

BEWEGUNG!



Ob Gelenkschmerz, Bänderriß oder Arthrose – viele Ärzte verordnen bei solchen Verletzungen oder Erkrankungen Sportverbot und Bettruhe. Dabei kann man durch Sport oft viel schneller wieder fit werden

TEXT: DR. CHRISTIAN MERKL

Ab ins Bett, und zehn Tage völlige Ruhe, bitteschön! Mit einer solchen Anordnung ziehen immer noch viele Ärzte ihre Patienten aus dem Verkehr, die sich mit Bänderrissen, Gelenksbeschwerden, Bandscheibenproblemen oder vergleichbaren Schmerzen im Bewegungs- und Haltungsapparat quälen. Manche sind angesichts ihrer Pein froh darüber, sich nicht bewegen zu müssen; doch insbesondere sportliche Zeitgenossen wollen nicht so recht an den Zwang zur völligen Ruhigstellung des Körpers glauben: sie spüren intuitiv, daß Bewegung gut tut und haben an sich selbst vielleicht auch schon die heilende Wirkung ihres Sports beobachtet. Warum also soll Sport jetzt auf einmal schaden?

Tatsache ist, daß die Therapieform „Sport“ oft selten in Betracht gezogen wird – entweder, weil Ärzte selbst keinen Bezug zum Sport haben oder sich dafür nicht interessieren. Eine solche Haltung ist sogar nachvollziehbar, wenn Ärzte beispielsweise immer wieder mit gravierenden Spät- und Folgeschäden von Sportverletzungen, beispielsweise an Gelenken, konfrontiert werden. Bei älteren Menschen stellt sich auch dem sportmedizinisch versierten Arzt und insbesondere dem Orthopäden immer wieder die Frage, ob bei bestehender Arthrose (Gelenkserkrankung) von (Rad-)Sport abzuraten ist. Andererseits ist die Bedeutung dauerhafter und intensiver sportlicher Betätigung in der Arthrose-Forschung noch

ungeklärt. Eine zusammenfassende Wertung der bereits erschienenen Veröffentlichungen zum Thema der Arthrose-Entstehung durch Sport läßt aber den Schluß zu, daß regelmäßige und maßvolle Belastung dem Körper nicht schadet. Wie sieht die Sache also im Detail aus?

ARTHROSE Durch regelmäßiges Be- und Entlasten eines Gelenks werden Nährstoffe aus der Synovialflüssigkeit in die tieferen Knorpelschichten gepreßt – jedes gesunde und erst recht jedes kranke Gelenk ist deshalb auf Bewegung (Wechseldruckbelastung) zum Erhalt seiner mechanischen Eigenschaften angewiesen. Neuere Forschungsergebnisse zeigen, daß kontinuierliche, passive Bewegung den Knorpel-Stoffwechsel positiv beeinflusst; körperliche Aktivität in Form von Radsport ist deshalb bei degenerativen Gelenkerkrankungen Bestandteil jedes Rehabilitationsprogramms. Radfahren erhält und verbessert die Gelenkbeweglichkeit und bewirkt außerdem einen funktionellen Anreiz, der die Nährstoff-Versorgung der umgebenden Weichteile positiv beeinflusst. Im wesentlichen liegt dies an den gleichmäßigen und geführten Bewegungen des Tretens, das die Gelenke gering belastet.