

Sport ist gut für die Gelenke – auch im hohen Alter Orthopäden raten Patienten mit Gelenkersatz zu körperlichem Training

Berlin, Oktober 2013 – Die Alten werden immer jünger: Senioren stellen heute sehr viel höhere Ansprüche an ihren Körper und ihre Fitness als noch vor 30 Jahren. Damit steigt die Bereitschaft, sich bis ins hohe Alter und trotz Gelenkschäden körperlich zu betätigen. Auch bei künstlichen Gelenken an Hüfte oder Knie empfehlen Orthopäden, das Training nach einer Phase der Rehabilitation wieder aufzunehmen. Welche Art, Intensität und Dauer sportlicher Aktivität für ältere Menschen geeignet ist, erläutern Orthopäden und Unfallchirurgen auf der heutigen Pressekonferenz anlässlich des Deutschen Kongresses für Orthopädie und Unfallchirurgie (DKOU) in Berlin.

„Training zur Leistungssteigerung funktioniert in jedem Alter“, so die positive Botschaft von Dr. med. Andreas Gassen, Vizepräsident des Berufsverbandes der Fachärzte für Orthopädie und Unfallchirurgie e.V (BVOU). Der in Düsseldorf praktizierende Mediziner verweist auf eine Studie der Sporthochschule Köln, nach der selbst 90-Jährige beim Krafttraining noch einen beachtlichen Leistungszuwachs von bis zu 150 Prozent erzielen können. Zwar nimmt im höheren Alter der Verschleiß an den Gelenken zu und der Körper benötigt längere Regenerationszeiten. Doch auch wenn bereits Gelenkschäden aufgetreten sind, sollte der Patient nicht auf Sport verzichten. „Eine gut entwickelte Muskulatur stützt und entlastet die Gelenke“, betont Gassen.

Welche Sportart für welchen Patienten geeignet sei, müsse mit dem behandelnden Orthopäden individuell besprochen werden. Patienten mit Schulterproblemen empfiehlt Professor Dr. med. Karl-Dieter Heller, Kongresspräsident des DKOU, Lauf- oder Krafttraining für die Beine. Ideal sei es, wenn die Patienten bereits vor der Operation sportlich aktiv waren. Dann könnten sie auch Sportarten wie Radfahren, Alpin-Skifahren oder Reiten ohne große Verletzungsgefahr wieder aufnehmen. Untrainierten Patienten empfiehlt der Chefarzt der Orthopädischen Klinik Braunschweig des Herzogin Elisabeth Hospitals Sportarten mit geringer Gelenkbelastung wie Schwimmen, Tanzen, Nordic Walking oder Golf.

Andere Regeln gelten für Patienten mit künstlichen Gelenken an Knie und Hüfte. Sie sollen sich zwar die ersten sechs Monate nach Einbau der Endoprothese schonen. „Es ist allerdings empfehlenswert,

Präsident DGU | Prof. Dr. med. Reinhard Hoffmann

Präsident DGOOC | Prof. Dr. med. Bernd Kladny

Kongresspräsident BVOU | Prof. Dr. med. Karl-Dieter Heller

sich gleichzeitig aber auf sportliche Aktivität vorbereiten, indem die Betroffenen Muskeln und - Koordination trainieren ", rät Heller Denn auch ein künstliches Gelenk benötigt eine gute muskuläre Führung. Die Furcht, beim Sport könne sich die Prothese lockern, hat sich in Studien als unbegründet erwiesen. „Das Gegenteil ist der Fall“, erläutert Heller. „Es sind eher die inaktiven Patienten, bei denen die Verankerung des Implantats in Gefahr ist.“ Denn die mangelnde Bewegung lässt die stützenden Muskeln verkümmern und begünstigt die Entwicklung einer Osteoporose. Patienten mit künstlichem Kniegelenk sollten jedoch auf Sportarten in Beugestellung verzichten. Hierzu gehören etwa Klettern, Joggen oder Rudern. Auf der heutigen Pressekonferenz in Berlin werden Heller und Gassen auf diese Aspekte des Sports im Alter eingehen.