



DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ENDOPROTHETIK

Zum Start der Marathon-Saison

Überbelastung beim Sport begünstigt Gelenkschäden

Freiburg, September 2016 – Beim Laufen wirkt das Sechs- bis Achtfache des Körpergewichts auf das Kniegelenk. Anlässlich der mit dem Berlin-Marathon startenden Marathon-Saison warnen Experten der Deutschen Gesellschaft für Endoprothetik e. V. (AE): Extremsport kann zu Knorpelabrieb in den Gelenken und damit zur Notwendigkeit eines Gelenkersatzes führen. Und: Sportverletzungen, wie Kreuzbandrisse oder Verletzungen des Meniskus, verursachen häufig eine Arthrose. Daher gilt: Insbesondere Extremsportler sollten regelmäßig ärztliche Beratung einholen.

Viele Menschen, die aufgrund nachhaltig geschädigter Gelenke eine Gelenkprothese benötigen, haben zuvor oft jahrelang Extremsport betrieben. „Ursachen sind neben Sportverletzungen schlicht Überbelastung – beispielsweise durch zu intensives Training“, sagt Professor Dr. med. Carsten Perka, Präsident der AE und Leiter des Centrums für Muskulosketale Chirurgie der Charité – Universitätsmedizin Berlin. Hohe Gelenkbelastungen, wie sie im Spitzensport vorkommen, können auf Dauer einen verstärkten Knorpelabrieb verursachen. Ebenso können Gelenkfehlstellungen wie O- oder X-Beine zur Überbeanspruchung einzelner Gelenkregionen mit nachfolgender Arthrose führen. Sportarten wie das Laufen bedürften daher – besonders bei intensiver Ausübung – einer gründlichen medizinischen Voruntersuchung. Wichtig sei auch, sich intensiv aufzuwärmen und das Trainingspensum langsam zu steigern.

Das ist allerdings keine Absage an den Sport im Allgemeinen: „Ganz im Gegenteil: Sportliche Menschen leiden seltener an Übergewicht und schonen damit auch ihre Gelenke“, sagt Perka. Das richtige Maß und vor allem der gezielte Aufbau der gelenkstützenden Muskulatur sei entscheidend.



DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ENDOPROTHETIK

Ist die das Gelenk schützende Knorpelschicht abgetragen, leiden die Patienten häufig unter Schmerzen. Dann ist es aber meist zu spät, um das Gelenk mit konservativen Methoden in seiner Funktion zu erhalten.

Doch selbst wenn es zum Gelenkersatz keine Alternative gibt: Träger von Kunstgelenken können weiter gemäßigten Sport treiben.

„Untersuchungen der letzten Jahre zeigen, dass Menschen mit Kunstgelenken sogar belastungsintensive Sportarten wie Skifahren, Tennis, Bergwandern oder Rudern sicher ausüben können“, ergänzt Professor Dr. med. Karl-Dieter Heller, Chefarzt an der Orthopädischen Klinik Braunschweig und Generalsekretär der AE. Für Kunstgelenke gelte ebenso wie für natürliche Gelenke: Sport über die eigenen körperlichen Grenzen hinaus schadet dem Gelenk. Im Zweifel könne der behandelnde Arzt dabei helfen, das richtige Maß festzulegen.

– Bei Abdruck, Beleg erbeten –

Pressekontakt für Rückfragen:

Pressestelle

Deutsche Gesellschaft für Endoprothetik e. V. (AE)

Janina Wetzstein

Postfach 30 11 20

70451 Stuttgart

Tel.: 0711 8931-457

Fax: 0711 8931-167

E-Mail: wetzstein@medizinkommunikation.org

www.ae-germany.com/

Die AE – Deutsche Gesellschaft für Endoprothetik e. V. verfolgt als unabhängiger Verein seit 1996 das Ziel, die Lebensqualität von Patienten mit Gelenkerkrankungen und -verletzungen nachhaltig zu verbessern und deren Mobilität wieder herzustellen. Mit ihren Expertenteams aus führenden Orthopäden und Unfallchirurgen organisiert sie die Fortbildung von Ärzten und OP-Personal, entwickelt Patienteninformationen und fördert den wissenschaftlichen Nachwuchs. Die AE ist eine Sektion der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie.