

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 88 (2010)
Heft: 7-8

Artikel: Die Gelenke altern mit
Autor: Novak, Martina
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-725007>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 09.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Velofahren ist eine der Sportarten, die sich selbst bei Arthrose eignen – und Spass machen.



Die Gelenke altern mit

Gegen das Volksübel Arthrose gibt es ein ganzes Massnahmenpaket: Viel bewegen, wenig belasten und Hilfsmittel benutzen sind goldene Regeln für ein Leben mit der Krankheit.

Wenn es beim Treppensteigen scheinbar grundlos im Knie zwick, beim Aufstehen in der Hüfte sticht oder wenn sich der Dosenöffner nur mit Mühe zusammenpressen lässt – dann steckt meistens eine Arthrose im betreffenden Gelenk dahinter.

Gelenksarthrose betrifft fast jede und jeden über 50 Jahre. Die Krankheit ist eigentlich eine Verschleisserscheinung und beginnt meist schleichend, entwickelt sich dann aber gnadenlos weiter. Nicht umsonst ist Arthrose die häufigste Ursache für Schmerzen und Behinderungen im Alter.

Auch Jüngere sind betroffen

Trotzdem können auch jüngere Menschen und vor allem Sportler von Arthrose-Schmerzen geplagt werden – als Folge von Extremlastungen, nach Unfällen oder Operationen, wenn Gelenke instabil sind oder Achsen sich verändern. «Die

genaue Ursache der Arthrose ist unklar. Allerdings tritt die Krankheit familiär gehäuft auf, sodass Vererbungsfaktoren mit im Spiel sein dürften», erklärt Thomas Langenegger, Facharzt für Rheumatologie am Zuger Kantonsspital in Baar. «Die häufigsten Arthrosen bilden sich an der Wirbelsäule, an den Händen, an den Kniegelenken und an den Hüften. Während Hand- und Kniegelenksarthrosen bei Frauen häufiger sind, befällt die Hüftarthrose ebenso häufig auch Männer», weiss der Rheumatologe.

Bei der Entstehung der Krankheit lockern sich zuerst die oberflächlichen Knorpelfasern auf. Dadurch wird die Knorpeloberfläche langsam zerstört, häufig noch unbemerkt. «Bei fortschreitender Arthrose kommt es zu Verhärtung des Knochens und Verdickung von Bändern, Gelenkkapseln und Schleimbeuteln, aber auch entzündliche Folgeerscheinungen in der Gelenkschleimhaut

Arthrose versus Arthritis

Beide Krankheiten mit den so ähnlich klingenden Namen verursachen Gelenkprobleme und zum Teil heftige Schmerzen, allerdings tun sie dies aus unterschiedlichen Gründen. Während es sich nämlich bei der Arthrose um eine Abnützungserscheinung handelt, stehen bei der Arthritis Entzündungsvorgänge im Vordergrund, die den Knorpel und sogar Knochen angreifen können.

Ein von Arthrose betroffenes Gelenk schmerzt besonders in der Bewegung, mit Arthritis kann es auch in Ruhe Schmerzen verursachen. Eine Arthritis kann ähnlich wie Gicht eine Arthrose zur Folge haben, man spricht dann von sekundärer Arthrose.

sind möglich. Schliesslich wird auch die Muskulatur geschwächt, die das Gelenk stabilisieren sollte», umschreibt Arthrose-Experte Langenegger die für Betroffene wenig verheissungsvolle Entwicklung.

Die Abnützung des Knorpels lässt sich nicht rückgängig machen. So weit die unabänderliche Realität. Mit geeigneten Massnahmen kann man aber das Fortschreiten der Krankheit verlangsamen. Daher gilt schon bei den allerersten Beschwerden: Bewegen ist wichtiger als schonen. Auch wenn die Gelenke anscheinend nicht wollen, müssen sie doch so gut wie möglich weiter arbeiten. Sonst rosten sie buchstäblich ein, werden steif. Eventuelle Beschwerden verstärken sich dadurch noch mehr.

Bewegung hingegen fördert eine bessere Durchblutung des Knorpelgewebes und hilft, Übergewicht zu vermeiden und Muskelmasse zu erhalten oder gar aufzubauen – eine wichtige Voraussetzung für sicheres Stehen und Gehen.

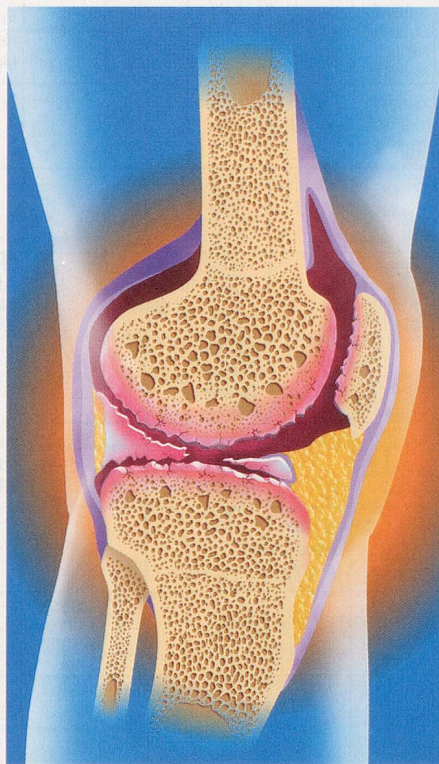
Nicht jeder Sport ist gut

Sich trotz der Arthrosebeschwerden in Schwung zu halten, bedeutet nicht, sportliche Höchstleistungen anzustreben. Das Zauberwort lautet «moderat». Gewisse Sportarten eignen sich ausgesprochen gut dazu, den Apparat am Laufen zu halten, den Kreislauf angemessen zu fordern und sogar Kraft aufzubauen: Velofahren, Walking oder Schwimmen.

Nicht geeignet sind aber laut dem Berufsverband Deutscher Internisten die beliebten Mannschaftssportarten Fussball, Handball und Basketball. Die Gelenke müssen dabei starke Drehbelastungen aushalten, wodurch das Arthroserisiko noch erhöht wird. Auch Jogging auf Asphalt ist eher kontraproduktiv, gerade wenn die Kniegelenke schon betroffen sind.

Die Bewegung soll nicht nur Mittel zum Zweck sein, sondern auch so viel Spass wie möglich machen. In den Bewegungskursen von Pro Senectute oder der Rheumaliga finden Arthrosegeplagte passende Angebote unter kundiger Leitung und andere Betroffene, vor denen sie sich nicht genieren müssen, wenn die Bewegungen harzen.

In diesem Zusammenhang ist auch die Schmerzbekämpfung ein Thema, denn niemand sollte sich unnötig quälen und Schmerzen schicksalsergeben erdulden. Bei Arthrose kommen laut Rheumaspezialist Thomas Langenegger in erster



Ein Knie mit Arthrose: Wenn sich die Knorpeloberfläche langsam auflöst, wirds kritisch und vor allem ausgesprochen schmerzhaft.

Linie schulmedizinische Präparate zum Einsatz, klassische Schmerzmittel oder auch Entzündungshemmer, sogenannte nichtsteroidale Antirheumatika. Diese bringen Linderung für die Gelenke, können mit ihren Nebenwirkungen aber den Magen belasten. Daher sind für die Schmerzbekämpfung auch komplementärmedizinische Methoden sinnvoll, die

sich meistens kombinieren lassen. «Zwar gibt es wenig evidenzbasierte Therapien in der Komplementärmedizin. Aber einige pflanzliche Präparate wie die Teufelskralle oder die Weidenrinde lindern die Schmerzen bis zu einem gewissen Grad», bestätigt Thomas Langenegger.

So wird auch der Akupunktur und der Magnetfeldtherapie eine schmerzlindernde Wirkung nachgesagt, die aber nicht in jedem Fall zutreffen muss. Am besten ist es, solche Therapien unter kundiger Leitung eines erfahrenen Therapeuten auszuprobieren.

Kleine Helfer für den Alltag

Physiotherapie ist überhaupt sehr sinnvoll, um herauszufinden, wie viel Bewegung drinliegt und wo man besser aufpasst. Schonende Bewegungsabläufe für den Alltag müssen erst einmal erlernt und verinnerlicht werden, wenn gefordert ist: Bewegung ja, unnötige Belastung nein. Für den Sportler heisst das, weniger intensiv oder mit weniger Gewicht zu trainieren. Drückt Übergewicht bei jedem Schritt auf die Gelenke und bildet die Ursache einer Arthrose, sollte baldmöglichst abgespeckt werden. Sorgt eine falsche Haltung beim Sitzen, Stehen oder Tragen für Beschwerden, muss man die Ergonomie am Arbeitsplatz überprüfen.

Auch der Einsatz von Hilfsmitteln für den täglichen Gebrauch in Küche, Bad und Haushalt will erst einmal gelernt sein, sollen sie auch wirklich gelenkschonend zum Einsatz kommen. So ist der elektrische Dosenöffner im Handumdrehen bedient, die Badezimmersbürste mit langem Stiel bereitet zunächst aber erst einmal Mühe.

Die Rheumaliga bietet eine ganze Palette solcher kleiner Helfer zum Verkauf an, die gemäss Kommunikationsfachfrau Andrea Gerfin auch rege erworben werden: Rund 30 000 Produkte hat die Rheumaliga im vergangenen Jahr abgesetzt.

Wenn alle sogenannten konservativen Massnahmen einfach zu wenig bringen, die Schmerzen unerträglich werden und die Beweglichkeit zunehmend schwindet, besteht noch die Möglichkeit des chirurgischen Eingriffs. Gelenke wie Knie, Hüfte oder Schulter lassen sich mit unterschiedlichem Erfolg durch eine Prothese ersetzen. Wie jede Operation birgt aber auch das Einsetzen eines künstlichen Gelenkes verschiedene Risiken und sollte nur dann angestrebt werden, wenn die Lebensqualität massiv eingeschränkt ist.

Martina Novak

Eine Aktionswoche der Rheumaliga

Vom 1. bis 8. September 2010 führt die Rheumaliga Schweiz in den Städten Bern, Basel, Weinfelden, Schinznach, St. Gallen, Luzern, Zuzach, Zürich, Rheinfelden und Fribourg interaktive Gesundheitstage zu Arthrose durch. In Fachvorträgen erfahren die Besuchenden, wie Arthroseschmerzen behandelt werden und welche operativen Eingriffe Abhilfe schaffen können. Bei den anwesenden Ärzten sind persönliche Beratungsgespräche möglich. Und an Ständen können zahlreiche Hilfsmittel getestet werden, die das tägliche Leben erleichtern. Die detaillierten Tagesprogramme sind auf der Internetseite www.rheumaliga.ch zu finden oder auch über die Telefonnummer 044 487 40 00 zu erfahren.