



Aktiv gegen Arthrose!

Ein bis zwei Drittel der über 60-Jährigen leiden an einer Kniearthrose, einer der häufigsten Arthroseformen. Statt sich zu schonen, sollten Betroffene sich bewegen. Nur so wird das Gelenk mit den nötigen Nährstoffen versorgt.

TEXT VERENA THURNER



Wenns knirscht und knackt im Knie, ist die Diagnose Kniearthrose naheliegend. Wenn dann auch noch Schmerzen beim Treppensteigen und beim Losgehen dazukommen, das Knie sich versteift und anschwillt, dann ist der Gang zum Arzt empfohlen. Eigentlich ist die Entwicklung einer Arthrose durch den Abbau des Knorpels im Alter ein normaler Vorgang. Dieser Prozess muss allerdings nicht zwingend zu Beschwerden und Schmerzen führen. Bei einer milden Form können Betroffene sehr viel selber dazu beitragen, dass die Lebensqualität auch mit Arthrose gut bleibt. Bewegungsübungen aus der Physiotherapie, sportliche Aktivitäten wie spazieren, wandern, Nordic Walking, Velo fahren und Aquafit helfen gegen Arthrose.

Seit einigen Jahren verzeichnet Dänemark mit dem Programm GLA:D (Good Life with osteoArthritis in Denmark) erstaunliche Erfolge im Kampf gegen Knie- und Hüftarthrosen. Das Programm startet mit drei Einzelsitzungen, es folgen zwei Gruppensitzungen, zwölf Gruppensitzungen mit neuromuskulärem Übungsprogramm und einer Austrittsuntersuchung. Neu kann GLA:D auch in der Schweiz besucht werden (www.gladschweiz.ch). Bei ärztlicher Verordnung wird das Programm von der Krankenkasse bezahlt.

Weitere Möglichkeiten, eine Operation hinauszuschieben, finden Sie auf Seite 122.



Risikofaktoren für eine Kniearthrose sind das Alter und genetische Veranlagung.

AKTIONSWOCHE Knackpunkt Knie

Die Rheumaliga Schweiz organisiert vom 9. bis 16. September eine nationale Kampagne zum Thema Knie. An den kostenlosen Veranstaltungen erklären Fachpersonen aus der Rheumatologie und Chirurgie die medizinischen Hintergründe der Kniearthrose und ihre Behandlungsmethoden. Physiotherapeuten informieren über die Bedeutung von Bewegungsübungen und Gelenkschutz. In den Pausen können sich Besucher und

Besucherinnen persönlich beraten lassen. Wann und in welchen Städten die Veranstaltungen stattfinden, erfahren Sie unter: www.rheumaliga.ch/blog/2019/aktionswoche-2019-knackpunkt-knie.

Die neue Broschüre der Rheumaliga informiert auf 52 Seiten über Knieschmerzen, Ursachen sowie Therapiemöglichkeiten.

Die Broschüre ist kostenlos im Rheumaliga-Shop erhältlich
www.rheumaliga.ch