



Tipps für gesunde Gelenke

Generell verhindern lassen sich verschleißbedingte Erkrankungen der großen Gelenke in der Regel nicht. Es gibt jedoch eine Vielzahl von Faktoren, die die Entwicklung einer Arthrose positiv und negativ beeinflussen können. So ist maßvolle sportliche Aktivität in Verbindung mit gesunder Ernährung ein Grundbaustein in der Prävention von vorzeitigem Verschleiß. Übergewicht stellt einen negativen Faktor dar und sollte soweit wie möglich reduziert werden.

Dies bezieht sich auch bei schon eingetretener Arthrose auf das beschleunigte Fortschreiten der Erkrankung sowie infolge erhöhter mechanischer Belastung geringere Lebensdauer von Kunstgelenken.

In fortgeschrittenen Stadien des Gelenkverschleißes hindert oftmals jedoch der bewegungsab-

hängige Schmerz die Betroffenen an der Ausübung sportlicher Aktivität – Bestrebungen zur Gewichtsreduktion gestalten sich somit nicht selten erschwert. Übermäßige sportliche Belastungen sollten jedoch ebenso vermeiden werden.

Gerade dem Untrainierten raten wir sich vor der Aufnahme intensiverer sportlicher Tätigkeit von einem fachkundigen Mediziner beraten zu lassen. Vor allem am Kniegelenk lässt sich beginnender Gelenkverschleiß vor allem nur eines Teils des Gelenkes im frühen Stadium durch rechtzeitige Diagnose und Therapieeinleitung im Fortschreiten bremsen, durch z. B. die Gelenkmechanik korrigierende Umstellungsoperationen oder den Ersatz des betroffenen Abschnittes durch eine Teilprothese. Somit ist es in vielen Fällen möglich die Notwendigkeit eine Vollprothese zu implantieren effektiv um Jahre hinauszuzögern.

