformungen von Gelenken – etwa der Fingergelenke – sind möglich. Von Arthrose sind besonders das Knie-, das Hüft-, das Schulter- sowie die Fingergelenke betroffen. Sie entsteht zum Beispiel durch langjährige Überbelastung, Fehlstellungen wie X-Beine, Übergewicht oder Fehlhaltungen. Auch Verletzungen

können das Risiko für Arthrosen erhöhen, so steigt zum Beispiel nach einer Kreuzbandverletzung das Risiko für eine Kniearthrose.

ARTHRITIS wiederum ist eine entzündliche Veränderung eines Gelenks oder mehrerer Gelenke. Diese schmerzen (vor allem in Ruhe und in der Nacht), sind häufig geschwollen, überwärmt und gerötet. Die weit verbreitete Rheumatoide Arthritis (auch chronische Polyarthritis genannt) ist eine sogenannte Autoimmunerkrankung. Dabei wird Gewebe – zum Beispiel das schützende Knorpelgewebe – vom eigenen Immunsystem angegriffen und geschädigt. Aber auch Organe wie das Herz oder die Lunge können Schaden nehmen.



WEBTIPPS

www.arthroseforumaustria.at

Das von Barbara Egger-Spiess initiierte Arthroseforum Austria bietet Betroffenen zahlreiche Tipps für sportliche Aktivitäten trotz Gelenksproblemen.

www.rheumaliga.at

Wichtige Informationen für einen bewegten und schmerzarmen Alltag bietet auch die Österreichische Rheumaliga.



Durch Sport verbessert sich mein Gesamtstatus, und meine Gelenke werden geschmeidiger.

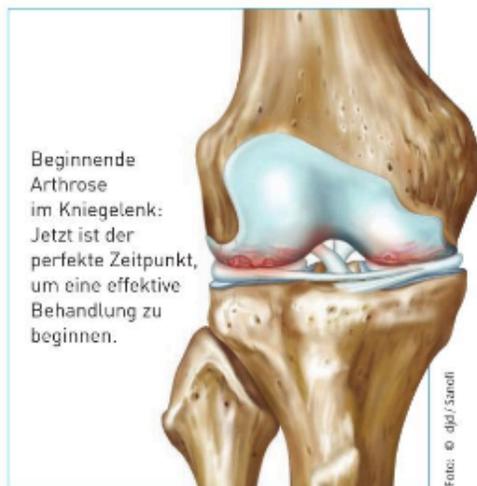
Barbara Egger-Spiess

Barbara Egger-Spiess ist nicht nur sportlich, als erste Arthrosebloggerin Österreichs ist sie außerdem mit rund 800 Arthrose-Betroffenen in Verbindung. Auf den von ihr betriebenen Internet- und Facebookseiten gibt es zahlreiche Informationen für das Selbstmanagement der Betroffenen, Expertentipps für sportliche Aktivitäten trotz Arthrose, Veranstaltungshinweise usw. (siehe Webtipp). Sie führt also ein bewegtes Leben, im wahrsten Sinne des Wortes.

BEWEGUNG ALS ZUSÄTZLICHE THERAPIE

Univ. Prof. Dr. Anton Wicker, Facharzt für Physikalische Medizin im Medizinischen Zentrum Bad Vigaun, hält regelmäßige Bewegung für eine wesentliche Maßnahme, um Gelenke möglichst schmerzfrei und beweglich zu erhalten. Wichtig sei allerdings, dass Personen mit schmerzenden Gelenken für sich das optimale Maß an Aktivität herausfinden. Denn sowohl ein Zuwenig an Bewegung als auch ein Zuviel könne den Gelenken schaden, so Wicker, der auch Sportmediziner und Rheumatologe ist. Besonders wichtig ist seiner Ansicht nach, erst einmal ab-

zuklären, welche Ursachen hinter den schmerzenden Gelenken stecken. „Im Wesentlichen sind zwei große Probleme für Gelenkschmerzen verantwortlich: zum einen die degenerativen Erkrankungen oder Abnutzungserscheinungen, die sogenannten Arthrosen. Und zum anderen die entzündlichen Veränderungen von Gelenken, wie etwa die Rheumatoide Arthritis.“



Beginnende Arthrose im Kniegelenk: Jetzt ist der perfekte Zeitpunkt, um eine effektive Behandlung zu beginnen.

Foto: © djf/Saradi



Wichtig ist ein gezielter und langsamer Aufbau, um die Gelenke richtig zu belasten und nicht zu überfordern.

Univ. Prof. Dr. Anton Wicker

NAHRUNG FÜR DAS KNORPELGEWEBE

Regelmäßige Bewegung bzw. gezielte sportliche Aktivitäten sind sowohl bei Abnutzungserscheinungen als auch bei entzündlichen Gelenksveränderungen hilfreich:

- **Bewegung ist Nahrung für das Knorpelgewebe.** „Knorpelgewebe ist kaum durchblutet, es wird vorwiegend durch die Gelenkflüssigkeit ernährt. Und das geschieht effektiver, wenn ein Gelenk belastet wird“, so Wicker. Umgekehrt hätten Versuche an Mäusen gezeigt, dass ruhiggestellte und nicht bewegte Gelenke Arthrose entwickeln, weil das Knorpelgewebe unzureichend ernährt wird. Untätigkeit kann also sehr wohl Knorpelgewebe schädigen und Schmerzen hervorrufen.
- **Sportliche Aktivitäten stärken die Muskulatur.** Von einer starken Muskulatur profitieren wiederum die Gelenke, da sie weniger belastet werden. Auch dazu gibt es bemerkenswerte Tierversuche. So hat man Mikrochips in die Gelenke von Rindern implantiert, um die Druckbelastungen zu messen, wenn sich die Tiere im Gelände bewegen. Das Ergebnis: 90 Prozent der Druckbelastungen wurden von den entsprechenden Muskeln absorbiert. Würden die Tiere jedoch müde, sind die Belastungen immer mehr von den Muskeln auf die Gelenke übergegangen. Je besser es also um die „Fitness“ der Tiere bestellt war, desto weniger mussten die Gelenke aushalten.
- **Regelmäßige Bewegung senkt das Körpergewicht.** Und somit sinkt auch die Belastung für die Gelenke. Ein wichtiger Faktor, wenn man bedenkt, dass etwa das Kniegelenk beim normalen Gehen das doppelte bis dreifache Körpergewicht bewältigen muss.
- **Bewegung macht Knochen stark.** Falls Osteoporose hinter den Gelenksproblemen steckt: Ein gezieltes Bewegungsprogramm – regelmäßig durchgeführt – regt den Knochenstoffwechsel an und erhöht die Knochendichte, macht also die Knochen wieder stärker und belastbarer.



Körperliche Fitness sollte auch in Pandemiezeiten nicht zu kurz kommen.

EINFACH GEHEN!

Auf die Frage, welche Art der Bewegung bzw. welche sportliche Aktivität für Personen mit schmerzenden Gelenken optimal sei, antwortet Anton Wicker spontan: Gehen. Denn Gehen könne man jederzeit und überall, es ist also eine besonders taugliche Bewegung für den Alltag. Man benötigt dafür kein besonderes Gelände, keine Sportstätte, keine Trainingsstunde usw. Gehen ist besonders für jene geeignet, deren sportliche Aktivitäten schon ein paar Jahre zurückliegen. Man könne es außerdem optimal dem Gesundheits- und Trainingszustand anpassen und variieren, vom entspannenden Spazierengehen bis hin zum flotten fordernden Walken, vom Gehen mit Stöcken (Nordic Walken) über ausgedehnte Wanderungen bis hin zum Bergwandern bietet diese Art der Bewegung eine breite Palette an Möglichkeiten. Und – so Wicker – darauf aufbauend könne man eventuell beginnen, kleinere Abschnitte zu traben und zu laufen und somit die Belastung steigern. „Wichtig ist ein moderater Einstieg sowie ein gezielter langsamer Aufbau, um die Gelenke richtig zu belasten und nicht zu überfordern“, empfiehlt der Experte. Das gilt auch für andere Sportarten, wie etwa Schwimmen oder Radfahren. In vielen Fällen kann es hilfreich sein, sportärztlichen Rat einzuholen, um Bewegung bzw. Bewegungsabläufe richtig und ohne Fehl-

haltungen durchzuführen. Oder um die gewünschten Ziele – etwa Gewichtsabnahme, Verbesserung der Ausdauer, Kräftigung der Muskulatur und Ähnliches – erreichen zu können.

Und wie sieht es mit dem Wintersport aus? – Auch die kalte Jahreszeit bietet ausreichend Möglichkeiten zum Gehen, sagt Wicker. Man denke an Winterwanderungen oder Schneeschuhwanderungen. Nicht zu vergessen das Langlaufen, ein Ganzkörpertraining, das besonders gut den eigenen Möglichkeiten angepasst werden kann. „Wer sein Leben lang gerne und sicher Ski gefahren ist, kann dies auch mit Gelenksproblemen machen, eben angepasst an den Gesundheitszustand und eventuell langsamer und moderater als früher.“



Dorotka
Gesunde Gelenke
 Hilfe bei Knorpelschäden & Arthrosen
 ISBN 978-3-902552-87-7
 124 Seiten, € 14,90
 Verlagshaus der Ärzte

Foto: © djf / Heming / Alamy / Jovan Mandic / 123RF



Meine Hüfte
 200 Seiten, EUR 19,90
 ISBN 978-3-85175-977-8



Meine Schulter
 192 Seiten, EUR 19,90
 ISBN 978-3-85175-987-7



Mein Knie
 168 Seiten, EUR 19,90
 ISBN 978-3-85175-976-1

maudrich

Mikronährstoffe mit antioxidativer Wirkung

- zur normalen Stärkung des Immunsystems/ der Abwehrkräfte
- Holunderbeere, Vitamin C, Zink, Selen, Kupfer, Folat, Vitamin A, Vitamin B6 und B12
- zu einem normalen Energiestoffwechsel/ Nervensystem
- Vitamine B1, B2, B3, B6, B12, Biotin, Vitamin C, Jod und Mangan

Apothekenexklusiv

Mehr Information:

www.medicopharm.at

