

BEWEGEN KOMMT VOR OPERIEREN

schreibt die renommierte „NZZ am Sonntag“ heute und bezieht sich auf eine kanadische Studie aus Ontario. Dabei wurden am Knie operierte mit physiotherapeutisch-konservativ behandelten Patienten (Mobilisation und Muskelaufbau!) verglichen. Einen Vorteil für die Operierten bei arthrotischen Schädigungen des Kniegelenkes war mittel- und langfristig nicht erkennbar. Dies mag so richtig sein.

Dann beginnt allerdings wieder das Lied vom gelenkschädigenden Joggen. ÄQUILIBRIS-Leser hingegen wissen schon lange: Gelenkknorpel und Bandscheiben sind nicht oder nur ganz schlecht durchblutet, so dass sie phasenweise stärkeren Belastungen, gefolgt von Entlastungen, ausgesetzt werden sollen. Weiss der Volksmund schon lange: Was rastet, rostet! Wer eine gute Muskulatur hat, soll Laufen. Unsere Urbewegung.

Andere Studien zeigen klar auf: Das grösste Risiko für Gelenkschäden und die Notwendigkeit, die Gelenk chirurgisch zu ersetzen, hatten nicht Sportler, schon gar nicht Läufer, sondern – Übergewichtige!

Zum Schluss eine wahre Geschichte aus meinem Leben: 1984 musste ich mich nach einem Unfall auf der Kampfbahn in Tenero anlässlich der Offiziersschule einer Arthroskopie des rechten Knies am Kantonsspital Basel unterziehen. Die Diagnose u.a.: Altersunübliche Vorschädigungen an den Knorpelstrukturen. Da war ich leicht übergewichtig, Gitanes-Raucher und bekennender Nichtläufer. 19 Jahre später, nach 17 Jahren Laufsport mit ca. 5000 km pro Jahr unterzog ich mich aus Interesse einer (selbstbezahlten) MRI-Untersuchung desselben rechten Knies. Die Diagnose: vollständig unauffällige Knorpelstrukturen in allen Kniekompartimenten. Dies nach knapp 90000 km.

Trotz staatlich vorfinanzierter 230 Dienstage bin ich nie mehr in die Armee zurückgekehrt. 1988 wurde ich für dienstuntauglich erklärt wegen „erheblichen Schädigungen des Knieinnenraumes rechts“. Vier Tage nach diesem militärischen Urteil bin ich erstmals den Marathon unter drei Stunden gelaufen. Dafür, die Armee im Stich gelassen zu haben, entschuldige ich mich nachträglich bei Samuel Schmid und seinem Nachfolger, Ueli Maurer. Sofern Christophe Darbellay und die CVP damit konkordant einverstanden sind.