



PRESSEMITTEILUNG

Sport bei Arthrose: Medizinische Einordnung von alley zu Sportempfehlungen bei Gelenkproblemen

Köln, den 20. April 2022. Viele Menschen leiden im Laufe ihres Lebens früher oder später unter Schmerzen durch Gelenkverschleiß. Die sogenannte Arthrose gehört weltweit zu den häufigsten Gelenkerkrankungen. Die [Deutsche Arthrose-Hilfe rechnet mit rund 5 Mio. Betroffenen](#) in Deutschland. Besonders Menschen ab dem sechzigsten Lebensjahr und Frauen sind betroffen. Wer unter verschleißbedingten Gelenkschmerzen leidet, ist dem jedoch nicht hilflos ausgeliefert: Sport kann die Gelenkgesundheit fördern und sogar durch Arthrose bedingte Beschwerden lindern. Dr. Lars Jäger ist Chief Medical Officer bei alley, einer Therapiebegleit-App für Arthrose-Patient*innen, und erklärt: „Es gibt für Arthrose-Patient*innen empfehlenswerte Sportarten, die sich sowohl für Anfänger*innen als auch für sportliche Menschen eignen. Der Spaß an der Bewegung sollte dabei nicht zu kurz kommen.“

Gelenkfunktion und Mobilität verbessern

Sport tut den Gelenken gleich in dreifacher Hinsicht gut: Durch die Bewegung verbessert sich die Versorgung des Gelenkknorpels mit Nährstoffen, was Entzündungen lindert und die Gelenkfunktion verbessert. Gleichzeitig werden die Muskeln und Sehnen gekräftigt, die das Gelenk umgeben. Sie können das Gelenk besser stabilisieren und entlasten. Und schließlich trägt Bewegung zum Gewichtsmanagement bei. Weniger Körperfett schont die Gelenke und reduziert die Gefahr von Entzündungen im Körper. Wer sich regelmäßig sportlich betätigt, ist mobiler und hat oft weniger Schmerzen. Am besten gelingt das mit einer Kombination von Ausdauer-, Kraft-, Beweglichkeits- und Koordinationsübungen. Das Anforderungsprofil sollte gemäß dem eigenen Leistungsvermögen gewählt und langsam gesteigert werden. Wer sich selbst nicht zu den ganz Aktiven zählt, sollte mit besonders gelenkschonenden und niedrigintensiven Sportarten beginnen.

Welcher Sport für welchen Typ

1. „Gegen-Bewegung habe ich nichts, aber ich komme nicht gern aus der Puste“

Für Sportanfänger und Menschen, die lieber ausdauernd aber mit geringer Intensität unterwegs sind, gibt es eine gute Nachricht: Sie profitieren am schnellsten davon, wenn aus dem gelegentlichen Walking-Ausflug ein regelmäßiger wird.

alleys Physiotherapeut*innen empfehlen für diese Gruppe Gymnastik, Golf, Wandern, Walking, Schwimmen und Fahrradfahren, um verschleißbedingte Gelenkschmerzen zu bekämpfen. Denn diese Sportarten mobilisieren die Gelenke schonend durch gleichmäßige, leichte Bewegungen und treiben den Puls nicht zu hoch.

2. „Früher war ich ziemlich aktiv, ich würde gern wieder mehr machen“

Für Arthrose-Patient*innen, die sich gern dynamisch bewegt haben, sind Einschränkungen in ihrem sportlichen Leistungsvermögen oft eine echte Belastung. Es spricht jedoch nichts dagegen, sportliche Hobbies trotz Arthrose wieder aufzunehmen. Entscheidend ist, die



Intensität langsam zu steigern und Körper und Gelenke wieder an das Anforderungsprofil zu gewöhnen.

Klassische Sportarten, die alleys Physiotherapeut*innen für diese Gruppe auch bei Arthrose empfehlen, sind Aerobic, Langlauf, Tischtennis, Bowling, Skifahren und Reiten. Sie fördern die Ausdauer und Muskelkraft gleichermaßen und fordern mit einem mittleren Anforderungsprofil auch sportliche Menschen.

3. „Sport gehört bei mir zum Leben, ich will wieder mithalten können“

Für Sportler, die schnelle, kräftige Bewegung lieben, sind Gelenkprobleme ein Spielverderber. Gerade Ball- und Netzspiele leben von kurzen Reaktionszeiten, Kraft und Ausdauer. Das fordert die Gelenke sehr. Doch auch bei diesen intensiven Sportarten ist trotz Arthrose eine Teilnahme möglich, wenn das Training auf die individuellen Symptome und das individuelle Leistungsniveau abgestimmt wird. Physio- und Sporttherapeut*innen können dabei helfen, einen passenden Trainingsplan zu erarbeiten.

Unter den passenden Voraussetzungen und fachlicher Anleitung empfehlen alleys Physiotherapeut*innen engagierten Sportlern daher, auch bei Gelenkbeschwerden, Fußball, Tennis, Handball, Basketball, Squash oder Volleyball als Sport mit hohem Anforderungsprofil nicht aufzugeben.

Mehr Informationen zu Sport mit Arthrose unter: <https://alley.de/aktiv-mit-arthrose/>

Textmaterial frei zur redaktionellen Berichterstattung bei Nennung der Quelle www.alley.de. Gern vermitteln wir Ihnen ein Experteninterview oder liefern individuelle Experten-Statements zum Thema Sport bei Arthrose.

Über alley

alley ist eine medizinische Plattform, die in Zusammenarbeit mit Leistungserbringern und Kostenträgern den optimalen Behandlungspfad für Patient:innen strukturiert. Ziel ist es, durch Qualitäts- und Effizienzsteigerung in der Behandlung, die individuelle Lebensqualität der Patient:innen zu verbessern. Als Plattform mit 360-Grad-Blick erschließt alley das volle Potenzial analoger und digitaler Medizin, indem sie medizinische Daten und die Kommunikation zwischen Patient:innen, niedergelassenen Ärzt:innen, Kliniken und physiotherapeutischer Nachsorge auf einer Plattform bündelt. Die so generierten Daten stellt alley als analytischer Provider zur optimierten Therapie- und Versorgungsplanung bereit. Als smarte Brückenbauerin und persönliche Begleiterin stimmt alley individuelle Patientenbedürfnisse mit ausgewählten Behandlungsmethoden ab. alley ist das erste Produkt der 2019 von Manuel Mandler und Klara Honsl in Köln gegründeten VBMC ValueBasedManagedCare GmbH. Aufgabe des Unternehmens ist es, analytisch getriebene Managed Care-Lösungen auf Basis des Value Based Medicine-Ansatzes zu entwickeln. Das Unternehmen hat 40 Mitarbeitende. Mehr Information unter www.alley.de

Pressekontakt:

VBMC ValueBasedManagedCare GmbH
Felix Hilger
Tel.: +49 151 508 03 092
E-Mail: Presse@alley.de



Hoschke & Consorten Public Relations GmbH
Christina Siebels
Tel. +49 40 369050-58
E-Mail: c.siebels@hoschke.de