

Training bei (trotz) Arthrose – Knie- und Hüftsport für mehr Lebensqualität

Dr. sc. hum. Joachim Merk

Der Anteil von Patienten mit symptomatischer Arthrose der großen Beingelenke wird aufgrund steigender Lebenserwartung und der älter werdenden Bevölkerung immer größer. Vor dem Hintergrund knapper werdender Ressourcen im Gesundheitssystem wird sowohl von der Politik, als auch von Patienten und Ärzten die Etablierung kostengünstiger Trainingsmaßnahmen zur Therapie gefordert.

Untersucht man die physischen Leistungsparameter von Patienten mit Knie- und Hüftgelenksarthrose zeigen sich sowohl prä- als auch postoperativ große Defizite in den Bereichen Kraft, Grundlagenausdauer und Gleichgewicht. Sie befinden sich in einem Teufelskreislauf der über eine Einschränkung der Gelenkbeweglichkeit und einer Abnahme der Muskelkraft sehr häufig in Inaktivität und Gewichtszunahme mündet und damit über eine höhere Gelenkbelastung dem Schmerz- und Krankheitsprozess weiter Vorschub leistet. Therapeutisch ist es unumgänglich, diesen Kreislauf schonend zu durchbrechen.

Es liegt deshalb nahe, der Muskelkräftigung, der Steigerung koordinativer Fähigkeiten, dem Aufbau der Ermüdungswiderstandsfähigkeit, und dem Ausgleich muskulärer Dysbalancen in der Behandlung und Rehabilitation der Arthrose eine große Bedeutung zuzuordnen. Neben der postoperativ durchgeführten Therapie sollte ein langfristig ausgerichtetes Trainingskonzept in den Lebensalltag der Arthrose- und Prothesen-Patienten integriert werden.

In zahlreichen Studien um das Knie- und Hüftsportkonzept konnten prä- und postoperative Einschränkungen aber auch eine gute Trainierbarkeit und Verbesserungen von Kraftausdauer, Gelenkbeweglichkeit, Koordination und gesundheitsbezogener Lebensqualität nachgewiesen werden. Die Ergebnisse dieser Studien werden gezeigt und diskutiert.

Außerdem wird das Konzept der Tübinger Hüft- und Kniesportgruppen inhaltlich und organisatorisch vorgestellt. Die orthopädische Knie- und Hüftschule integriert sozio-emotionale, kognitiv-pädagogische und motorisch-funktionale Aspekte und bietet Patienten eine ideale Unterstützung, um (wieder) aktiv zu werden und über Jahre hinweg mobil zu bleiben.

Die Verbreitung der Hüft- und Kniesportgruppen im Neckar-Alb-Raum zeigt, dass die orthopädische Sporttherapie mit Arthrose-Patienten ein zeitgemäßes und attraktives Arbeitsfeld für Physiotherapeuten darstellt. Diese Gruppen haben nicht den Anspruch, eine physiotherapeutische Einzeltherapie zu ersetzen, sondern diese sinnvoll und nachhaltig zu ergänzen.

Eine flächendeckende Etablierung dieses kostengünstigen, zielgerichteten Trainings in Gruppen zur sekundären Prävention der Arthrose, ähnlich dem Herzsportgruppenkonzept, wäre wünschenswert. Für Patienten kann dann mit der Diagnose „Arthrose“ nicht das Leiden, sondern das Training beginnen.

Literatur

1. Veenhof C, Koke AJ, Dekker J, et al. Effectiveness of behavioral graded activity in patients with osteoarthritis of the hip and/or knee: A randomized clinical trial. *Arthritis Rheum.* Dec 15 2006; 55(6):925-934.
2. Horstmann T, Listringhaus R, Brauner T, Grau S, Mündermann A. Minimizing Preoperative and Postoperative Limping in Patients After Total Hip Arthroplasty: Relevance of Hip Muscle Strength and Endurance. *American Journal of Physical Medicine and Rehabilitation* 2013. [1.731]
3. Merk, J., Horstmann, T.: Übungen für Knie und Hüfte – Physiotherapie und Training. Thieme-Verlag. Stuttgart. 2013.

Autoren

J. Merk¹, T. Horstmann^{2,3}

PT Akademie und Abteilung für Physiotherapie an der BG Unfallklinik Tübingen¹ (Ärztlicher Direktor: Prof. Dr. med. U. Stöckle)

Medical Park St. Hubertus, Bad Wiessee² (Ärztlicher Direktor: Prof. Dr. med. T. Wessinghage)

Fakultät für Sport und Gesundheitswissenschaften, Technische Universität München - Extraordinariat für konservative und rehabilitative Orthopädie³ (Prof. Dr. med. T. Horstmann)