



FIT UND XUND #20

DIE DREI HÄUFIGSTEN IRRTÜMER IN SACHEN GELENKGESUNDHEIT

Häufig klagen Menschen über Schmerzen in den Gelenken, die sie davon abhalten, ihrer sportlichen Freizeitbeschäftigung nachzugehen. Sie verfallen dabei meistens nachfolgenden Irrtümern:

1. Gelenkbeschwerden sind normale Alterserscheinungen

Natürlich verändert sich der Körper im Laufe des Lebens, und die Regenerationsfähigkeit wird schlechter. Unser Körper heilt mit 60 Jahren nicht mehr so rasch wie derjenige eines Teenagers. Doch mit Training, richtiger Belastung und ergänzenden Beweglichkeitsübungen können wir



Das Beweglichkeitstraining der Oberschenkel hilft auch bei Knieproblemen.

unsere Gelenke sehr lange gesund erhalten. Nehmen wir als Beispiel Marathonläufer, die mit 80 Jahren noch immer Zeiten laufen, von denen die Schreibende träumt, oder die Yogis, die sich im hohen Alter so verrenken, dass unsereins nicht weiss, wo hinten und vorne ist. Was haben die beiden Sportler gemeinsam? Sie haben sich ein Leben lang bewegt, mit Leidenschaft trainiert und vor allem: Sie haben sich nicht dem Irrtum hingegeben, sie seien jetzt zu alt und könnten sich aufgrund ihrer beginnenden Arthrose nicht mehr bewegen. Sie haben einfach immer weitergemacht.

2. Schmerzen entstehen durch Abnutzung des Knorpels im Gelenk oder Arthrose

Es gibt Bilder von Gelenken, die schmerzen schon beim Anschauen. Doch der Patient hat überhaupt keine zu den Abnutzungen passenden Beschwerden. Ebenso kommt es vor, dass der Patient ein gesundes Gelenk, aber trotzdem starke Schmerzen hat. Woran liegt das? Ganz einfach: Der Schmerz kommt nicht aus dem Gelenk, sondern aus den Strukturen darum herum – also aus den Muskeln, Sehnen und Faszien.

Meistens sind diese begleitet von einem gestörten Bewegungsmuster. Das Gute daran ist, dass wir selber viel ändern können, indem wir uns zu Beginn von einem Physiotherapeuten zeigen lassen, wie wir uns korrekt bewegen sollen. Ein Beispiel: Beinachse bei Knieschmerzen oder Haltung der Schultern und des Kopfes bei Schulterproblemen. Anschließend müssen wir mit gezieltem Kraft- und Beweglichkeitstraining selber Verantwortung für unseren Körper übernehmen. So werden wir wieder schmerzfrei, obwohl vielleicht schon Abnutzungen im Gelenk vorhanden sind.

3. Bei Gelenkschmerzen muss man das Gelenk schonen

Vermutlich hat jeder schon mal beim Essen eines Pouletschenkels gesehen, dass der Gelenkknorpel weiss ist. Farblos ist er, weil er nicht an der Blutversorgung hängt. Der Gelenkknorpel ernährt sich nämlich über Druck und Zug. Er saugt sich mit Gelenkflüssigkeit voll wie ein Schwamm. Damit dieser sich wieder vollsaugen kann, muss er ausgepresst werden. Dasselbe geschieht durch Belastung des Gelenks; so kann es Nährstoffe aufnehmen.



Die Beinpresse ermöglicht ein kontrolliertes Training der Beine.

Wenn Sie beginnende Arthrose haben, ist es wichtig, dass Sie sich noch mehr bewegen als vorher, damit Ihr Gelenkknorpel nicht verhungert. Nur so kann Ihr Gelenk bis ins hohe Alter seinen Dienst tun.

Darum: Wenn Sie heute noch nicht gezielt Kraft- und Beweglichkeitstraining betreiben, beginnen Sie morgen damit. Damit Sie noch lange Ihrer geliebten Freizeitbeschäftigung nachgehen können.

Gaby Bächtold
ABC Fitness
Rheinau

