

Viel ungezielte Bewegung schlecht bei Gonarthrose

k -- Liu SH, Driban JB, Eaton CB et al. Objectively measured physical activity and symptoms change in knee osteoarthritis. Am J Med 2016 (Mai); 129: 497-505

[\[LINK\]](#)

Übungen erhalten. Aber auch Personen mit leichter Arthrose sollten sich eher vermehrt knieschonend bewegen, beispielsweise mit Velofahren, Schwimmen oder an Fitnessgeräten.

Zusammengefasst und kommentiert von Peter Koller

In vielen randomisierten Studien kann eine positive Wirkung von Bewegungstherapie auf Arthrosen gezeigt werden. Häufig wird von Arthrose Betroffenen deshalb empfohlen, sich regelmässig zu bewegen, zumal dies auch der allgemeinen Fitness dient. Es gibt aber keine guten Studien, welche die Auswirkung von Bewegung im Alltag auf den Verlauf einer Gonarthrose untersucht haben. Die Studienverantwortlichen untersuchten deshalb anhand einer Teilkohorte aus «The Osteoarthritis Initiative», einer grossen Langzeitstudie, den Einfluss von Alltagsaktivitäten auf die Gelenkbeschwerden. Mit einem Akzelerometer (Bewegungsmessgerät) wurde bei 1'225 Personen mit einer radiologisch nachgewiesenen Gonarthrose während einer Woche die körperliche Aktivität gemessen, dabei interessierte die durchschnittliche Dauer von leichter und von mittelschwerer bis kräftiger Bewegung pro Tag. Gemäss dieser Bewegungsdauer wurden die untersuchten Personen für die Auswertung in drei gleich grosse Gruppen (Terzilen) eingeteilt. Aus technischen Gründen konnte die Bewegung beim Velofahren oder Schwimmen nicht erfasst werden. Bei Untersuchungsbeginn sowie nach einem Jahr wurden die Gelenkbeschwerden mit Hilfe eines kniespezifischen Scores gemessen, welcher Schmerz, Steifigkeit, Gelenkfunktion erfasst.

Die Teilnehmenden in der Terzile mit der längsten Dauer von leichter körperlicher Aktivität hatten nach einem Jahr nicht wie erwartet eine bessere, sondern tendenziell sogar eine leicht schlechtere Gelenkfunktion als diejenigen, welche sich seltener bewegten. Ähnliches galt für die Dauer von mittelschwerer bis kräftiger Aktivität: Neben einer minim schlechteren Gelenkfunktion hatten hier die Personen mit der längsten Bewegungsdauer auch etwas mehr Schmerzen. All diese Unterschiede waren allerdings so gering, dass sie klinisch wohl kaum von Bedeutung sind. Eine Ausnahme waren die Teilnehmenden mit sehr fortgeschrittener Kniegelenksarthrose, hier führte längerdauernde körperliche Aktivität jeder Intensitätsstufe eindeutig zu einer Verschlechterung der Beschwerden.

Die Studienverantwortlichen gingen von der Hypothese aus, dass vermehrte tägliche Aktivitäten neben der allgemeinen gesundheitsfördernden Wirkung auch die Symptome einer Gonarthrose vermindern könnte, wobei die Wirkung der Aktivitäten je nach Intensitätsgrad unterschiedlich sein könnte. Die Untersuchung hat nun ergeben, dass sich die Symptome einer Gonarthrose mit vermehrter Aktivität nicht verbessern lassen, sondern dass im Gegenteil – und besonders bei schweren Arthrosen – die Symptome schlimmer werden. Man kann den betreffenden Personen aus gesundheitlichen Gründen aber auch nicht einen sitzenden Lebensstil empfehlen. Personen mit schwerer Gonarthrose sollten vor allem ein Quadrizepstraining machen und die allgemeine Fitness mit nicht kniebelastenden