



# FIT UND XUND #3.15

## GUT LEBEN MIT ARTHROSE – DAS GLA:D®-PROGRAMM

Hüft- und Kniearthrose sind die häufigste Zivilisationserkrankungen bei Personen über 65 Jahren. Bevor ein Gelenkersatz in Betracht gezogen wird, lohnt es sich, zu trainieren und Wissen über Arthrose zu sammeln.

Das GLA:D®-Programm (Gut leben mit Arthrose, entwickelt in Dänemark) vermittelt Menschen mit Knie- oder Hüftarthrose Wissen und praktische Strategien, um Schmerzen zu mindern und die Gelenkfunktion langfristig zu verbessern. Arthrose betrifft das gesamte Gelenk und wird von vielen Faktoren beeinflusst – nicht nur vom Knorpel.

Bildgebende Verfahren zeigen oft Veränderungen, die wenig mit den tatsächlichen Beschwerden korrelieren. Entscheidend sind die Symptome und persönliche Risikofaktoren wie frühere Verletzungen, Übergewicht, körperliche Inaktivität oder Muskelschwäche.



Die wirksamste Behandlung besteht aus Patientenedukation, gezielter Bewegungstherapie und – falls nötig – Gewichtsreduktion. Medikamente, Injektionen und passive Therapien haben meist nur kurzfristigen

Nutzen. Operationen – besonders Arthroskopien – werden in Leitlinien selten empfohlen und gelten als letzter Ausweg.

Bewegung ist zentral: Sie stärkt die Muskeln, stabi-

lisiert die Gelenke, verbessert die Belastbarkeit, reduziert Entzündungen und steigert die Lebensqualität. Schmerzen während des Trainings sind normal, solange sie erträglich bleiben und innerhalb von

24 Stunden zurückgehen. Neuromuskuläre Übungen fördern die Kontrolle, die Kraft und sichere Bewegungsmuster.

Schmerz wird stark vom Nervensystem beeinflusst – Stress, Angst oder negative Erwartungen können ihn verstärken. Deshalb hilft ein aktiver, selbstbestimmter Umgang mit dem eigenen Körper ebenso wie realistische Ziele, passende Aktivitäten und Strategien zur Anpassung des Alltags. Das GLA:D®-Programm unterstützt Menschen dabei, langfristig aktiv zu bleiben und ihre Beschwerden nachhaltig zu reduzieren.

Weitere Informationen finden Sie unter:

[www.gladschweiz.ch](http://www.gladschweiz.ch)

Onno Moerbeek

Physio Sport

