

Gelenkschmerzen? Arthrose? Arthritis? So gut lindert Aktivität die Schmerzen - Ergebnisse aus Metanalysen und Tipps für den Alltag

Lucy Hicks

25. März 2025

Regelmäßige Bewegung ist auch bei Arthrose wichtig, aber für Menschen mit schmerzenden Gelenken oft eine Herausforderung. Dabei gilt Sport als Schlüssel zur Arthrose-Therapie. Trotzdem bleiben fast 1 Drittel aller Patienten inaktiv.

Die zentralen Fragen: Wie viel Bewegung ist ideal? Und wie lassen sich Patienten motivieren? *Medscape* hat mit Experten über Aspekte des Arthrose-Managements gesprochen.

Warum Aktivität der beste Schutz ist

Sport ist eine effektive Therapie, besonders für Menschen mit Arthrose. Studien zeigen, dass regelmäßige Bewegung Schmerzen lindern, die Gelenkfunktion verbessern und den Muskelabbau verringern bzw. verhindern kann. Wer aktiv bleibt, schützt seine Gelenke und kann langfristige Schäden hinauszögern.

Fast alle medizinischen Fachgesellschaften sind sich einig: Bewegung ist essenziell für die Arthrose-Therapie. 2 große Cochrane-Studien bestätigen, dass gezielte körperliche Aktivität nicht nur die Schmerzen bei Hüft- und Kniearthrose verringert, sondern auch die Mobilität verbessert. Und laut den US Centers for Disease Control and Prevention (CDC) kann körperliche Aktivität bei Erwachsenen mit Arthritis Schmerzen um 40% lindern, aber auch die Funktionsfähigkeit in relevantem Umfang verbessern.

Neue Studien zeigen, dass Bewegung sogar die Gelenkstruktur positiv beeinflussen kann. Eine Untersuchung mit 1.200 Kniearthrose-Patienten ergab: Regelmäßiges Gehen verringerte nicht nur die Häufigkeit von chronischen Knieschmerzen, sondern senkte auch das [Risiko](#) für eine Gelenkspaltverengung um 20% – ein Indikator, dass die Krankheit voranschreitet.

Darüber hinaus schützt körperliche Aktivität vor chronischen Krankheiten, die oft mit Arthrose einhergehen, etwa Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Typ-2-Diabetes. Eine in der Zeitschrift *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy* veröffentlichte [Analyse](#) zeigt, dass Bewegung hilft, mindestens 35 chronische Erkrankungen zu vermeiden und mindestens 26 bestehende Krankheiten zu behandeln – unter anderem durch die entzündungshemmende Wirkung von Sport.

Nicht nur der Körper profitiert von Sport. Auch die mentale Gesundheit wird durch Bewegung gestärkt. Studien belegen, dass Depressionen und Angstzustände bei Arthrose-Patienten häufiger auftreten als in der Allgemeinbevölkerung. Körperliche Aktivität kann dabei helfen, Stress abzubauen, die Stimmung zu heben und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.

Bewegung bei Arthrose: Jeder Schritt zählt

Bleibt als Problem, dass viele Menschen mit chronischen Schmerzen denken, das [in Leitlinien empfohlene](#) Pensum von 150 Minuten moderater Bewegung pro Woche sei unerreichbar. Doch die gute Nachricht ist: Jede Bewegung ist besser als keine – und selbst wenige Schritte pro Tag sind nützlich.

Eine große [Studie](#) mit über 1.500 Erwachsenen mit Gelenkbeschwerden an den unteren Gliedmaßen hat gezeigt, dass bereits 1 Stunde Bewegung pro Woche das Risiko für körperliche Einschränkungen über 4 Jahre hinweg deutlich verringern kann.

Auch Krafttraining bringt große Vorteile. Eine [Analyse](#) von 280 Studien bestätigt, dass das Training über 3 bis 6 Monate

hinweg zu einer spürbaren Schmerzreduktion und einer besseren Gelenkfunktion führt – unabhängig davon, wie oft oder wie intensiv trainiert wurde. Es kommt also nicht auf Perfektion oder strikte Trainingspläne an, sondern darauf, überhaupt aktiv zu werden.

Ein praktikabler Weg, Bewegung in den Alltag zu integrieren, ist das Zählen von Schritten. Oft lesen Patienten, sie sollten auf 10.000 Schritte pro Tag kommen. Studien zufolge bringen aber schon weniger Schritte gesundheitliche Vorteile.

Eine **Untersuchung** mit fast 1.800 Menschen mit Kniearthrose belegt:

- 1.000 zusätzliche Schritte pro Tag senken das Risiko für funktionelle Einschränkungen in den nächsten 2 Jahren um 16 bis 18%.
- 6.000 Schritte täglich gelten als wichtiger Schwellenwert, ab dem das Risiko für künftige Einschränkungen deutlich verringert wird.

Ärzte sollten „Patienten mit chronischen Schmerzen ermutigen, indem sie ihnen erklären: 6.000 Schritte am Tag sind ein erreichbares und sinnvolles Ziel“, so **Prof. Dr. Kelli Allen**, Professorin für Medizin und Sportphysiologin an der University of North Carolina.

So gelingt der Einstieg in einen aktiven Alltag

„Es gibt keine speziellen Übungen, die am besten gegen Osteoarthritis geeignet sind, es kommt also auf die Vorlieben des Patienten an“, sagt Allen. Der 1. Schritt zur regelmäßigen Bewegung sei oft der schwerste – besonders für Menschen, die bislang wenig aktiv gewesen seien oder durch Schmerzen starke Einschränkungen hätten.

Doch Experten sind sich einig: Kleine, machbare Veränderungen sind der Schlüssel zu einem gesünderen Lebensstil. Es muss nicht gleich ein intensives Trainingsprogramm sein. Bereits kleine Anpassungen im Alltag können große Wirkung zeigen.

Dr. Grace H. Lo, Dozentin für Immunologie, Allergie und Rheumatologie am Baylor College of Medicine in Houston, empfiehlt einen sanften Einstieg, der sich mühelos in den Tagesablauf integrieren lässt. Schon 3-mal pro Woche 20 Minuten Spaziergehen können die Beweglichkeit spürbar verbessern. Dabei ist es nicht entscheidend, möglichst viele Kilometer zurückzulegen, sondern in Bewegung zu bleiben.

Einige Tipps der Expertin:

- Kurze Strecken zu Fuß statt mit dem Auto zurücklegen.
- Eine Bushaltestelle früher aussteigen und den Rest des Weges zu Fuß gehen.
- Beim Telefonieren durch den Raum laufen statt zu sitzen.

„Patienten sollten Möglichkeiten auswählen, die ihnen leicht fallen und sich mühelos in ihren Alltag integrieren lassen“, erklärt Lo. Je einfacher eine Änderung alter Gewohnheiten sei, desto wahrscheinlicher werde sie beibehalten – und desto besser seien auch die langfristigen Effekte.

Welche Übungen sind am besten bei Arthrose?

Una Makris, Dozentin für Innere Medizin an der University of Texas, setzt auf eine Kombination aus Aerobic, Gleichgewichtstraining und Krafttraining, wie von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlen. Ihre Erfahrung zeigt, dass gelenkschonende Aktivitäten wie Radfahren, Spaziergehen oder Schwimmen besonders geeignet sind.

Doch Bewegung kann auch unkonventionell sein. Gartenarbeit, so Dr. Lo, sei ideal für Menschen mit Arthrose. Neben der körperlichen Betätigung biete sie auch Vorteile für die mentale Gesundheit. Menschen seien häufiger an der frischen Luft.

Je nach individuellen Bedürfnissen könnten auch Yoga oder Tai-Chi eine sinnvolle Ergänzung sein – besonders für Menschen mit Gleichgewichtsproblemen, so Allen. Wichtig ist: Es gibt keine perfekte Übung – die beste Bewegung ist die, die regelmäßig gemacht wird.

So motivieren Sie Ihre Patienten

Für Ärzte bleibt als Frage, wie sie Patienten motivieren, sich mehr zu bewegen, und zwar langfristig. „Es gibt nicht die eine Methode, die für alle funktioniert“, sagt Makris. Der Schlüssel liege darin, herauszufinden, was Patienten wirklich wichtig sei – und woran sie Spaß hätten. Dann steige die Motivation automatisch.

Auch die SMART-Methode gilt als effektiv. Ziele, die sich Menschen stecken, müssen spezifisch (S), messbar (M), erreichbar (achievable, A), realistisch (R) und terminiert (T, also zeitlich planbar) sein.

Lo rät, Bewegung so praktisch und alltagstauglich wie möglich zu gestalten. Patienten brauchen Lösungen, die sich problemlos in ihren Tagesablauf integrieren lassen, ohne als zusätzliche Belastung empfunden zu werden.

Ein weiterer wichtiger Punkt: Bewegung sollte ein fester Bestandteil ärztlicher Gespräche sein. Lo und Makris sind sich einig, dass Erfolge gewürdigt und Ziele regelmäßig überprüft werden sollten. So bleibt Bewegung nicht nur eine Empfehlung, sondern wird zu einer Gewohnheit.

Dieser Beitrag ist im Original erschienen auf [Medscape.com](https://www.medscape.com). Im Rahmen des Übersetzungsprozesses nutzt unsere Redaktion gegebenenfalls auch Software zur Textbearbeitung inklusive KI.

MEHR

- [Kniearthrose: Effektive Schmerztherapie mit künstlichem Verschluss von Blutgefäßen – ganz ohne Endoprothetik?](#)
- [Neue Daten: Totalprothese der Hüfte besser als Physiotherapie – Sport kann sich dennoch lohnen...](#)
- [Kniearthrose lässt das Gehirn wohl schneller altern – ein Argument mehr für einen gesunden Lebensstil mit viel Bewegung](#)

Credits:

Lead Image: © Kamil Macniak | [Dreamstime.com](https://www.dreamstime.com)

Medscape Nachrichten © 2025 WebMD, LLC

Diesen Artikel so zitieren: Gelenkschmerzen? Arthrose? Arthritis? So gut lindert Aktivität die Schmerzen - Ergebnisse aus Metanalysen und Tipps für den Alltag - *Medscape* - 25. Mär 2025.