

10. Juli 2013

Volkskrankheit Arthrose

Bewegung kann Schmerzen lindern

Tipps der Orthopädischen Klinik der Universität Regensburg in Bad Abbach zur Vorbeugung

Bad Abbach - Fünf Millionen Deutsche sind Tag für Tag von Arthrose-Beschwerden betroffen. Weitere 15 Millionen haben zeitweilig Beschwerden. „So paradox es klingt: Wenn bei Arthrose jede Bewegung schmerzt, ist als wichtigste Therapie Bewegung empfehlenswert. Denn Schmerzmittel können beispielsweise nur die Beschwerden lindern – Bewegung stützt die Muskeln und gibt damit Halt und Kraft. „Das Motto lautet: Viel bewegen, wenig belasten“, sagt Professor Dr. Joachim Grifka, Direktor der Orthopädischen Klinik der Universität Regensburg in Bad Abbach.

Die Hüftgelenksarthrose äußert sich in Beschwerden, die über Jahre hinweg allmählich zunehmen: von der Hüfte in Leiste, Gesäß und Knie ausstrahlende Schmerzen, die zunächst bei starken Belastungen, später dann auch im Alltag oder während der Nachtruhe auftreten. Die Beweglichkeit nimmt ab.

Ursache der Arthrose ist nicht unbedingt übermäßige Beanspruchung wie etwa bei Leistungssportlern oder bei Schwerarbeitern. Auch der bloße Bewegungsmangel, verstärkt durch Übergewicht, das permanent auf den Gelenken lastet, kann zu Arthrose führen. Auch hohe, schmale Schuhabsätze, können die Gelenke und die Wirbelsäule in Fehlstellung bringen und so eine unnatürliche Belastung verursachen.

„Vor allem regelmäßige Bewegung ist wichtig, um Arthrose vorzubeugen“, sagt Professor Grifka. „Wer ganz aufhört sich körperlich zu bewegen, riskiert die irreparable Schädigung seiner Gelenke. Wer rastet, der rostet“. Ideal seien sanfte Sportarten, die keine abrupten Start- und Bremsmanöver erfordern: Schwimmen, Radfahren, Golf, Wandern, Skilanglauf oder Nordic Walking.

**Orthopädische Klinik
für die
Universität Regensburg**

**Klinik und Poliklinik
für Orthopädie**



Universität Regensburg



Klinikum Bad Abbach

Lehrstuhlinhaber und
Klinikdirektor:
Prof. Dr. med. Dr. h.c. J. Grifka
Kaiser-Karl V.-Allee 3
93077 Bad Abbach
Tel.: 09405 18 24 55
E-Mail: j.grifka@asklepios.com

Medienkontakt:

Karl Staedele
NewsWork Presse-Agentur
Bahnhofstraße 46
93161 Sinzing
staedele@newswork.de

Der Ersatz eines extrem geschädigten Hüft- oder Kniegelenks mit einer Prothese ist die letztendliche Lösung bei massiven Beschwerden. „Vor dem Einsatz eines künstlichen Gelenks sollten aber alle anderen Möglichkeiten der Behandlung ausgeschöpft werden“, so Professor Grifka.

So haben die Chirurgen in Bad Abbach auch eine sichere Operationsmethode zur Gelenkumformung der Hüfte entwickelt. Mit Hilfe dieser „Arthroplastik“ lässt sich der altersbedingte Gelenkverschleiß deutlich reduzieren und der Einsatz eines künstlichen Hüftgelenks zeitlich erheblich hinauszögern. Mehr als 10 Prozent der Patienten, bei denen ein künstliches Hüftgelenk vorgesehen ist, können heute mit dieser in Bad Abbach speziell entwickelten Technik gelenkerhaltend operiert werden, brauchen also noch kein künstliches Hüftgelenk.



Arthrose – schmerzhafter Gelenkverschleiß. Fünf Millionen Menschen leiden darunter. Viel Bewegung bei geringer Belastung kann dazu beitragen, die Beschwerden zu lindern, sagt Prof. Dr. Grifka, Direktor der Orthopädischen Universitätsklinik in Bad Abbach.

**Sie finden diesen und weitere Presstexte, Fotos sowie interessante Infos unter der Web-Adresse:
<http://orthopaedie.newswork.de>**

**Orthopädische Klinik
für die
Universität Regensburg**

**Klinik und Poliklinik
für Orthopädie**



Universität Regensburg



Klinikum Bad Abbach

Lehrstuhlinhaber und
Klinikdirektor:
Prof. Dr. med. Dr. h.c. J. Grifka
Kaiser-Karl V.-Allee 3
93077 Bad Abbach
Tel.: 09405 18 24 55
E-Mail: j.grifka@asklepios.com

Medienkontakt:
Karl Staedele
NewsWork Presse-Agentur
Bahnhofstraße 46
93161 Sinzing
staedele@newswork.de