

Bewegung hält die Knie gesund

Wenn die Knie nicht mehr mitmachen, ist es aus mit grossen Sprüngen. Ein Rheumatologe erklärt, wie man die Gelenke möglichst lange gesund erhält.

Andrea Söldi

Bei Schnee und Glatteis rutschen viele Menschen aus und verletzen sich die Knie oder andere Gelenke. Haben Sie im vielerorts noch schneereichen März besonders viel zu tun im Spital?



Dr. med. Lukas Wildi*: Stürze haben über den gesamten Winter Hochsaison. Aber typischerweise ziehen sich ältere Menschen beim Ausrutschen eher einen Schenkelhalsbruch zu als Knieverletzungen. Diese haben meist andere Ursachen.

Welche zum Beispiel?

Am häufigsten ist die Arthrose, eine Abnutzung der Knorpelschicht, die ein reibungsloses Bewegen des Gelenks erlaubt. Arthrose macht sich mit zunehmendem Alter immer stärker bemerkbar, kann aber auch bereits ab 45 Jahren auftreten. Beschleunigt wird die Entwick-

„ Besonders gelenkschonend sind Velofahren, Schwimmen und Aquafit.

lung durch Fehlstellungen der Beine: Bei O- oder X-Beinen kippen die Knie nach innen oder aussen und die Belastung ist unausgeglichen. Auch ungünstige Formen der Kniescheibe haben einen ähnlichen Effekt.

Wäre es also besser für die Knie, wenn man sich möglichst wenig bewegt, um die Abnutzung zu verhindern oder mindestens zu verlangsamen?

Nein. So einfach wie bei einer Maschine ist das nicht. Im Gegenteil: Regelmässige massvolle körperliche Betätigung ist die beste Prävention. Sie regt die Erhaltung der Knorpelschicht an. Man weiss heute, dass sich der Knorpel regenerie-

ren kann. Problematisch ist nur, wenn man schlecht trainiert ist und dann plötzlich eine Extremlistung wie etwa einen Marathon oder eine sehr anstrengende Bergtour unternimmt. Denn so hat man zu wenig Muskeln, um das Gelenk zu stützen.

Welche Sportarten empfehlen Sie?

Besonders gelenkschonend sind Velofahren, Schwimmen und Aquafit. Sinnvoll ist auch regelmässige, in den Alltag integrierte Bewegung wie etwa Treppensteigen. Häufig ist es ein Teufelskreis: Wer Schmerzen hat, bewegt sich wenig, was zu einer Gewichtszunahme führt. Dies belastet die Gelenke zusätzlich.

Welches sind in der Regel die ersten Anzeichen für Knieprobleme?

Bei der Arthrose kommt es im Anfangsstadium typischerweise zu Anlauf- und Ermüdungsschmerzen beim Gehen. In einer fortgeschrittenen Phase tut es bei jedem Schritt weh. Die steten Reizungen können dann auch zu einer leichten Ent-

* Dr. med. Lukas Wildi ist Chefarzt Rheumatologie am Kantonsspital Winterthur.

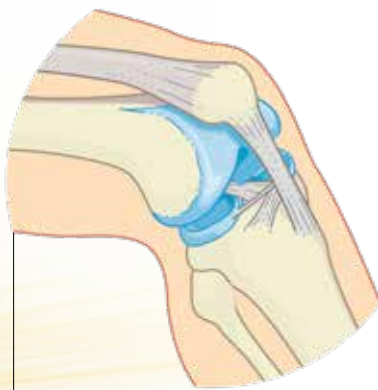
zündung führen, die sogar im Ruhezustand schmerzhaft ist.

Handelt es sich dabei um eine Arthritis?

Nein, um eine aktivierte Arthrose. Von einer Arthritis spricht man, wenn die Schmerzen von Anfang an vor allem ohne Belastung auftreten, etwa nachts. Unter Bewegung werden die Schmerzen weniger. Für die Behandlung der Arthritis stehen heute sehr gute Medikamente zur Verfügung. Deshalb sehen wir auf der Rheumatologie kaum mehr Patienten im Rollstuhl, wie das früher der Fall war.

Was kann man sonst noch tun bei beginnenden Knieproblemen?

Neuere Forschungserkenntnisse legen nahe, dass die Faszien – also das Bindegewebe rund um die Knochen und Muskeln – einen grossen Einfluss auf das Schmerzempfinden haben. Häufig ist es nämlich gar nicht nur die degenerierte Knorpelschicht, welche Beschwerden verursacht. Manche Personen, bei denen auf dem Röntgenbild eine fortgeschrittene Arthrose erkennbar ist, können sich noch ziemlich beschwerdefrei bewegen. Andere hingegen leiden, obwohl keine grosse Abnutzung zu sehen ist. Manchmal tut es an den Sehnenansätzen weh, die Muskeln sind verspannt oder Gelenkflüssigkeit am falschen Ort führt zu Spannungen. Ein Faszientraining ist deshalb bestimmt einen Versuch wert. Dabei lockert man das Bindegewebe, indem



„Bei jüngeren Patienten sind es eher Sportverletzungen, die zu Schädigungen des Knies führen.“

man sich über spezielle Rollen bewegt oder Dehnungen und andere Gymnastikübungen ausführt. So regt man auch die Versorgung des Gewebes mit Nährstoffen und Sauerstoff an.

Hat die Ernährung einen Einfluss auf die Gelenke?

Ja. Vor allem sollte man darauf achten, dass man genügend Protein, Kalzium und die Vitamine C und D zu sich nimmt. Besonders gefährdet für Mangelernährung sind Veganer und Personen mit Laktoseintoleranz. Sie sollten ihren Ernährungszustand regelmässig ärztlich überprüfen lassen und falls nötig Zusatzpräparate einnehmen. Ab dem 60. Le-

bensjahr sind Vitamin-D-Tropfen generell ratsam; falls man wenig im Freien ist, sogar schon früher, weil das Vitamin nur bei UV-Bestrahlung der Haut gebildet wird.

Sind Kniebeschwerden vor allem ein Problem im Alter?

Nein, nicht nur. Bei jüngeren Patienten sind es eher Sportverletzungen, die zu Schädigungen des Knies führen. Häufig sind Meniskusrisse.

Sollte man diese operieren?

Da wäre ich zurückhaltend. Die Meniskus-Operation ist die zweithäufigste nach dem Kaiserschnitt und wird viel zu schnell und oft gemacht. Man sollte etwa drei Monate zuwarten und dem Körper die Chance geben, den Riss von selber vernarben zu lassen. Etwas Bewegung – so gut es geht – unterstützt die natürliche Heilung. Bei der Operation wird ein Teil des halbmondförmigen Knorpels entfernt. Dies fördert eine frühzeitige Arthrose.

Wann ist eine Knieprothese angezeigt?

Wenn alle anderen Therapien ausgeschöpft sind, ist das eine Option. Der Gelenkersatz am Knie hat in den letzten Jahren Fortschritte erzielt, kommt aber immer noch nicht an die Hüftgelenkimplantate heran, die ja bereits sehr häufig gemacht werden. Denn das Knie ist nicht nur unser grösstes Gelenk, sondern auch deutlich komplizierter als die Hüfte. ■

Selomida,
für die täglichen Herausforderungen

Knochenbrüche

Verstauchungen

Gelenkbeschwerden

Selomida[®]
Gelenke

OMIDA
Dr. Schödlauer

Biogenes Arzneimittel nach Dr. Schödlauer