

Sport im Frühling: Nicht übertreiben!

Endlich Frühling! Endlich wieder mal nach Herzenslust laufen, springen, wandern oder klettern – am liebsten in der freien Natur und natürlich in den Bergen. Doch Vorsicht: Ihre Knie möchten vorbereitet sein. Denn bei Überlastung droht die Gonarthrose. Was das ist und wie man alles richtig macht, erklärt der Orthopäde Dr. Heribert Konvalin.

Ob Gehen, Laufen, Radfahren oder Schwimmen – für praktisch jede Art der Fortbewegung werden unsere Kniegelenke benötigt. Umso wichtiger ist es, dass sie ihre Arbeit frei von schmerzhaften Störungen verrichten können.

Was der Orthopäde tun kann, wenn eine der Kniescheiben beeinträchtigt ist, erklärt der Münchner Orthopäde Dr. Heribert

Konvalin vom MVZ im Helios.

Das Kniegelenk ist ein sehr kompliziertes Konstrukt, das durch unsere Bewegung liebt, weil es fast alles kann: beugen, strecken, rotieren – je nachdem, was dem Knie beim Sitzen, Gehen, Laufen oder Sporttreiben gerade abverlangt wird. Dabei sollten Sie bedenken: Ihr Knie muss stets gewaltige Kräfte und Druckbelastun-

gen aushalten, vor allem beim Sport. Kein anderes Gelenk wird beim körperlichen Training stärker gefordert als das Kniegelenk.

Außerdem ist das Kniegelenk anfällig für eine fortschreitende, degenerative Erkrankung des Gelenknorpels im höheren Lebensalter – die Fachleute sprechen in solchen Fällen von einer sogenannten Gonarthrose. Bis zu einem

gewissen Grad sind Verschleißerscheinungen an den Gelenken eine natürliche Alterserscheinung.

Ob und wann Abnutzungserscheinungen des Kniegelenknorpels in eine behandlungsbedürftige Arthrose münden, hängt von vielen verschiedenen Einflüssen ab. Wer zum Beispiel regelmäßig Sport treibt und sich ausgewogen ernährt, trägt viel dazu bei, sein persönliches Arthroserisiko zu minimieren. Dazu gehört natürlich auch, Übergewicht zu vermeiden. Denn jedes Kilogramm

mehr bedeutet eine höhere Last für die Kniegelenke.

Die Behandlung einer Gonarthrose richtet sich – wie bei allen Arthroserformen – nach dem jeweiligen Stadium. Im Frühstadium kann das Fortschreiten des krankhaften Gelenkverschleißes oft noch mithilfe von speziellen Therapien verlangsamt werden, so etwa mit biomolekularen Hemmstoffen oder verschiedenen elektromagnetischen Verfahren.

Bei schweren Knorpelschäden kann gegebenenfalls eine Knorpelzellstammtherapie helfen. Ist jedoch kaum mehr Gelenknorpel vorhanden, sodass nun auch äußerst schmerzhaft Knochen auf Knochen reibt, kann allerdings der Einsatz eines künstlichen Kniegelenks notwendig sein, um dem Betroffenen wieder zur Schmerzfreiheit zu verhelfen.

schae/Foto: Shutterstock



Dr. Heribert Konvalin
Facharzt für Orthopädie
im MVZ im Helios
München