**Kühles Wetter verstärkt Schmerzen bei Arthrose**

**In Bewegung bleiben**

**(November 2015) Arthrose ist die häufigste Gelenkerkrankung: Allein in Deutschland leiden daran über acht Millionen Menschen. Im Herbst merken die Meisten eine deutliche Verschlimmerung der Schmerzen. Gerade jetzt ist es wichtig, den Beschwerden durch Bewegung entgegenzuwirken, rät die SIGNAL IDUNA.**

Wird ein Gelenk kontinuierlich überlastet, führt der daraus resultierende Verschleiß des Gelenkknorpels mit der Zeit dazu, dass sich unter anderem auch die Knochen und Bänder verändern. Eine Arthrose ist entstanden. Ursachen sind neben Übergewicht zum Beispiel Leistungssport oder Gelenkfehlstellungen. Die Schmerzen rühren daher, dass sich aufgrund des Knorpelabbaus die Gelenkhaut immer wieder entzündet. Arthrose kann jedes Gelenk betreffen, doch meistens sind es die Beingelenke, die Probleme bereiten. Sie tragen das meiste Gewicht und werden entsprechend beansprucht.

Im Herbst führen insbesondere die niedrigeren Temperaturen dazu, dass sich der Stoffwechsel verlangsamt und das Gelenk schlechter mit Nährstoffen versorgt wird. Dazu kommen leichter Muskelverspannungen, was insgesamt zu stärkeren Schmerzen in den von Arthrose betroffenen Gelenken führt. Und wer Schmerzen hat, bewegt sich weniger, was wiederum die Schmerzen verstärkt. Ein Teufelskreis.

Um diesen zu durchbrechen, empfehlen Experten als ersten Schritt den Gang zum Arzt. Dieser kann eine geeignete medikamentöse Strategie entwickeln, um die Schmerzen in den Griff zu bekommen, so dass Bewegung wieder möglich wird. Der Arzt kann dann auch geeignete Sportarten empfehlen, denn nichts bessert die Erkrankung effektiver als Bewegung. Bewährt haben sich zum Beispiel Aquajogging, Yoga oder Schwimmen. Ebenso sollten Spaziergänge zum täglichen Bewegungspensum gehören.

Zwar wird nahezu jeder Mensch im Laufe seines Lebens einen Gelenkverschleiß entwickeln, doch einer Arthrose lässt sich vorbeugen, so die SIGNAL IDUNA. Wer zum Beispiel beizeiten Gelenkfehlstellungen, etwa „X-Beine“, korrigieren lässt, sein Gewicht im Griff hat, und sich regelmäßig moderat bewegt, hat schon einiges getan. Wichtig dabei ist nur, die Gelenke bei Betätigung an der frischen Luft warmzuhalten.