



„Gelenke möchten bewegt werden“

Die Arthrose gehört zu den häufigsten Verschleißerkrankungen. Letztlich können sich Betroffene nicht mehr schmerzfrei bewegen. Wie Ernährung, Bewegung und verschiedene Therapieansätze den Schmerz lindern können, darüber haben wir mit Dr. Alexandra Kunz, Fachärztin für Physikalische Medizin im Trincum Zentrum für Integrative Medizin und Schmerztherapie, gesprochen.

Besser Länger Leben: *Wie fühlen sich Gelenksschmerzen an?*
Alexandra Kunz: Das kommt auf das Stadium der Abnützung und das subjektive Schmerzempfinden an. Der Schmerz kann dumpf oder stechend sein. Manche empfinden Bewegungseinschränkungen in der Früh oder haben Schmerzen während sie das Gelenk belasten, andere wiederum spüren den Schmerz vermehrt im Ruhezustand.

BLL: *Wodurch kommen die Schmerzen zustande?*
Kunz: Gelenke möchten bewegt werden. Schließlich heißt es Bewegungs- und nicht Sitzapparat. Die Unterbelastung führt daher noch mehr als die Überbelastung zu Abnützung, die Gelenkschmerzen verursachen können. Beispielsweise wird das Gelenk unzureichend mit Nährstoffen versorgt oder die Muskulatur abgebaut. Natürlich sind auch Sportler betroffen, die ihre Gelenke im Übermaß beanspruchen.

BLL: *Wie trainiert man schonend?*
Kunz: Wichtig ist es, nie in den Schmerz hinein zu trainieren. Lieber zehn Minuten konzentriert bewegen als fehlerhaft und lang. Gelenkschonende Sportarten wie Wandern, Radfahren und Schwimmen oder

gezieltes Krafttraining sind zu bevorzugen. Bewegungen mit viel Stopp und Go wie beispielsweise beim Tennis sollten reduziert werden.

BLL: *Kann man falsch trainieren?*

Kunz: Leider ja. Daher ist es umso wichtiger Physiotherapie und medizinisches Training wahrzunehmen. Dort wird auf Feinheiten in der Übungsausführung geachtet. Im Trincum Training machen wir vorab einen Motorik-Test, der Auskunft über Beweglichkeit, Kraft und Koordination der Betroffenen gibt. Darauf und auf die ärztliche Anamnese aufbauend werden individuelle Übungen konzipiert.

BLL: *Lässt sich Gelenkverschleiß aufhalten?*

Kunz: Der Gelenkknorpel ist wie ein Schwamm. Er muss ausgepresst werden und



„Gelenke möchten bewegt werden. Schließlich heißt es Bewegungs- und nicht Sitzapparat.“

Dr. Alexandra Kunz, Fachärztin für Physikalische Medizin und allgemeine Rehabilitation im Trincum in Wien

sich wieder füllen dürfen. Funktioniert Be- und Entlastung nicht gut, wird er unterernährt und baut sich ab. Das ist das erste und meist noch schmerzfreie Stadium der Arthrose. Reiben die Knochen in weiterer Folge schon stark aufeinander, könnte eine Operation folgen. Als Physikalistin und Spezialistin für allgemeine Rehabilitation ist es meine Aufgabe, diesen Prozess hinaus zu zögern und mit Alternativen den Bewegungsapparat zu kräftigen.

BLL: *Was ist Arthrose?*

Kunz: Arthrose ist definiert als Gelenkverschleiß. Knorpel, der als natürlicher Stoßdämpfer für Knochen dient, baut sich ab. Die Knochen beginnen aufeinander zu reiben. Je nach Schwere unterscheidet man vier Stadien. Ursachen sind neben der mangelnden Bewegung auch Fehlhaltung, Ernährung, Verletzungen oder der natürliche Alterungsprozess.

BLL: *Wirkt Ernährung der Arthrose entgegen?*

Kunz: Mediterrane Kost ist bei Arthrose sehr zu empfehlen: Gemüse, Fisch und hochwertige Fette. Auf rotes Fleisch verzichtet man besser, obwohl gerade Gelatine oder andere Kollagene unseren Gelenken als Nährstoffe dienen. Diese können aber auch in Form einer Orthomolekularen Kur zugeführt werden. Die Stammzellentherapie oder das Spritzen von Hyaluron zielt ebenso darauf ab.

BLL: *Wie wird Arthrose behandelt?*

Kunz: Je nach Beschwerde empfehle ich Physiotherapie, medizinische Trainingstherapie, physikalische Schmerztherapie, im Akutfall Schmerzmittel oder gebe Anregungen für Bewegungsabläufe Zuhause mit. Schön ist es, wenn alle medizinischen Disziplinen ineinandergreifen und im Team das bestmögliche für den Patienten herausgeholt wird. Im Trincum verfolgen wir diesen integrativen und multidisziplinären Ansatz.

BLL: *Was ist die physikalische Schmerztherapie?*

Kunz: Sie regt die natürlichen Regenerationskräfte an, fördert die Durchblutung und dadurch den Zellstoffwechsel. Am Patienten kommen Magnetfeld-, Strom- und Ultraschallgeräte zum Einsatz.

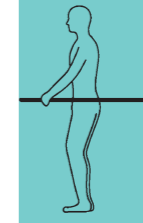
BLL: *Wann bemerkt man eine Verbesserung?*

Erste Verbesserungen zeigen sich nach sechs bis zwölf Wochen ab Therapiebeginn. Die Dauer hängt von der Schädigung ab. Umso wichtiger ist die Anamnese und die Abklärung der Lebenssituation, z.B. ob man Sport treibt, körperlich schwer arbeitet oder einen sitzenden Beruf ausübt.

Fotos: © Trincum/Anna Stöcher

Einbeinige Kniebeuge

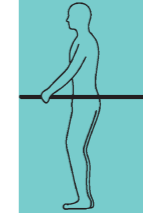
Stärkt die Muskulatur am Knie und trainiert das Gleichgewicht



Stellen Sie sich mit leicht gebeugten Knien seitlich neben einen stabilen Gegenstand. Das kann ein Geländer, die Küchenanrichte oder auch die Lehne eines massiven schweren Sessels sein. Halten Sie sich mit einer Hand gut daran fest.



Heben Sie ein Bein leicht an, so dass Ihre Fußspitze mit diesem Bein zum Boden zeigt. Gehen Sie mit dem Standbein leicht in die Beuge, der Oberkörper neigt sich ebenfalls mit geradem Rücken und aktivem Bauch leicht nach vorne. Die Ferse bleibt am Boden und Fuß, Knie und Hüfte bilden eine Linie. Bleiben Sie drei Sekunden lang in dieser Position. Das entspricht dem Zeitraum, den Sie dafür benötigen, um „21, 22, 23“ zu sagen.



Richten Sie Ihren Oberkörper auf und setzen Sie das Bein ab. Jetzt sind sie wieder in der stehenden Ausgangsposition. Die Knie sind leicht gebeugt und nicht durchgestreckt. Verharren Sie hier ebenfalls 3 Sekunden. Dann wechseln Sie die Seite.

Steigern Sie die Übung bis auf zehn Wiederholungen je Bein und konzentrieren Sie sich darauf, im Gleichgewicht zu bleiben. Falls Sie sich stabil fühlen, können Sie das Ganze auch versuchen, ohne sich anzuhalten. Bleiben Sie dennoch in Nähe eines stabilen Gegenstands.

BLL: *Kann direkt nach dem Einsatz eines künstlichen Gelenks wieder trainiert werden?*

Kunz: Das Gelenk soll nach der Operation sofort wieder bewegt werden. Was möglich ist, muss der Chirurg entscheiden. Er kann die Stabilität des Knochens am besten einschätzen. Die Schmerzgrenze ist ein guter Anhaltspunkt.

BLL: *Macht ein Reha-Aufenthalt Sinn?*

Kunz: Eine intensive Rehabilitation hat 12 Wochen nach der Operation den größten Effekt. Den therapeutischen Prozess unterstützt ein multidisziplinäres Team. Ziel ist es, die Handlungsfähigkeit im Alltag zurückzugeben und diese aufrecht zu erhalten.

BLL: *Was ist das Geheimnis gesunder Gelenke?*

Kunz: Bewegung. Bewegung. Bewegung.

BLL: *Vielen Dank für das Gespräch. ■*

Hier finden Sie Rat & Hilfe:

www.trincum.com/alexandra-kunz

<https://www.trincum.com/>