

Pressemitteilung

**Übergewicht erhöht Arthrose-Risiko
Orthopäden und Unfallchirurgen verbessern die Lebensqualität von
übergewichtigen Patienten und unterstützen den Weg für ein gesundes Abnehmen**

Berlin, August 2014 – Jeder zweite Deutsche ist übergewichtig. Das belastet neben dem Herz und dem Kreislaufsystem vor allem die Gelenke, insbesondere das Kniegelenk. Wer zu viele Kilos auf die Waage bringt, erhöht sein Risiko deutlich, bereits im mittleren Alter an Arthrose zu erkranken. Häufig hilft dann nur noch ein künstliches Gelenk. Orthopäden und Unfallchirurgen raten daher dazu, Übergewichtige über Gelenkprobleme frühzeitig aufzuklären und ihre Mobilität zu erhalten oder wieder herzustellen. Denn nur so lässt sich auch das Übergewicht wirkungsvoll bekämpfen. Wie Orthopäden und Unfallchirurgen Arthrose bei übergewichtigen Patienten erfolgreich behandeln, erläutern Experten im Vorfeld des Deutschen Kongresses für Orthopädie und Unfallchirurgie (DKOU) in Berlin.

Immer häufiger kommen hierzulande Übergewichtige mit Schmerzen in den Knie- oder Hüftgelenken zum Orthopäden. „Dass die Beschwerden eine Folge des hohen Körpergewichts sind, ist den Betroffenen oft nicht bewusst“, erklärt Dr. med. Johannes Flechtenmacher, DKOU-Kongresspräsident des Berufsverbandes der Fachärzte für Orthopädie und Unfallchirurgie (BVOU). Dabei zählen überschüssige Kilos neben dem Alter zu den maßgeblichen Risikofaktoren für Arthrose. Die weltweit häufigste Gelenkerkrankung trifft in Deutschland ein Drittel der über 60-Jährigen: Der Gelenkknorpel nutzt sich ab und der Körper ist nicht in der Lage, ihn zu erneuern. Gerade deswegen sei es wichtig, die Gelenke gesund zu halten, so Flechtenmacher. „Orthopäden und Unfallchirurgen sollten bei ihren Patienten so früh wie möglich ein Bewusstsein dafür schaffen, dass Übergewicht nicht nur dem Herzen, sondern auch den Gelenken schadet.“

Wer schon in jungen Jahren übergewichtig ist, geht ein besonders hohes Risiko ein, bereits im Alter von 30 bis 40 Jahren Arthrose in den Kniegelenken zu bekommen. Neben der mechanischen Überlastung produziert das Körperfett hormonähnliche Stoffe, die das Gelenk zusätzlich schädigen, indem sie Entzündungen verursachen. Die vielen Kilos belasten die Gelenke bei jeder Bewegung mehr als doppelt so stark wie im Stehen: „Wer 150 Kilogramm wiegt, belastet seine Gelenke beim normalen Gehen wie jemand mit 425 Kilogramm im Stehen“, erklärt Flechtenmacher im Vorfeld des DKOU 2014, der von der Deutschen Gesellschaft für Unfallchirurgie (DGU), der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Orthopädischen Chirurgie (DGOOC) sowie dem BVOU ausgerichtet wird. Schnelles Laufen strapaziert die Gelenke noch stärker.

Dennoch sei es wichtig, dass Betroffene sich bewegen, um das Übergewicht abzubauen und das Fortschreiten der Arthrose aufzuhalten, so Flechtenmacher. Oft helfen Medikamente und orthopädiotechnische Maßnahmen, die Arthrose-Schmerzen zu lindern und dadurch körperliche Bewegung zu ermöglichen. „Auch wenn wir dem Patienten schließlich doch ein künstliches Gelenk einsetzen müssen, ist es wichtig, dass dies mit einer Gewichtsabnahme und regelmäßiger Bewegung einhergeht“, betont der niedergelassene Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie. Dann kann ein künstliches Gelenk bei stark übergewichtigen Menschen nicht nur die Lebensqualität und Mobilität erhöhen, sondern auch helfen, Gewicht zu senken.

„Unsere Kunstgelenke sind heute so weit entwickelt, dass sie auch hohe Belastungen aushalten. Außerdem sind Orthopäden und Unfallchirurgen auf diese leider stark steigende Patientengruppe mit individuellen Therapiekonzepten und einer entsprechenden OP-Ausstattung gut vorbereitet“, so Flechtenmacher. Mit dem neuen Knie- oder Hüftgelenk werden viele Patienten wieder schmerzfrei und können damit auch ihre Aktivität steigern. Schnelle Sportarten mit starker Stoßbelastung wie beim Joggen oder Tennis sollten vermieden werden. Schwimmen, Fahrradfahren, Walking oder Aquajogging sind dagegen vor, aber auch nach einer Gelenkoperation gut geeignet.

„Auf Bewegung komplett zu verzichten, ist für Menschen mit Übergewicht die schlechteste Lösung“, warnt der Experte und betont, wie wichtig eine umfassende Therapie der Arthrose bei Übergewichtigen sei: „Als Orthopäden und Unfallchirurgen müssen wir hier auf ein optimales Zusammenspiel aus Gewichtsreduktion, Bewegung und der manchmal notwendigen operativen Expertise setzen.“ Nur so sei die Therapie wirksam und ver helfe den Patienten auch dauerhaft zu neuer, schmerzfreier Beweglichkeit und mehr Lebensqualität. Über diese und

andere Behandlungsmöglichkeiten für adipöse Patienten mit Gelenkproblemen diskutieren
Experten vom 28. bis 31. Oktober 2014 auf dem DKOU in Berlin. Mit einem Charity-Lauf zur
Behandlung und Prävention von Adipositas im Kindesalter wollen sie zusätzlich auf die
gesellschaftlicher Relevanz des Problems hinweisen.

*****Abdruck erwünscht – Beleg erbeten*****

Terminhinweise:

DKOU 2014

Termin: 28. bis 31. Oktober 2014

Ort: Messegelände Süd, Berlin

Pressekontakt:

Pressestelle DKOU 2014

Anne-Katrin Döbler, Kathrin Gießelmann

Postfach 20 11 30; 70451 Stuttgart

Tel.: 0711 8931-981; Fax: 0711 8931-167

E-Mail: giesselmann@medizinkommunikation.org

www.dkou.de