

Osteoarthritis vorbeugen

OSTEOARTHRITIS IST DIE HÄUFIGSTE FORM DER ARTHRITIS

Prävention und frühe Behandlung sind entscheidend dafür die zunehmende Bürde einer Osteoarthritis (OA) aufzuhalten.

In den nächsten Jahrzehnten steht die Welt vor einem steilen Anstieg des Bedarfs für Operationen zum Kniegelenksersatz, wobei manche Länder eine **Zunahme um 900%** vorhersagen.



Bei manchen Menschen verschlimmert sich die OA mit der Zeit, weshalb es wichtig ist schon beim ersten Auftreten etwas gegen die **Symptome zu unternehmen**.

Auch wenn Sie bereits eine OA haben, gibt es Schritte, die Sie unternehmen können, um eine Verschlimmerung zu verhindern, und um Ihre Gesundheits- und Lebensqualität zu verbessern.



Regelmäßiges Training verringert Ihr Risiko einer OA, einer Hüftfraktur, eines Sturzes bei älteren Erwachsenen, und kann die Notwendigkeit einer Operation verhindern oder hinauszögern.



Risikofaktoren einer Osteoarthritis

- **Vorherige Gelenkverletzungen:** egal in welchem Alter (einschließlich im Kindes- oder Jugendalter)
- **Übergewicht/Fettleibigkeit:** erhöht die Gelenkbelastung (insbesondere der gewichtstragenden Gelenke wie Knie und Hüften), und verstärkt Gelenkentzündungen
- **Alter:** Ihr Risiko einer OA steigt mit zunehmendem Alter
- **Eine Frau zu sein:** Frauen sind häufiger von OA betroffen als Männer

- **Familienhistorie:** OA könnte familiär bedingt sein, allerdings haben Studien bisher kein einzelnes verantwortliches Gen identifiziert

Die am besten zu beeinflussenden Risikofaktoren sind **Gelenkverletzungen** und **Fettleibigkeit**



Gelenkverletzungen

Nach einer Gelenkverletzung sollte eine Rehabilitation mit Trainingstherapie (und Patientenedukation) das erste Behandlungsmittel der Wahl sein, unabhängig davon, ob operiert werden muss oder nicht.

Nach einer Verletzung ist es wichtig zum empfohlenen körperlichen Aktivitätsniveau zurückzukehren und die gelenkumgebende Muskulatur kräftig zu halten. Wenn Sie Schwierigkeiten haben, ihre körperliche Aktivität oder andere körperliche Aufgaben bei Ihrer Arbeit oder in der Freizeit zu steigern, dann sprechen Sie mit Physiotherapeut:innen über ein spezifisches Übungsprogramm, um Ihnen die Dinge zu erleichtern.



Gewichtsabnahme

Übergewicht oder **Fettleibigkeit erhöhen Ihr Risiko eine OA zu entwickeln**, weil die Gelenke zusätzlicher Belastung und erhöhten Entzündungsreizen ausgesetzt werden. Wenn angezeigt kann eine Gewichtsabnahme **das Risiko einer Person an OA zu erkranken reduzieren**, und bei Personen, die schon eine OA haben, die **Symptome lindern**.

5kg
oder 5%



Gewichtsabnahme

=

90%

geringeres
Risiko von
Kniebeschwerden
nach 6
Jahren



Gelenkverletzungen vorbeugen

Sprechen Sie mit Physiotherapeut:innen über den Aufbau eines **individuellen Trainingsprogramms**. Dies kann das Risiko einer Knieverletzung um bis zu 50% senken und dabei helfen OA vorzubeugen.

Wenn Sie bereits viel Sport machen, kontaktieren Sie Physiotherapeut:innen bzgl. einer Beratung zur **Prävention von Verletzungen** und der Einbeziehung geeigneter **sportspezifischer Kraftübungen**.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER