

EXPERTENTIPP

VON ROBERT
PFUND

LAUFEN:

EIN PLUS FÜR DIE GELENKE

Bewegung ist gesund, sagt der Volksmund. Wird er recht behalten? Laufen sei schlecht für die Gelenke und führe zu Arthrose. Nicht nur von Laien, sondern auch aus therapeutischen Fachkreisen sind Aussagen wie diese zu hören. Häufig jedoch von Menschen, die körperlich weniger aktiv sind als Betroffene. Doch ist nicht das Laufen unsere ursprünglichste Fortbewegungsart? Sind Menschen nicht dazu geboren? Antworten finden sich in aktuellen Forschungen zum Thema Bewegung und Belastung.

DIE DOSIS MACHT DIE MEDIZIN

Man stelle sich Bewegung als ein Medikament vor. Als solches kommt es auf die richtige Dosierung an. Nimmt man zu wenig davon zu sich, ist das schlecht für den menschlichen Körper. Ebenso fatal kann sich allerdings eine Überdosis auswirken. Für die Bewegung bedeutet das im Rückschluss: Das Maß entscheidet über die Folgen für die Gesundheit. Eine Studie zeigt Verblüffendes. Über einen Zeitraum von vier Jahren wurde die Kniegelenksarthrose von über 600 Teilnehmern durch das bildgebende Verfahren MRT kontrolliert. Zentrale Frage: Wie entwickelt sich die Knorpeldicke im Ge-

lenk bei minimaler bis hin zu maximaler Aktivität? Die moderate Belastung wirkte sich am besten auf die Gelenke aus, ein Ergebnis mit dem zu rechnen war. Überraschen dürfte, dass hohe körperliche Aktivität zwar für mehr Verschleiß der Knorpel sorgt als die moderate Belastung, allerdings die unzureichende Aktivität schädlicher ist. Der Volksmund behält folglich recht, laufen ist gesund – in Maßen. Und genau dann hat es sogar eine positive Auswirkung auf die Knorpeldicke.

DER EXPERTE

ROBERT PFUND
GESCHÄFTSFÜHRER BEI f+p

MAppSc in Physiotherapy
(Univ. South Australia, Adelaide),
Physiotherapeut und Sektoraler
Heilpraktiker Physiotherapie

» www.fp-kempten.de



STUDIEN

Wer demnach davon ausgeht, sich mit der Diagnose Arthrose schonen zu müssen, um dem weiteren Verschleiß der Kniegelenke entgegenzuwirken, ist auf dem Holzweg. Nach derzeitigem Stand der Wissenschaft verhält es sich genau umgekehrt: Bewegung mindert Arthrose. Damit ist Bewegungstherapie auch die „First-Line-Behandlung“ bei Kniegelenksarthrose. Im Gegensatz zu der Annahme, Bewegungstherapie führe dazu, dass die Gelenke weiter verschleiben, konnten Studien nachweisen, dass die Therapie positive Auswirkungen auf die Gelenke hat. Dabei sollte allerdings beachtet werden, dass negative Gedanken eine bedeutende Barriere für den erfolgreichen Einsatz von Bewegungstherapie sein können.

Mitunter kommen anstelle der Bewegungstherapie diverse andere Therapieangebote zum Einsatz, von der Faszienbehandlung bis zum Gelenkersatz. Das Problem: Sie zeigen oft nicht den gewünschten Therapieerfolg auf. Nach verschiedenen Autoren haben 20 Prozent aller wegen Arthrose operierten Patienten auch nach einem Jahr noch Schmerzen.

6 000 SCHRITTE AM TAG

Und wie sieht es mit dem Risiko einer Knieprothese aus? Pro 1000 Schritte am Tag, reduziert sich das Risiko um zwölf Prozent. Ist die gesamte Schrittmenge größer als 6000 pro Tag, sinkt die Wahrscheinlichkeit sogar um 52 Prozent. Ausreichend für ein gesundes Leben ist das allerdings noch lange nicht. Es schmälert nur deutlich das Risiko einer Knieprothese.

Offen bleibt zuletzt die Frage, warum die Knorpelgesundheit unter moderater Bewegung nicht leidet. Die Antwort: Belastung ist der entscheidende Reiz, damit die Knorpelzellen alle notwendigen Stoffe produzieren. Diese Stoffe ermöglichen das reibungslose Bewegen und machen gleichzeitig das Gelenk belastbar. Langanhaltender Bewegungsmangel bewirkt dagegen eine reduzierte Aktivität der Zellen, was die Belastbarkeit des Gelenkes zunehmend verschlechtert.

DEM KÖRPER ZEIT GEBEN

Eines sei allerdings nicht verschwiegen: Der Körper muss sich an die neue Aktivität anpassen. Und das braucht Zeit. Binnen einer Woche mit positiven Ergebnissen in Sachen Hüft- und Kniegesundheit zu rechnen, wäre utopisch. Ein Physiotherapeut, der auf Aktivität und Training spezialisiert ist, kann maßgeblich dabei helfen, einen realistischen Trainingsplan zu erstellen. Einen Plan, der den Körper durch das richtige Maß an Bewegung kuriert, anstatt über das Ziel hinauszuschießen. Die Studien haben eindeutig bewiesen: Laufen hilft. Und ja, der Mensch ist zum Laufen geboren.

Bricca und Kollegen (2018)

- 689 Teilnehmer, Dauer: 4 Jahre
- Ergebnis: geringe körperliche Aktivität ist schädlicher für Knorpeldicke als hohe, am besten ist moderate Belastung

Lo und Kollegen (2018)

- 1200 Teilnehmer, Alter: Ø 63 Jahre
- Untersuchungen verschiedenster Gebiete
- unabhängig vom Körpergewicht
- Ergebnis: Laufen verbessert Arthrose-Grad

Alentorn-Geli und Kollegen (2017)

- 114 829 Teilnehmer in insgesamt 17 Studien
- Anzahl der Teilnehmer mit Arthrose:
 - 3,5 % der Freizeitläufer
 - 10,2 % der Inaktiven
 - 13,3 % der Leistungssportler
- Ergebnis: Laufen auf Niveau eines Freizeitsportlers über mehrere Jahre ist positiv für Gesundheit von Hüft- und Kniegelenken

Master und Kollegen (2018)

- 1800 Teilnehmer, Alter: über 65 Jahre
- Ergebnis: pro 1000 Schritte am Tag reduziert sich Risiko einer Knieprothese um 12 %, ab 6000 Schritten um 52 %

