

Bewegung kann
bei schmerzenden
Gelenkerkrankungen helfen

5 Irrtümer widerlegt

VON FLANNERY DEAN



Irrtum Nr. 1: Sie können nicht trainieren

Leiden Sie unter Arthritis oder Arthrose, kann das richtige Fitnessprogramm Ihre Symptome lindern, indem es Kraft, Koordination, Elastizität und Beweglichkeit verbessert.

Tipp: Experten empfehlen fünfmal wöchentlich mindestens 30 Minuten mässig intensives Training. Entstauben Sie Ihr Velo, kaufen Sie neue Badekleidung, probieren Sie Krafttraining aus. Machen Sie das, was Ihnen am meisten Spass bringt.

Irrtum Nr. 2: Training erzeugt Gelenkschmerzen

Je mehr Sie sitzen, desto mehr Gelenke schmerzen. Abhilfe schaffen Training zum Aufbau der Muskeln und für eine bessere Beweglichkeit sowie Gewichtskontrolle. Ein Kilogramm weniger entspricht vier Kilo weniger Druck auf den Knien. Wechseln Sie tageweise zwischen leichten und fordernden Übungen ab.

Tipp: Tragen Sie gegen schmerzende, geschwollene Knie eine Stützbandage. Steifheit kann ein Signal dafür sein, dass Sie sich bewegen sollten, um die Gelenke zu schmieren. Gehen Sie zum Orthopäden, bevor Sie mit einem speziellen Training beginnen.



Schweiz

Reader's Digest Schweiz
8045 Zürich
044/ 455 73 16
<https://readersdigest.de/ch/>

Irrtum Nr. 3: Schmerz ist immer negativ

Schmerzen sind meist ein Signal, achtsamer mit sich umzugehen. Frei verkäufliche Schmerzmittel lindern Schmerzen nach dem Training – setzt man sie jedoch prophylaktisch ein, spürt man nicht, wann man besser aufhören sollte.

Tipp: Beenden Sie Ihr Training, wenn die Gelenkschmerzen nach fünf bis zehn Minuten zunehmen. Ein Brennen in den Muskeln hingegen ist ein gutes Zeichen.

Irrtum Nr. 4: Training ist riskant für die Gelenke

Bewegung schmiert die Gelenke, kräftigt die Muskeln und steigert die Beweglichkeit. Das wiederum erhöht die Lebensqualität insgesamt.

Tipp: Studien belegen, dass Laufen

oder Krafttraining für die gesündesten Knieknorpel sorgen. Wenn entzündete Gelenke das Training erschweren, gehen Sie schwimmen oder machen Sie im Wasser Übungen.

Irrtum Nr. 5: Sie dürfen nur eingeschränkt trainieren

Menschen mit Gelenkbeschwerden können gefahrlos vielen wenig belastenden Aktivitäten nachgehen. Hervorragend geeignet sind Schwimmen, Wassergymnastik, Velofahren oder Gehen. Auch Jogging gehört dazu – sofern man währenddessen oder in den Tagen darauf keine Schmerzen hat. Passen Sie Ihr Training deshalb an Ihre Gelenke an.

Tipp: Haben Sie Arthrose, dann gehen Sie, anstatt zu joggen. Meiden Sie Sportarten mit abrupten Stopp- und Drehbewegungen wie Tennis.

ARTHROSE UND KÖRPERGEWICHT

Wenn Sie übergewichtig sind, ist das Risiko grösser, Arthrose zu bekommen – insbesondere in den Knien. Warum? Fachleute gehen davon aus, dass die zusätzliche Belastung der tragenden Gelenke den Knorpel schädigt. Einer Untersuchung zufolge erhöht sich das Risiko von Kniearthrose um 36 Prozent mit jedem Kilogramm, das man auf die Waage bringt. Bereits ein Gewichtsverlust von zehn Prozent kann die allgemeinen Funktionen deutlich verbessern. Ebenso wie der Gewichtsverlust können die Reduzierung des Körperfettanteils und das Steigern der Muskelkraft Schmerzen lindern und die Mobilität verbessern. Eine der besten Methoden zum Muskelaufbau ist das Krafttraining. Wenn Sie Osteoporose in den Knien haben, sollten Sie insbesondere Ihre Oberschenkelmuskeln stärken. Je kräftiger diese sind, desto mehr entlasten sie Ihre Knie.

FD