



Dr. med. **Ruedi Roder**,  
Facharzt FMH für Chirurgie,  
**Sportklinik Bern**  
an der Klinik Permanence

**Clubarzt BSC Young Boys**

# ARTHROSE UND SPORT – SPORT UND ARTHROSE

**Arthrose heisst vorzeitiger Verschleiss der Gelenke. Fördert sportliche Betätigung den Gelenkverschleiss? Kann man mit abgenutzten Gelenken noch Sport treiben?**

Dosierte regelmässige Belastung ist entscheidend wichtig für die Gesunderhaltung eines Gelenkes. Bewegungsmangel ist ebenso schädlich wie Überbelastung. Eine kräftige Muskulatur kann Gelenke von schädlich einwirkenden Kräften massgeblich entlasten. Statistiken zeigen, dass regelmässige sportliche Aktivitäten das Arthroserisiko senken. Extreme sportliche Betätigungen können jedoch das Risiko erhöhen, insbesondere durch verletzungsbedingte Folgeschäden. Die Risiken sind sportartspezifisch. Sportarten mit gleichmässigen, geführten Bewegungen ohne Rotationsbelastungen oder hohes Verletzungsrisiko (Laufen, Schwimmen, Velofahren, Inline usw.) belasten die Gelenke naturgemäss weniger als Kontaktsportarten. Entscheidend wichtig ist die individuelle Einschätzung der eigenen Fähigkeiten und die Beurteilung der Risikobereitschaft. Der persönliche Gewinn durch eine sportliche Betätigung muss gegen deren Risiken abgewogen werden.

Sportliche Aktivitäten sind auch bei bereits bestehenden Arthroseerscheinungen durchaus möglich. Erhaltung oder Aufbau der Muskulatur, Erhaltung der Restbeweglichkeit können Arthrosepatienten oft lange Zeit vor eingreifenden Therapieverfahren bewahren. Welche Betätigung sinnvoll ist, muss je nach Erkrankung individuell abgewogen werden.

Individuell angepasste sportliche Aktivitäten können also die Arthroseentwicklung günstig beeinflussen, bei bestehenden Arthrosen deren Verlauf verlangsamen.

