

# Aktivität statt Stillstand

## DURCH BEWEGUNG

## ARTHROSE VORBEUGEN



**A**rthrose beschreibt die Abnutzung und den Verschleiß von Gelenken – insbesondere der Knorpel und der angrenzenden Knochenstrukturen. Bei einem fortgeschrittenen Gelenkverschleiß kommt es zu deutlichen Beschwerden wie Schmerzen, Schwellungen und eingeschränkter Beweglichkeit. „Die Entstehung von Arthrose beruht auf mehreren Faktoren“, erklärt Björn Rath. „Häufig spielen falsche bzw. zu hohe Belastungen der Gelenke, zum Beispiel durch Fehlstellungen oder starkes Übergewicht eine zentrale Rolle und verstärken den altersbedingten Verschleiß. Jedoch hat auch ein dauerhafter Bewegungsmangel einen negativen Einfluss auf unsere Gelenke.“ Regelmäßige Bewegung ist entscheidend, um den Knorpel zu erhalten: „Durch regelmäßige Aktivität wird Gelenkflüssigkeit produziert, die den Knorpel ernährt und für eine gute Gelenkbe-

weglichkeit sorgt.“ Fehlt die Bewegung, so fehlt dem Knorpelgewebe der notwendige mechanische Reiz zur Bildung von gelenkschützenden Proteinen.

### **Therapie: Bewegung, gesunde Ernährung und konservative Ansätze.**

Ein gesunder Lebensstil mit einer ausgewogenen Ernährung und regelmäßiger Bewegung ist die Basis, um das Fortschreiten der Arthrose zu verlangsamen. Besonders schonende Sportarten wie Radfahren, Schwimmen und Wandern sind gut geeignet, um die Gelenke zu stärken, ohne sie zu überlasten. Bei

Arthrose betrifft Millionen Menschen weltweit. Bei jeder Aktivität schmerzen die betroffenen Gelenke und machen Bewegung zur Qual. Doch wie entsteht diese Krankheit und was können Betroffene tun, um die Beschwerden zu lindern und ihre Mobilität zu erhalten? Björn Rath, Leiter der Abteilung für Orthopädie und orthopädische Chirurgie am Klinikum Wels-Grieskirchen, gibt Antworten und Einblicke in die neuesten Therapiemöglichkeiten.

Beschwerden stehen konservative Therapien an erster Stelle. „Dazu zählt die Physiotherapie, die gezielte Übungen zur Muskelkräftigung vermittelt. Hier ist es wichtig, dass der Patient die erlernten Übungen zu Hause weiterhin regelmäßig durchführt“, so Rath. Auch Medikamente oder Injektionen stehen zur Verfügung, um Entzündungen zu hemmen und Schmerzen zu lindern. „Moderne Infiltrationstechniken bringen Wirkstoffe direkt ins betroffene Gelenk, ohne den gesamten Körper zu belasten.“ In frühen Stadien der Arthrose können in Zukunft auch experimentelle Ansätze wie



## Regelmäßige Bewegung ist entscheidend, um den Knorpel zu erhalten.

**Prim. Prof. Dr. Björn Rath,**

Leiter der Abteilung für Orthopädie und orthopädische Chirurgie, Klinikum Wels-Grieskirchen

Stammzelltherapien vielversprechend sein. „Obwohl die Forschung hier noch nicht abgeschlossen ist, gibt es Hoffnung, dass solche Methoden künftig neue Möglichkeiten eröffnen könnten“, betont der Experte.

### Wenn Bewegung nicht mehr möglich ist: Das Kunstgelenk

Bei stark fortgeschrittener Arthrose und deutlichen Einschränkungen im Alltag ist ein operativer Eingriff oft der letzte Ausweg. Endoprothesen – künstliche Gelenke – können Patienten zu einem schmerzfreien Leben verhelfen und ihre Mobilität wiederherstellen. „Moderne Prothesen bestehen aus hochentwickelten Materialien, die eine lange Haltbarkeit und optimale Funktionalität gewährleisten“, so der Spezialist. In der modernen orthopädischen Chirurgie kommen minimalinvasive Techniken zum Einsatz: „Wir nutzen natürliche Muskellücken, sodass das Gewebe geschont wird. Das bedeutet weniger Schmerzen und eine schnellere Mobilisation nach der Operation.“ Schon kurze Zeit nach dem Eingriff berichten viele

Patienten von einer deutlichen Verbesserung ihrer Lebensqualität: „Es ist immer wieder beeindruckend, wie schnell unsere Patienten wieder ihren Alltag bewältigen und nach einer individuell angemessenen Erholungsphase auch wieder Sport treiben, zum Teil sogar anspruchsvolle Aktivitäten wie Skifahren oder Tennis spielen aufnehmen.“

### Die Zukunft der Arthrosebehandlung: Personalisierte Medizin und KI

„Dabei werden die Anatomie und Kinematik des Gelenkes sowie das individuelle Bewegungsmuster der Patienten analysiert, um maßgeschneiderte Therapien und Prothesen zu entwickeln“, erklärt der Orthopädie-Primar. Im Klinikum Wels-Grieskirchen kommen diese Therapien regelmäßig zum Einsatz. „Die Künstliche Intelligenz kann uns in der Zukunft bei der präzisen Analyse der Bewegungsabläufe unserer Patienten unterstützen und diese in die Operationsplanung einbeziehen. So können wir die ursprüngliche Gelenksituation optimal rekonstruieren und die bestmöglichen Ergebnisse erzielen.“

## SO BLEIBT DER GELENKKNOPPEL GESUND

Bewegung regt die Bildung von Gelenkflüssigkeit an. Die von der Gelenkschleimhaut produzierte visköse Flüssigkeit dient als Gleitfilm für die knorpelüberzogenen Gelenkflächen und transportiert essenzielle Nährstoffe in das Knorpelgewebe. Ihre Hauptbestandteile sind Wasser, Hyaluronsäure und Eiweiße. Bei Überlastung kommt es jedoch zu einer übermäßigen Bildung von Gelenkflüssigkeit, die Entzündungsstoffe enthalten kann – ein Signal des Körpers für eine Überbeanspruchung.

## IHR SCHLÜSSEL ZU EINEM AKTIVEN UND GESUNDEN LEBEN!

### VERANSTALTUNGSTIPP

**Klinikum Wissensforum:  
Bewegung als Medizin**

Erfahren Sie, wie Muskelkraft und Ausdauer Ihre Gesundheit fördern, welche Rolle Bewegung bei orthopädischen Erkrankungen spielt und wie eine neue Hüfte Lebensqualität zurückbringen kann. Expertenvorträge und ein spannender Talk mit Patienten geben Einblicke in moderne Ansätze und Erfahrungen aus erster Hand. Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie, wie Bewegung Ihr Leben verändern kann!

**Wann:** 26. Februar 2025, 18 Uhr  
**Wo:** Klinikum Wels-Grieskirchen, Standort Wels

Programm und weitere Informationen:  
[www.klinikum-wegr.at](http://www.klinikum-wegr.at)