

Bewegungsübungen bei Arthrose für draußen

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.

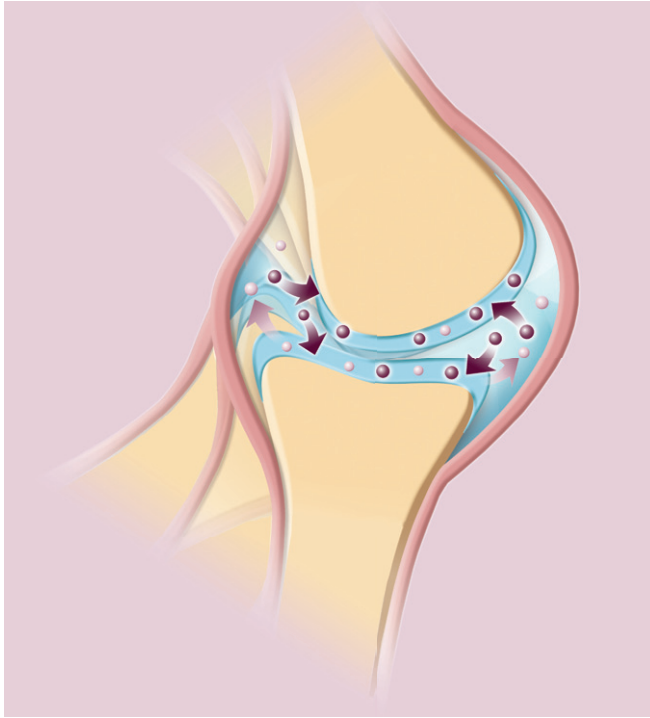
Das vorgegebene Programm soll es Ihnen erleichtern, regelmäßig etwas für Ihre Gelenkgesundheit zu tun.

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: Einbeinstand, das Knie des anderen Beines ist angehoben. Ggf. an einem Baum festhalten.

Ausführung: Ohne Rumpfdrehung das Knie nach außen und wieder zurück rotieren.

Dauer: 10–15 Rotationen je Bein

Für Fortgeschrittene: Ohne Festhalten

2.



Ausgangsstellung: Einbeinstand, den Fuß des anderen Beines in die seitengleiche Hand nehmen. Ggf. an einem Baum festhalten.

Ausführung: Den Fuß nach hinten/oben ziehen und die Hüfte dabei strecken.

Dauer: 10–15 Wiederholungen je Bein

Für Fortgeschrittene: Ohne Festhalten

3.



Ausgangsstellung: In leichter Schrittstellung das vordere Bein strecken, das hintere Bein ist leicht gebeugt. Die Fußspitze ist nach oben gezogen.

Ausführung: Hände in Richtung des vorderen Fußes schieben, das vordere Bein bleibt gestreckt

Dauer: 10–20 Wiederholungen je Bein

Für Fortgeschrittene: Die Fußspitze des vorderen Beines anheben

4.



Ausgangsstellung: Seitlich neben einem 30–40 cm hohen Gegenstand stehen und einen Fuß mit gestrecktem Knie auflegen.

Ausführung: Das andere Knie beugen und strecken, der Oberkörperkörper bleibt aufrecht.

Dauer: 10–15 Wiederholungen je Bein

Für Fortgeschrittene: Das Bein auf höhere Gegenstände legen.

5.



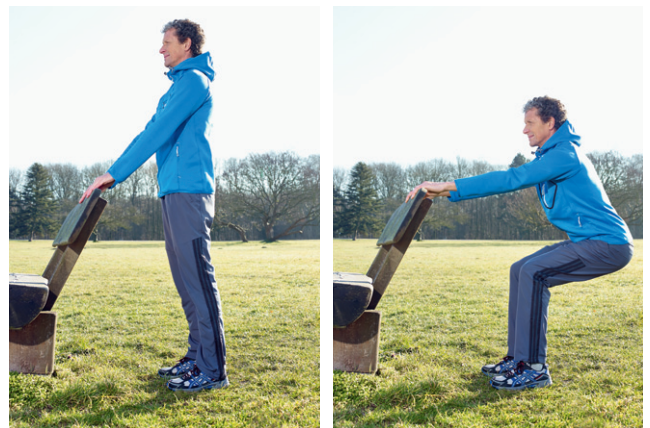
Ausgangsstellung: Einbeinstand, mit der Hand der Gegenseite ggf. an an einem Baum festhalten.

Ausführung: Das andere Bein seitlich abspreizen und wieder zurückführen. Die Fußspitze zeigt immer nach vorne.

Dauer: 10–15 Wiederholungen

Für Fortgeschrittene: Ohne Festhalten

6.



Ausgangsstellung: Hinter einer fixierten Sitzbank stehen und mit beiden Händen an der Lehne festhalten.

Ausführung: Den Po nach hinten unten absetzen und wieder zurück in die Ausgangsposition. Die Knie dabei nicht nach vorne schieben.

Dauer: 10–20 Wiederholungen

Für Fortgeschrittene: Die Gewichtslast mehr auf ein Bein verlagern.

7.



Ausgangsstellung: Beidbeinig mit dem Fußballen auf einer Erhöhung stehen.

Ausführung: Ferse anheben und wieder absenken, die Knie bleiben gestreckt.

Dauer: 10–15 Wiederholungen

Für Fortgeschrittene: Einbeinig

8.



Ausgangsstellung: Vor einer 30–50 cm hohen Erhöhung stehen

Ausführung: Einbeinig aufsteigen und das andere Bein wieder kontrolliert absetzen.

Dauer: 5–10 Wiederholungen je Bein

Für Fortgeschrittene: Nach dem Aufsteigen zusätzlich die Ferse anheben.