MedWiss.Online

Sport bei Arthrose: Helfen Aktivitäten mit hoher Stoßbelastung?

Datum: 09.11.2026

Original Titel:
High-impact physical activity participation and 12-month risk of joint replacement: a longitudinal mediation analysis of 17 661 patients with knee or hip osteoarthritis

Kurz & fundiert

- Hüft- und Knie-Arthrose: Soll hohe Stoßbelastung gemieden werden?
- Registerbasierte Untersuchung von 17 661 Patienten mit Knie- oder Hüftarthrose
- Analyse von Aktivitäten mit hoher Stoßbelastung und Risiko für Hüft- oder Knie-Totalendoprothese (TEP)
- Seltener Hüft-TEP bei Aktivitäten mit hoher Stoßbelastung
- Kein Zusammenhang zwischen Aktivitäten mit hoher Stoßbelastung und Risiko für Knie-TEP

MedWiss – **Patienten mit Knie- oder Hüftarthrose, die Aktivitäten mit hoher Stoßbelastung (High-Impact-Aktivitäten) ausübten, erhielten seltener innerhalb von zwölf Monaten eine Hüft-Totalendoprothese als Patienten, die solche Aktivitäten mieden. Das ergab eine Untersuchung von 17 661 Patienten mit Knie- oder Hüftarthrose.**

Patienten mit Hüft- oder Kniearthrose wird häufig empfohlen, Aktivitäten mit geringer Stoßbelastung nachzugehen und solche mit hoher Stoßbelastung (High-Impact-Aktivitäten) zu vermeiden. Wissenschaftler aus Dänemark und England untersuchten, ob bei Personen mit Hüft- oder Kniearthrose ein Zusammenhang zwischen Aktivitäten mit hoher Stoßbelastung und dem Risiko besteht, innerhalb der folgenden 12 Monate eine Hüft- oder Knie-Totalendoprothese (TEP) zu erhalten.

Stoßbelastung bei Arthrose vermeiden: Sinnvoll oder nicht?

Für ihre Studie nutzten die Wissenschaftler dänische Registerdaten von Personen mit Hüftarthrose und Personen mit Kniearthrose. Die Teilnehmer beurteilten zu Studienbeginn ihr Aktivitätslevel anhand des UCLA-Scores. Zudem wurde das Aktivitätsniveau in vier Kategorien eingeteilt: hohe Stoßbelastung (High-Impact-Aktivität), hohe Intensität, moderate Intensität und niedrige Intensität. Nach 12 Monaten berichteten die Studienteilnehmer, ob sie eine Hüft-Totalendoprothese oder Knie-Totalendoprothese erhalten hatten. Die Wissenschaftler untersuchten, ob die Schmerzintensität, die funktionelle Leistungsfähigkeit und die Angst vor Gelenkschädigungen, welche nach 3 Monaten erfasst wurden, einen möglichen Zusammenhang vermittelten.

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de

Untersuchung von 17 661 Patienten mit Knie- oder Hüftarthrose

Die Studie umfasste 5 911 Teilnehmer mit Hüftarthrose und 11 750 Teilnehmer mit Kniearthrose. Ein geringer Anteil der Studienteilnehmer führte Aktivitäten mit hoher Stoßbelastung durch (Personen mit Hüftarthrose: 5,9 %, Personen mit Kniearthrose: 5,2 %). Die Analyse zeigte, dass Aktivitäten mit hoher Stoßbelastung bei Patienten mit Hüftarthrose mit einer um 36 – 48 % geringeren Wahrscheinlichkeit für eine Hüft-TEP assoziiert waren. Bei Personen mit Kniearthrose wurde hingegen kein Zusammenhang zwischen Aktivitäten mit hoher Stoßbelastung und dem Risiko einer Knie-TEP festgestellt. Es gab wenige Hinweise darauf, dass die Schmerzintensität, die funktionelle Leistungsfähigkeit oder die Angst vor Gelenkschädigungen den Zusammenhang vermitteln. Ein geringer indirekter Effekt wurde über die funktionelle Leistungsfähigkeit festgestellt: eine höhere funktionelle Leistungsfähigkeit war mit einem geringeren Risiko für eine Knie-TEP assoziiert (Odds Ratio, OR: 0,92; 95 % Konfidenzintervall, KI: 0,87 – 0,98).

Seltener Hüft-Totalendoprothesen bei Aktivitäten mit hoher Stoßbelastung

Aktivitäten mit hoher Stoßbelastung gingen bei Patienten mit Hüft- oder Kniearthrose mit einem geringeren Risiko für Hüft-Totalendoprothesen, nicht aber für Knie-Totalendoprothesen, einher. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass Aktivitäten mit hoher Stoßbelastung nicht grundsätzlich vermieden werden müssen. Vielmehr könnten sie eventuell sogar bei Patienten mit Hüftarthrose förderlich sein.

Referenzen:
Liew BXW, Grønne DT, Roos EM, Skou ST. High-impact physical activity participation and 12-month risk of joint replacement: a longitudinal mediation analysis of 17 661 patients with knee or hip osteoarthritis. Br J Sports Med. 2026 Sep 21;60(17):1292-1297. doi: 10.1136/bjsports-2026-111824. PMID: 42414085.

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de