



## Gesundheitstipp: Arthrose

Arthrose gehört weltweit zu den häufigsten Gelenkerkrankungen. Dabei verändern sich die Gelenke. Der Gelenkknorpel wird zerstört wodurch es zu Schädigung angrenzender Knochen, Muskeln und Bändern kommt.

Es gibt Risikofaktoren die unveränderbar sind, wie zum Beispiel eine genetische Veranlagung, das weibliche Geschlecht oder das wir älter werden. Jedoch gibt es einige Faktoren auf die wir Einfluss nehmen und somit das Risiko minimieren können, an Arthrose zu erkranken. Hierzu zählt eine Über- oder Fehlbelastung der Gelenke bei Fehlstellungen oder nach Verletzungen, übermäßige körperliche Aktivität oder Inaktivität sowie Übergewicht.



Am häufigsten tritt eine Arthrose im Knie- oder Hüftgelenk, in den Fingern und Wirbeln auf.

### Leben mit Arthrose

Arthrose entwickelt sich meist über Jahre. Betroffene haben Schmerzen in den Gelenken bei Belastung und Bewegung, im fortgeschrittenen Verlauf auch in Ruhe. Außerdem zeigt sich ein Steifheitsgefühl. Diese Symptome können zur Funktionseinschränkung der betroffenen Gelenke und somit meist zu Einschränkungen im Alltag führen. Die Lebensqualität wird dadurch beeinträchtigt.

Die Krankheit lässt sich bislang nicht heilen – die auftretenden Symptome können jedoch durch Bewegung und eine ausgewogene Ernährung gemindert werden.

### Bewegung

Körperliche Aktivität dient sowohl als wichtiger Bestandteil der Prävention von Arthrose als auch der Therapie um Schmerzen und das Voranschreiten zu mindern. Durch regelmäßige Bewegung werden Muskeln und die Beweglichkeit gefördert. Durch Bewegungsmangel kann der Abbau des Gelenkknorpels beschleunigt werden. Bei diagnostizierter Arthrose kann eine Absprache mit dem Arzt oder der Ärztin bezüglich des Sports erforderlich sein. So verordnet diese\*r im Bedarfsfall zum Beispiel eine Bewegungstherapie, Reha-Sport, Ergo- oder Physiotherapie. Sportarten wie Radfahren, Schwimmen oder Nordic-Walking sind zudem gelenkschonend und als präventive Maßnahme geeignet. Kräftigungsübungen der Muskulatur sind ebenfalls auch bei bereits aufgetretener Arthrose zu empfehlen. Um in Bewegung zu bleiben können Hilfsmittel wie ein Gehstock oder eine Greifhilfe sinnvoll sein. Dies kann ebenfalls ärztlich angeordnet oder mit dem Therapeuten bzw. der Therapeutin abgesprochen werden.

### Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung kann bekanntlich zur Prävention vieler Erkrankungen beitragen. Bei Arthrose ist sie, wie die Bewegung, sowohl als Vorbeugung als auch zur Linderung der Symptome erforderlich. Dabei gilt es den Zuckerkonsum soweit wie möglich zu reduzieren, ebenso die verzehrten Fleischmengen gegebenenfalls anzupassen. Die Fettsäuren im Fleisch können entzündungsförderlich wirken und so die Schmerzen verschlimmern. Alkohol ist ebenfalls entzündungsfördernd und soll so wenig wie möglich konsumiert werden. Gemüse ist bei

einer ausgewogenen Ernährung Hauptbestandteil. Entzündungshemmend wirken zum Beispiel Lebensmittel wie Knoblauch, Zwiebeln, Zucchini, Gurken, Brokkoli oder Süßkartoffeln. Nüsse und Gewürze wie Schnittlauch, Ingwer, Zimt oder Basilikum können ebenfalls entzündungshemmend wirken und liefern wichtige Nährstoffe.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.pugis.de](http://www.pugis.de) oder [www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de)



pugis\_ev



Das Saarland lebt gesund



#### Quellen:

AOK (2021). *Kniearthrose: In Bewegung bleiben!* Zugriff am 10. August 2023 unter <https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/muskel-skelett-system/arthrose-im-knie-bewegung-hilft/>

Dr.med. Bracht, P. (2023). *Die richtige Ernährung bei Arthrose*. Zugriff am 10. August 2023 unter <https://www.liebscher-bracht.com/schmerzlexikon/arthrose/ernaehrung>

Fuchs, J., Kuhnert, R., & Scheidt-Nave, C. (2017). 12-Monats-Prävalenz von Arthrose in Deutschland. (Robert-Koch-Institut, Hrsg.) *Journal of Health Monitoring*, 2(3), 55-60.

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (Hrsg.) (2021). *Arthrose*. Zugriff am 10. August 2023 unter <https://www.gesundheitsinformation.de/arthrose.html>

#### Bildquelle:

<https://depositphotos.com/de/photo/joints-ache-12382015.html>