

Aktivität statt Stillstand**Wie Bewegung Arthrose vorbeugt**

Arthrose betrifft Millionen Menschen weltweit. Bei jeder Aktivität schmerzen die Gelenke und machen Bewegung zur Qual. Doch wie entsteht diese Krankheit und was können Betroffene tun, um die Beschwerden zu lindern und ihre Mobilität zu erhalten? Björn Rath, Leiter der Abteilung für Orthopädie und orthopädische Chirurgie am Klinikum Wels-Grieskirchen, gibt Antworten und Einblicke in die neuesten Therapiemöglichkeiten.

Arthrose beschreibt die Abnutzung und den Verschleiß von Gelenken – insbesondere der Knorpel und der angrenzenden Knochenstrukturen. Bei einem fortgeschrittenen Gelenkverschleiß kommt es zu deutlichen Beschwerden wie Schmerzen, Schwellungen und eingeschränkter Beweglichkeit. „Die Entstehung von Arthrose beruht auf mehreren Faktoren“, erklärt Rath. „Häufig spielen falsche bzw. zu hohe Belastungen der Gelenke, zum Beispiel durch Fehlstellungen oder starkes Übergewicht eine zentrale Rolle und verstärken den altersbedingten Verschleiß. Jedoch hat auch ein dauerhafter Bewegungsmangel einen negativen Einfluss auf unsere Gelenke.“ Regelmäßige Bewegung ist entscheidend, um den Knorpel zu erhalten: „Durch regelmäßige Aktivität wird Gelenkflüssigkeit produziert, die den Knorpel ernährt und für eine gute Gelenkbeweglichkeit sorgt.“ Fehlt die Bewegung, so fehlt dem Knorpelgewebe der notwendige mechanische Reiz zur Bildung von gelenkschützenden Proteinen.

Therapie: Bewegung, gesunde Ernährung und konservative Ansätze

Ein gesunder Lebensstil mit einer ausgewogenen Ernährung und regelmäßiger Bewegung ist die Basis, um das Fortschreiten der Arthrose zu verlangsamen. Besonders schonende Sportarten wie Radfahren, Schwimmen und Wandern sind gut geeignet, um die Gelenke zu stärken, ohne sie zu überlasten. Bei Beschwerden stehen konservative Therapien an erster Stelle. „Dazu zählt die Physiotherapie, die gezielte Übungen zur Muskelkräftigung vermittelt. Hier ist es wichtig, dass der Patient die erlernten Übungen zu Hause weiterhin regelmäßig durchführt“, so Rath. Auch Medikamente oder Injektionen stehen zur Verfügung, um Entzündungen zu hemmen und Schmerzen zu lindern. „Moderne Infiltrationstechniken bringen Wirkstoffe direkt ins betroffene Gelenk, ohne den gesamten Körper zu belasten.“ In frühen Stadien der Arthrose können in Zukunft auch

experimentelle Ansätze wie Stammzelltherapien vielversprechend sein. „Obwohl die Forschung hier noch nicht abgeschlossen ist, gibt es Hoffnung, dass solche Methoden künftig neue Möglichkeiten eröffnen könnten“, betont der Experte.

Wenn Bewegung nicht mehr möglich ist: Das Kunstgelenk

Bei stark fortgeschrittener Arthrose und deutlichen Einschränkungen im Alltag ist ein operativer Eingriff oft der letzte Ausweg. Endoprothesen – künstliche Gelenke – können Patienten zu einem schmerzfreien Leben verhelfen und ihre Mobilität wiederherstellen. „Moderne Prothesen bestehen aus hochentwickelten Materialien, die eine lange Haltbarkeit und optimale Funktionalität gewährleisten“, so der Spezialist. In der modernen orthopädischen Chirurgie kommen minimalinvasive Techniken zum Einsatz: „Wir nutzen natürliche Muskellücken, sodass das Gewebe geschont wird. Das bedeutet weniger Schmerzen und eine schnellere Mobilisation nach der Operation.“ Schon kurze Zeit nach dem Eingriff berichten viele Patienten von einer deutlichen Verbesserung ihrer Lebensqualität: „Es ist immer wieder beeindruckend, wie schnell unsere Patienten wieder ihren Alltag bewältigen und nach einer individuell angemessenen Erholungsphase auch wieder Sport treiben, zum Teil sogar anspruchsvolle Aktivitäten wie Skifahren oder Tennis spielen aufnehmen.“

Die Zukunft der Arthrosebehandlung: Personalisierte Medizin und KI

Die Medizin entwickelt sich stetig weiter, was auch für die Therapie von Arthrose gilt. Ein vielversprechender Ansatz ist hier eine Form der personalisierten Medizin. „Dabei werden die Anatomie und Kinematik des Gelenkes sowie das individuelle Bewegungsmuster der Patienten analysiert, um maßgeschneiderte Therapien und Prothesen zu entwickeln“, erklärt der Orthopädie-Primar. Im Klinikum Wels-Grieskirchen kommen diese Therapien regelmäßig zum Einsatz. „Die Künstliche Intelligenz kann uns in der Zukunft bei der präzisen Analyse der Bewegungsabläufe unserer Patienten unterstützen und diese in die Operationsplanung einbeziehen. So können wir die ursprüngliche Gelenksituation optimal rekonstruieren und die bestmöglichen Ergebnisse erzielen.“

Lebensqualität zurückgewinnen

Die Botschaft der Orthopädie am Klinikum Wels-Grieskirchen ist klar: „Bewegung ist der Schlüssel, um gesunde Gelenke zu erhalten. Sollte dennoch eine Operation notwendig werden, stehen moderne Techniken bereit, um Schmerzen zu lindern und die Lebensqualität nachhaltig zu verbessern.“ Kontinuierliche Fortschritte in der Therapie der Arthrose geben Patienten Hoffnung und zeigen, wie Medizin und Technologie heute Hand in Hand gehen, um Mobilität und Lebensfreude zurückzugeben – und nachhaltig zu bewahren.

Weiterführende Informationen:

So bleibt der Gelenkknorpel gesund

Bewegung regt die Bildung von Gelenkflüssigkeit an. Die von der Gelenkschleimhaut produzierte visköse Flüssigkeit dient als Gleitfilm für die knorpelüberzogenen Gelenkflächen und transportiert essenzielle Nährstoffe in das Knorpelgewebe. Ihre Hauptbestandteile sind Wasser, Hyaluronsäure und Eiweiße. Bei Überlastung kann es jedoch zu einer übermäßigen Bildung von Gelenkflüssigkeit kommen, die dann Entzündungsstoffe enthalten kann – ein Signal des Körpers für eine Überbeanspruchung.

Was minimalinvasiv in der orthopädischen Chirurgie bedeutet

Minimalinvasive orthopädische Eingriffe minimieren die Belastung für den Körper. Dabei werden natürliche Muskellücken genutzt, Sehnen bleiben soweit wie möglich unversehrt und nur kleine Hautschnitte sind notwendig. Das Ziel: Schonung des Gewebes, reduzierter Blutverlust, geringe Schmerzen und schnelle Mobilität. Patienten profitieren von einer raschen Erholung und einer verbesserten Lebensqualität.

Anatomie und Kinematik: Die Basis personalisierter Orthopädie

Die moderne Orthopädie setzt auf personalisierte Ansätze. Dabei stehen die Anatomie und Kinematik des Gelenkes sowie das individuelle Bewegungsmuster des Patienten im Fokus. Die Kinematik beschreibt die Bewegung von Objekten – in diesem Fall etwa von Ober- und Unterschenkelknochen – und analysiert Geschwindigkeit sowie Beschleunigung. Diese Daten bilden die Grundlage für maßgeschneiderte Therapien und Prothesen, die optimal auf die Bedürfnisse jedes Patienten abgestimmt sind.

Veranstaltungstipp

Bewegung als Medizin beim Klinikum Wissensforum

Ihr Schlüssel zu einem aktiven und gesunden Leben!

Erfahren Sie, wie Muskelkraft und Ausdauer Ihre Gesundheit fördern, welche Rolle Bewegung bei orthopädischen Erkrankungen spielt und wie eine neue Hüfte Lebensqualität zurückbringen kann. Expertenvorträge und ein spannender Talk mit Patienten geben Einblicke in moderne Ansätze und Erfahrungen aus erster Hand. Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie, wie Bewegung Ihr Leben verändern kann!

Klinikum Wissensforum: Bewegung als Medizin

Wann: 26. Februar 2025, 18:00 Uhr

Wo: Klinikum Wels-Grieskirchen, Standort Wels

Programm und weitere Informationen: www.klinikum-wegr.at

Bilder und Statements:

Bild: KWG_Rath_Björn_Dr_Prof_Prim_Ortho.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen

Bildtext: Prim. Prof. Dr. Björn Rath, Leiter der Abteilung für Orthopädie und orthopädische Chirurgie, Klinikum Wels-Grieskirchen

„Bewegung ist der Schlüssel, um gesunde Gelenke zu erhalten.“

„Durch regelmäßige Aktivität wird Gelenkflüssigkeit produziert, die den Knorpel ernährt und für eine gute Gelenkbeweglichkeit sorgt.“

„Sollte eine Operation notwendig werden, stehen moderne Techniken bereit, um Schmerzen zu lindern und die Lebensqualität nachhaltig zu verbessern.“

„Moderne Prothesen bestehen aus hochentwickelten Materialien, die eine lange Haltbarkeit und optimale Funktionalität gewährleisten.“

„Es ist immer wieder beeindruckend, wie schnell unsere Patienten wieder ihren Alltag bewältigen und nach einer individuell angemessenen Erholungsphase auch wieder Sport treiben.“

Bild: KWG_Wandern_DSC5302.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen

Bildtext: Schonende Sportarten wie Radfahren, Schwimmen und Wandern stärken die Gelenke, ohne sie zu belasten.

Das Klinikum Wels-Grieskirchen – www.klinikum-wegr.at

Das größte Ordensspital Österreichs ist eine Institution der Kongregation der Barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz und der Franziskanerinnen von Vöcklabruck. Mit 35 medizinischen Abteilungen, 1.251 Betten und rund 4.300 Mitarbeitern leistet das Klinikum Wels-Grieskirchen umfassende medizinische Versorgung in Oberösterreich. Der Gesundheitsversorger verzeichnet rund 65.000 stationäre Entlassungen jährlich. Aufgrund seiner zahlreichen Schwerpunkte und Kompetenzzentren bündelt das Klinikum fachübergreifendes Know-how und ermöglicht interdisziplinäre Diagnosen und Behandlungen zum Wohle der Patienten.

Pressekontakt Klinikum Wels-Grieskirchen

Mag. Kerstin Pindeus, MSc, MBA, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 7242 415-93772, Mobil: +43 699 1416 3772

E-Mail: kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at