

Vom Säugling bis ins hohe Alter: 5 Tipps und 3 Maßnahmen für gesunde Gelenke

Mit gesundem Lebensstil Gelenkersatz vermeiden

Unsere Gelenke können lange gesund bleiben, wenn wir von klein auf gut auf sie aufpassen. Der Schlüssel dazu ist ein gesunder Lebensstil. Die Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU) gibt 5 Tipps dazu. Darüber hinaus können 3 Maßnahmen vom Säuglingsultraschall bis zur Sturzprävention im Alter helfen, lebenslang beweglich zu bleiben. Insgesamt geht es darum, Fehlstellungen wie eine unreife Hüfte oder X- und O-Beine zu erkennen, die Knochenernährung zu sichern und die Gelenke richtig zu belasten.

„Vielleicht wird die heute junge Generation in Zukunft weniger oder später künstliche Gelenke benötigen. Denn bei vielen dieser Menschen wurde durch die Hüftuntersuchungen im Säuglingsalter bereits eine Fehlstellung erkannt und behandelt. Das hat weniger Gelenkverschleiß, Gelenkentzündungen und spätere Endoprothesen zur Folge. Bei den heutigen Senioren gab es die Routineuntersuchung leider noch nicht“, sagt DGOU-Präsident Prof. Dr. Andreas Seekamp.

Gesunde Gelenke bedeuten mehr Mobilität und Lebensqualität. Denn Gelenke ermöglichen es, uns zu bewegen, zu greifen und zu gehen. Etwa jede dritte Frau und jeder vierte Mann leidet unter akuten Gelenkschmerzen¹. Dafür können Verschleiß, Arthritis aber auch Osteoporose verantwortlich sein. Beim Verschleiß, der sogenannten Arthrose, wird die schützende Knorpelschicht im Gelenk immer dünner, bis sie fast verschwindet. Im Endstadium der Erkrankung reiben Knochen aufeinander, was sehr schmerzhaft sein kann. Gelenkknorpel sind nicht durchblutet, sie ernähren sich wie ein Schwamm. Durch Wechsel von Druck und Entlastung saugt sich der Knorpel voll und bildet den notwendigen Puffer zwischen den Knochen.

Deshalb ist für die Ernährung des Knorpels die häufige Bewegung der Gelenke wichtig und auch andere Faktoren können helfen, das Gelenk so lange wie möglich funktionstüchtig zu halten. „Die Kombination aus frühzeitiger Diagnostik, einer an die Gelenkgesundheit angepassten Bewegung, ergonomischen Anpassungen im Alltag, einer gesunden Ernährung, dem Vermeiden von Risikoverhalten sowie Maßnahmen zur Stärkung der Knochen ist entscheidend, um Arthrose und Osteoporose und späteren Endoprothesen vorzubeugen“, sagt Professor Dr. med. Georgi Wassilew, Generalsekretär der DGOU-Sektion AE-Deutsche Gesellschaft für Endoprothetik.

Diese 3 Untersuchungen sollten Sie auf keinen Fall verpassen:

- **Hüftsonografie für frühe Diagnostik:** Die Hüftsonografie, eine Ultraschalluntersuchung der Hüften bei Neugeborenen, dient der Früherkennung von Hüftdysplasie. Diese Fehlstellung kann, wenn sie unbehandelt bleibt, im späteren Leben zu Arthrose führen. Eine frühzeitige Diagnose ermöglicht eine rechtzeitige Behandlung und kann somit langfristige Gelenkschäden verhindern. Eltern sollten diese kostenlose Untersuchung für ihr Kind nutzen.
- **X- und O-Beine abklären lassen:** X- und O-Beine können zu Fehlbelastungen und damit zum frühzeitigen Verschleiß der Knorpel am Kniegelenk führen. Eltern sollten sich daher die Zeit nehmen, die Fußstellung ihrer Kinder einmal genau anzuschauen. Bei Auffälligkeiten sollten sie das

Kind von einem Facharzt oder einer Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie untersuchen lassen. Im Kindesalter kann mit Schuheinlagen und Physiotherapie noch viel korrigiert werden.

- Sturzprophylaxe – Messung von Knochendichte und Vitamin-D-Spiegel: Gerade im Alter ziehen Stürze häufig den Einsatz einer Endoprothese nach sich. Deshalb empfiehlt sich für ältere Menschen eine Sturzprophylaxe. Sie beinhaltet unter anderem die Knochendichtemessung und die Messung des Vitamin-D-Wertes. Sprechen Sie darüber mit einer Fachärztin oder einem Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie. Insofern die Leistung nicht ärztlich verordnet wurde, erhält man eine Knochendichtemessung ab ca. 50 Euro, die Messung des Vitamin-D-Spiegels ist ab ca. 20 Euro möglich. Das lohnt sich, denn bei schlechten Ergebnissen kann therapeutisch gut gegengesteuert werden.

5 Tipps für einen gelenkschonenden Lebensstil:

- Bewegung mit Bedacht wählen: Bewegung ist wichtig für die Gesundheit unserer Gelenke. Doch während regelmäßige, moderate Aktivität wie Schwimmen, Radfahren oder Yoga die Gelenke stärkt und beweglich hält, können hochintensive oder wiederholte Stoßbelastungen, wie sie bei manchen Sportarten oder beruflichen Tätigkeiten vorkommen, schädlich sein und Arthrose begünstigen.
- Ergonomische Anpassungen im Alltag und Beruf: Die Anpassung des Arbeitsplatzes und die Nutzung von Hilfsmitteln können dazu beitragen, die Belastung auf die Gelenke zu verringern. So kann zum Beispiel die Verwendung eines ergonomischen Stuhls oder eines höhenverstellbaren Schreibtisches die Haltung verbessern und die Gelenke schonen.
- Gewichtskontrolle durch gesunde Ernährung: Übergewicht ist ein Risikofaktor für Arthrose, da es zu einer erhöhten Belastung der Gelenke führt. Eine ausgewogene Ernährung, reich an Omega-3-Fettsäuren, Antioxidantien und Vitaminen, unterstützt nicht nur ein gesundes Körpergewicht, sondern fördert auch die allgemeine Gelenkgesundheit.
- Risikoverhalten meiden: Rauchen und übermäßiger Alkoholkonsum beeinträchtigen die Knochen- und Gelenkgesundheit und sollten daher vermieden werden. Ein gesunder Lebensstil trägt maßgeblich zur Prävention von Arthrose und Osteoporose bei.
- Osteoporose vorbeugen: Eine ausreichende Versorgung mit Kalzium über die Ernährung und Vitamin D durch Sonnenlicht ist erforderlich für starke Knochen und beugt einem Knochenschwund vor. Regelmäßige Bewegung, insbesondere Krafttraining, verbessert die Knochendichte und verringert vor allem im höheren Alter das Risiko von Knochenbrüchen.

Hintergrund

Unter akuten Gelenkschmerzen, also Schmerzen, die in den letzten 24 Stunden verspürt wurden, leiden 29,3 Prozent der Frauen und 24,4 Prozent der Männer. Mit zunehmendem Alter nimmt die Anzahl der Personen zu, die über akute Gelenkschmerzen berichten.¹ Viele Menschen, die jahrelang unter Gelenkschmerzen leiden, entscheiden sich oft für eine Endoprothese, die für sie wieder mehr Lebensqualität bringt. Das Endoprothesenregister Deutschland (EPRD) verzeichnet 177.000 künstliche Hüftgelenke als Hüft-Erstimplantation im Jahr 2022. Der Anteil männlicher Patienten lag bei 40 Prozent, das mediane Alter bei 72 Jahren. Zusätzlich wurden mehr als 18.000 Hüft-Folgeeingriffe vorgenommen, der Anteil männlicher Patienten lag bei 42 Prozent, das mediane Alter bei 76 Jahren. Insgesamt wurden an der Hüfte fast 196.000 Eingriffe dokumentiert. 137.000 Knie-Erstimplantationen wurden im EPRD aufgeführt, der Anteil männlicher Patienten lag bei 41 Prozent, das mediane Alter betrug 69 Jahre. 14.000 Knie-Folgeeingriffe wurden dokumentiert, der Anteil männlicher Patienten lag bei 43 Prozent, das mediane Alter bei 70 Jahren. Insgesamt wurden im EPRD mehr als 151.000 Eingriffe am Knie dokumentiert.² Der medizinische Fortschritt hat die Erfolgsrate für Endoprothesen deutlich verbessert.

Quellen:

1) RKI – Journal of Health Monitoring – Prävalenz von Gelenkschmerzen in Deutschland – Fact sheet – JoHM 3/2017

2) EPRD-Jahresbericht 2023

Weitere Informationen:

<http://www.dgou.de>