

## Endlich aufgedeckt! Die 7 häufigsten

# Gelenk-Irrtümer

**Die Scharniere unseres Körpers sind anfällig – viel stärker, als häufig angenommen wird**

### 1. Schmerzt das Gelenk, hat es sicher einen Schaden

► **Die Ursache ist wichtig!** „Manchmal kommt es z. B. während eines Infekts wie Grippe zu einer Entzündung in Knie, Hüfte oder Sprunggelenk. Diese klingt von allein wieder ab“, so der Experte. Auch ein Gichtanfall, der sich meist durch Schmerzen im Großzehengrundgelenk äußert, beruhigt sich wieder. Dann muss man allerdings auf eine Ernährung mit viel Gemüse achten.

### 2. Sport kann die Gelenke schädigen

► **Stimmt nicht:** „Regelmäßige Bewegung hält die Knorpelmasse in Gelenken gesund und kräftigt die Muskeln, die sie stützen. Aber das Maß muss stimmen! Wer fünf- bis sechsmal in der Woche

joggen geht, überlastet seine Gelenke. Ideal ist Laufen zweimal pro Woche auf weichem Untergrund. Lieber zusätzlich gelenkschonenden Sport treiben, wie z. B. Radfahren.“ Wichtig ist auch Abnehmen: „Sport mit 120 Kilo Körpergewicht führt zu schnellerem Verschleiß als mit 80 Kilo.“

### 3. Bei Kniebeschwerden muss man sich schonen

► **Falsch!** Selbst schmerzende Gelenke brauchen moderate Bewegung. „Ziel sollte es sein, dass die Muskeln ihre Stützfunktion wieder übernehmen. Hier helfen spezielle Übungen aus der Physiotherapie.“ (Kasse zahlt) Auch Schwimmen und Wassergymnastik sind gut.

### 4. Sanfte Mittel bringen gar nichts

► **Gilt nicht generell.** Zu Beginn und wenn die Beschwerden nicht sehr stark sind, können z. B. Schwellungen mit Quarkwickeln abklingen. „Bei Schmerzen im Ellenbogen, etwa beim Tennisarm,

helfen Salbenverband und Ruhigstellung sowie Kälte- und Wärmeanwendungen.“ Bei leichten Gelenkproblemen sind Globuli einen Versuch wert. Gehen die Schmerzen oder Schwellungen nach zwei bis drei Tagen jedoch nicht weg, sollte man lieber einen Orthopäden aufsuchen.

### 5. Arthrose ist nicht heilbar

► **Das ist so nicht richtig.** Ein Verschleiß des Knorpels kann zwar nicht rückgängig gemacht werden. Aber: „Die geschädigte Knorpelmasse kann mit körpereigenen Zellen repariert werden. Dazu entnimmt der Arzt Knorpelgewebe, vermehrt die gesunden Zellen im Labor und gibt diese ins Gelenk, wo neues Gewebe wächst. Allerdings muss noch genügend Knorpelmasse vorhanden sein.“ (Kasse zahlt.) Auch Stammzellen aus Bauchfett können Knorpelzellen zur Vermehrung anregen (ab 3000 €, manche Kassen beteiligen sich).

### 6. Gelenkprobleme sind eine Frage des Alters

► **Nein.** „Übergewicht und einseitige Haltungen können früh zu einem Verschleiß des Knorpels führen.“ So kann durch Computerarbeit ein Tennisarm entstehen. Schon 50 Prozent der unter 30-Jährigen leiden unter Abnutzungsercheinungen.

### 7. Nach einer Knie-OP sind die Schmerzen weg

► **Nicht sofort.** „Man muss dem Körper Zeit geben, sich zu regenerieren und Muskeln aufzubauen. Nach drei Monaten kann man sich schon besser bewegen, aber erst nach einem Jahr ist man geheilt! Auch gelenkschonender Sport ist dann in Maßen wieder möglich.“ Eventuell mit Bandagen: „Die Hilfsmittel können z. B. die Kniescheibe stabilisieren.“



**TOP-EXPERTE**  
Ex-Tennisprofi  
Dr. Werner Zirngibl  
ist Orthopäde  
und Sportmediziner  
in München  
([www.mvz-im-helios.de](http://www.mvz-im-helios.de))