

SPRECHSTUNDE

Arthrose und Joggen - passt das zusammen?

«Ich bin ambitionierter Hobbyläufer und frage mich, ob Joggen zu einer frühen Arthrose führen kann?»

Prinzipiell führt vermehrte körperliche Belastung in Form von Gesundheitssport wie dem Joggen bei einem gesunden Menschen nicht zu einer Zunahme des Arthrosrisikos. Dies wurde in verschiedenen Studien untersucht. Es scheint lediglich bei exzessivem Training ein minimal erhöhtes Risiko einer verfrühten Arthroseentwicklung zu bestehen.

Hier sind hauptsächlich das Knie- und Hüftgelenk betroffen. Jedoch sind die positiven Effekte des Joggens für das Herz-Kreislaufsystem, die Muskulatur und weitere innere Organe mehrfach belegt und überwiegen bei weitem.

Die Folgen von Inaktivität, wie Übergewicht und schlecht trainierter Muskulatur, führen hingegen zu einem erhöhten Arthrosrisiko. Eine zyklische Be- und Entlastung des Knorpels kann einen stärkenden Effekt auf diesen haben, sodass Joggen bedenkenlos durchgeführt werden kann. Kontakt- und Ballsportarten bergen ein erheblich höheres Verletzungsrisiko und gehen folglich auch mit einem erhöhten Arthrosrisiko einher.



**Dr. med.
Julian Röhm**

Facharzt Orthopädie und Traumatologie FMH, Sportmedizin SGSM, Oberarzt der Klinik für Orthopädie und Traumatologie des Bewegungsapparates am Kantonsspital Baselland

Die «Sprechstunde» wird vom Kantonsspital Baselland und dem Universitätsspital Basel bestritten. Sie erscheint alle zwei Wochen. sprechstun-
de@bzbasel.ch

«Bei mir wurde eine Arthrose im Kniegelenk festgestellt. Soll ich nun mit dem Joggen aufhören? Was sind alternative Sportarten?»

Solange die festgestellte Arthrose kaum Beschwerden bzw. Schmerzen verursacht, spricht nichts gegen das Joggen. Generell ist auf gute Ausrüstung, einen nicht zu harten Untergrund sowie eine Anpassung des Trainings mit genügend Regeneration zu achten. Nordic Walking kann als Alternative mit oder ohne Stöcke betrieben werden.

Auch Sportarten wie das Velofahren oder Schwimmen gelten als gelenkschonend. Bei Letzterem kann jedoch insbesondere die Brustschwimmtechnik zu Knie- und Hüftbeschwerden führen, sodass auf Kraul- oder Rückenschwimmtechnik ausgewichen werden sollte.

«Kann ich mit einem künstlichen Knie- oder Hüftgelenk bedenkenlos joggen gehen?»

Das ist prinzipiell möglich, jedoch nicht unbedingt empfehlenswert. Der Laufsport bereitet Spitzenbelastungen, welche generell bei Kunstgelenken zu vermeiden sind. Auch hier sind gelenkschonende Sportarten eine gute Alternative.