



Bewegung gegen Arthrose – Schmerztherapie entdeckt die Wirkung von Einlagen

Arthrose ist die häufigste aller Gelenkerkrankungen. Sie wird durch die Verletzung bzw. Abnutzung des schützenden hyalinen Knorpels ausgelöst. Einige seiner Bestandteile sind hygroskopisch, also wasserbindend. Im gesunden Zustand produziert der Knor-

pel dadurch eine Art Wasserkissen, das wie ein natürlicher Stoßdämpfer für das Gelenk wirkt. Wenn der defekte Knorpel den Knochen nicht mehr vor Stößen und großer Belastung schützt, versucht

der Knochen die Überlastung auszugleichen, indem er verstärkt Knochensubstanz bildet. Dadurch kommt es zu Deformierungen und knotigen Verdickungen des Knochens – zuerst an der Stelle, die der Hauptbelastung ausgesetzt ist. Erst im Endstadium der Arthrose ist das gesamte Gelenk verschlissen.

Arthrose vorbeugen & Schmerzen lindern

- Physikalische Therapien (Krankengymnastik, Massagen, Wärmeanwendungen etc.)
- Gesunde Ernährung, Vermeidung von Übergewicht, Verzicht auf Genussmittel
- Gelenkschonende Bewegung wie Walken, Schwimmen, Radfahren
- Sensomotorische Einlagentherapie

5 Fakten über Arthrose

- 1) Ca. 5 Mio. Patienten in Deutschland leiden unter Arthrose
- 2) > 80% aller über 70-Jährigen sind von arthrotischen Veränderungen betroffen
- 3) > 2 Mio. Patienten haben ein künstliches Gelenk
- 4) Ca. 200.000 Hüftgelenke, 150.000 Kniegelenke, 6.000 Schultergelenke werden in Deutschland jährlich eingesetzt
- 5) > 7 Mrd. EUR verursachte Kosten im Gesundheitswesen

Prävention ist alles

Arthrose selbst ist praktisch nicht heilbar. Alle derzeitigen Therapien, wie z.B. Hyaluronsäure-Injektionen oder Tabletten, können nur die Symptome lindern, heilen können sie jedoch nicht. Arthrose entsteht hauptsächlich altersbedingt und ist vor allem auf Fehl- und Überbelastungen der Gelenke zurückzuführen. Fehl- und Überbelastungen sowie der damit einhergehende Gelenkverschleiß können jedoch durch eine ganzheitliche Präventionsstrategie vermieden bzw. reduziert werden.

Vorbeugende Maßnahmen sind daher von immenser Bedeutung, um Arthrose frühzeitig entgegen zu wirken.

Bewegungsmuster verändern

Fehl- und Überbelastungen resultieren oft aus einer angeborenen Achsfehlstellung (z. B. X- oder O-Beine) oder treten als Folge eines Unfalls auf. Meist aber sind Fehl- und Überbelastung der Gelenke das Ergebnis falscher Bewegungsmuster. Einseitige Belastung, wenig Bewegung, glatte harte Böden und schlechtes Schuhwerk lassen die gesamte Muskulatur verkümmern, was sich auf Gangbild, Körperhaltung und Bewegungsapparat auswirkt. So entstehen immer wiederkehrende einseitige Bewegungen, die permanent die gleichen Strukturen belasten. Indem Bewegungsmuster verändert und damit andere Muskeln und Gelenke angesprochen werden, können Fehlbelastungen vermieden werden. Dazu bietet sich die Versorgung mit sensomotorischen Einlagen an. Sie stimulieren die Fußsohle über individuell befüllte Polster, ähnlich wie beim Barfußlaufen, und sorgen für neue Impulse, die sich über Muskelketten von Fuß bis Kopf auf die Gesamtstatik des Körpers auswirken. Dysbalancen werden korrigiert, Bewegungsabläufe verbessert, Belastungen neu verteilt.

Sensomotorische Einlagen gegen den Schmerz

Bei Arthrose im fortgeschrittenen Stadium kann eine Einlagentherapie ebenfalls unterstützend wirken. Der Knorpel selbst ist nicht schmerzhaft. Der Schmerz sitzt vielmehr im Bindegewebe (Gelenkkapsel, Faszien) und in der Muskulatur um das Gelenk herum. Durch die Veränderung der Bewegungsmuster verschiebt sich die Belastung auf gesunde Gelenkbereiche, arthrotische Zonen werden entlastet, Schmerzen gelindert. Durch die stabilisierende Wirkung der Einlagen können unter Umständen bevorstehende operative Eingriffe (z. B. an Hüfte oder Knie) hinausgeschoben oder sogar ganz vermieden werden. Sensomotorische Einlagen stellen damit eine echte Therapiealternative im Sinne eines ganzheitlichen, natürlich gesunden Behandlungsansatzes dar.

Bewegung: Baustein für Prävention und Therapie

Der Gelenkknorpel braucht eine gewisse Beanspruchung des Gelenks, um funktionstüchtig zu bleiben, da er über die Gelenkflüssigkeit mit Nährstoffen versorgt wird. Je mehr wir uns bewegen, desto höher ist der Stoffwechsel, desto besser die Versorgung des Knorpels. Besonders günstig sind Sportarten mit einem weichen, geführten Bewegungsablauf ohne Stoß- oder Druckbelastungen wie Fahrradfahren oder Schwimmen. Zusätzliches Aufbautraining der Muskeln um die strapazierten Gelenke herum zielt darauf ab, die Bewegung sicherer zu führen und Überbelastungen der Gelenke zu vermeiden.

Ganzheitlich betrachten – multimodal therapieren

Die Gesellschaft für Haltungs- und Bewegungsforschung e.V. (GHBF) unterstützt ganzheitliche Therapieformen und fördert und vernetzt dazu Wissenschaft und Praxis unterschiedlichster Fachbereiche. „Wir Ärzte und Therapeuten dürfen nicht immer nur dahin schauen, wo es wehtut. Erst eine ganzheitliche Betrachtung von Beschwerden zeigt die tatsächlichen Ursachen einer Erkrankung auf“, so Dr. Gregor Pfaff, Orthopäde in München und Präsident der GHBF. „Zum Thema Arthrose gibt es zwar noch keine repräsentativen Studien, aber wir haben beobachtet, dass eine multimodale Therapie unter Einbeziehung sensomotorischer Einlagen bei vielen Patienten zu einer erheblichen Schmerzreduktion beigetragen hat.“

von Kerstin Steybe

