

Bewegungsübungen bei Arthrose für zuhause

Autor: Prof. Dr. rer. nat. Klaus Baum
Leiter eines Gesundheits- und Trainingszentrums in Köln, apl. Professor der Deutschen Sporthochschule Köln, Betreuung der polnischen Handballnationalmannschaft



Liebe Patientin, lieber Patient,

regelmäßiges Krafttraining kann belastete Gelenke gezielt unterstützen. Die Muskulatur wird gekräftigt und das Gelenk erhält mehr Stabilität. Das Training kann zwar den einmal geschädigten Knorpel nicht wieder aufbauen, die Struktur und damit die Qualität hingegen kann durch gezielte Übungen deutlich verbessert werden. Insgesamt wird dadurch die körperliche Funktion gesteigert und gleichzeitig der Bewegungsschmerz reduziert.

Deshalb haben wir Ihnen spezielle Übungen zur Besserung Ihrer Arthrose-Beschwerden zusammengestellt, die sich in der Praxis bei Arthrose-Patienten auch im Seniorenalter bewährt haben. Bitte führen Sie diese Übungen regelmäßig durch. Empfehlenswert ist eine Trainingshäufigkeit von 2–3-mal wöchentlich. Gehen Sie bei den Übungen nicht über Ihre Belastungsgrenze. Grundsätzlich gilt: Bewegungsqualität geht vor -quantität.

Durch Bewegung wird die wichtige Knorpelschicht in Ihren Gelenken über die Gelenkflüssigkeit mit Nährstoffen versorgt. Um eine gute Versorgung des gesamten Gelenks mit knorpel- und knochenaktiven Nährstoffen zu gewährleisten, ist eine ausgewogene Ernährung wichtig. Dazu gehören Obst und Gemüse, Salate, gesunde Öle und Fettsäuren. Aber auch Calcium- und Vitamin-D-reiche Lebensmittel sind wichtig für die Gelenkgesundheit. Nicht zu vergessen: ausreichend Flüssigkeit in Form von Wasser oder ungesüßtem Tee.

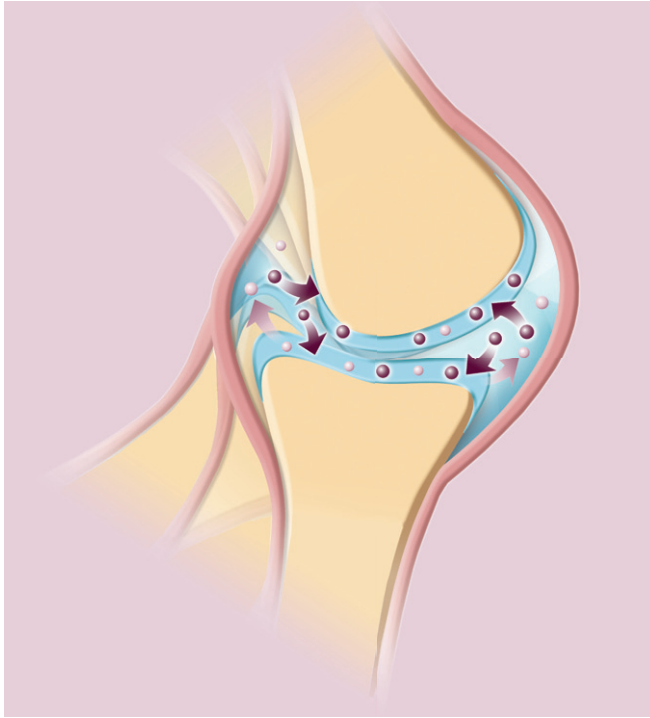
Das vorgegebene Programm soll es Ihnen erleichtern, regelmäßig etwas für Ihre Gelenkgesundheit zu tun.

Viel Erfolg und gute Besserung,
Klaus Baum

orthomol



Wie kommen die Nahrungsbestandteile ins Gelenk?



Da der Knorpel nicht an den Blutkreislauf angeschlossen ist, wird er über die Gelenkflüssigkeit (Synovia) versorgt, die sich im Gelenkspalt zwischen den beiden Gelenkflächen befindet. Dies geschieht, indem der Knorpel bei Belastung wie ein Schwamm ausgepresst wird; bei Entlastung wird wiederum nährstoffreiche Gelenkflüssigkeit in den Knorpel aufgenommen.

Ein regelmäßiger Wechsel zwischen Be- und Entlastung sowie eine ausreichende Zufuhr von gelenkaktiven Nährstoffen fördern also die Gesunderhaltung des Knorpels. Ohne Bewegung würde er schlichtweg „verhungern“.

Eine optimale Versorgung mit Nährstoffen und angepasste körperliche Aktivität sind daher für gesunde Gelenke entscheidend.

1.



Ausgangsstellung: Mit der Hand der Standbeinseite an einer Stuhllehne festhalten.

Ausführung: Das freie Bein vor dem Körper von links nach rechts schwingen. Bewegungsausmaß allmählich vergrößern.

Dauer: 15–20 Schwünge je Bein

Für Fortgeschrittene: Freier Stand ohne Stuhl

2.



Ausgangsstellung: Mit der Hand der Standbeinseite an einer Stuhllehne festhalten.

Ausführung: Das freie Bein nach vorne und hinten schwingen. Bewegungsausmaß allmählich vergrößern.

Dauer: 15–20 Schwünge je Bein

Für Fortgeschrittene: Freier Stand ohne Stuhl

3.



Ausgangsstellung: Ein elastisches Band an einem rutschfesten Gegenstand fixieren und das Band ringförmig um die Fußrückseite legen. Aufrechtes Sitzen ohne Anlehnen.

Ausführung: Das Knie beugen und strecken. Der Fuß berührt den Boden nicht.

Dauer: 10–20 Wiederholungen je Bein

Für Fortgeschrittene: Die gleiche Übung im Einbeinstand

4.



Ausgangsstellung: Ein elastisches Band an einem hinteren Stuhlbein fixieren, das Band zu einer Acht legen und um die Fußspitze fixieren. Aufrechtes Sitzen ohne Anlehnen.

Ausführung: Das Knie strecken und beugen. Der Fuß berührt den Boden nicht.

Dauer: 10–20 Wiederholungen je Bein

Für Fortgeschrittene: Die gleiche Übung im Einbeinstand. Das Band ist am Standbein fixiert.

5.



Ausgangsstellung: Ein elastisches Band im Sitzen in Kniehöhe um die Beine wickeln und die Enden verknoten. Aufrechtes Sitzen ohne Anlehnen.

Ausführung: Beine abspreizen und wieder zusammenführen. Die Füße halten Bodenkontakt.

Dauer: 10–20 Wiederholungen

Für Fortgeschrittene: Die Füße berühren den Boden nicht.

6.



Ausgangsstellung: Mit den Füßen auf einem Handtuch stehen, das Handtuch muss auf dem Boden rutschen können.

Ausführung: Fußspitzen nach innen und außen rotieren, ohne die Füße anzuheben. Bewegungsausmaß allmählich steigern.

Dauer: 10–20 Innen- und Außenrotationen

Für Fortgeschrittene: Wechsel zwischen gegengleichen und parallelen Fußstellungen

7.



Ausgangsstellung: Mit einem Fuß auf einem Handtuch stehen und mit der Hand der anderen Körperseite an einer Stuhllehne festhalten. Das Handtuch muss auf dem Boden rutschen können.

Ausführung: Oberkörper bleibt gerade, das Handtuch wird seitlich weggeschoben und wieder herangezogen. Das Knie des anderen Beins wird gebeugt.

Dauer: 10–15 Wiederholungen je Bein

Für Fortgeschrittene: Freier Stand ohne Stuhl

8.



Ausgangsstellung: Mit einem Fuß auf einem Handtuch stehen und mit der Hand der anderen Körperseite an einer Stuhllehne festhalten. Das Handtuch muss auf dem Boden rutschen können.

Ausführung: Das Handtuch wird nach hinten weggeschoben und wieder herangezogen. Das Knie des anderen Beins nicht über die Fußspitze beugen.

Dauer: 10–15 Wiederholungen je Bein

Für Fortgeschrittene: Freier Stand ohne Stuhl