

Trainiere bei Gelenkschmerzen wie "geschmiert"

Gezielt üben

Machen sich bei dir erste Gelenkprobleme bemerkbar? Dann hör nicht mit dem Sport auf, aber übe gezielt!

Nur nicht zu viel schonen, lautet die Devise bei beginnender Arthrose. Jetzt solltest du erst recht versuchen, die Gelenke durch Bewegung im Alltag und gezieltes Training zu "schmieren" und die Muskeln als natürliche Gelenkstütze aufzubauen. Auf diese Weise kannst du leichte Beschwerden sogar lindern. Auch Osteoporose wird damit entgegengewirkt. Allerdings ist es empfehlenswert, sportärztlichen Rat einzuholen, welche Sportart dafür am besten geeignet ist.

Schwimmen, Nordic Walken und Radeln

Schwimmen wird oft als grundsätzlich Gelenk schonend genannt. Das stimmt insofern, als man sich wie schwerelos im Wasser bewegt. Es kommt aber darauf an, in welchen deiner Gelenke sich Probleme anbahnen beziehungsweise individuell die Schwachstellen liegen. Die beliebte Brusttechnik kann zum Beispiel die Knie belasten, wenn du "x- beinig" schwimmst. Hältst du den Kopf längere Zeit starr aus dem Wasser, wird dabei die Wirbelsäule überstreckt, was den Gelenken gar nicht gut tut. Vielleicht ist ja auch gezielte Wassergymnastik nach Anleitung der ideale Einstieg.

Nordic Walken hat zwar insgesamt einen guten Gesundheitseffekt. Doch die Stöcke entlasten die Gelenke nicht in dem Ausmaß wie ursprünglich angenommen, wie neue Studien zeigen. Vor allem, wenn du das Bein mit großen Schritten durchgestreckt aufsetzt, geht das an die Knie. Gut dämpfendes Schuhwerk, richtige Körperhaltung und Technik (am besten von einem Trainer zeigen lassen) sind hier entscheidend.

Radeln wirkt sich nur dann auf die Knie- und Hüftgelenke positiv aus, wenn man in runden, gleichmäßigen Bewegungen ohne großen Widerstand (in der Ebene) in die Pedale tritt. Versuche dabei, möglichst aufrecht zu sitzen, damit du die Wirbelsäulengelenke schonst.

Muskelkräftigung ist das A und O

Egal, für welche Sportart du dich letztendlich entscheidest: Vorherige beziehungsweise begleitende Muskelkräftigung ist die Basis, um die Gelenkabnutzung zu bremsen. Die Muskeln sollen sich dabei zwar beansprucht "anfühlen", aber nicht überlastet werden oder gar schmerzen. Übungen – an Fitnessgeräten mit geringem Gewicht – zehn- bis 15- mal wiederholen. Dehnübungen helfen, vorhandene Muskelverkürzungen auszugleichen und neue zu verhindern. Dehne vorsichtig, halte etwa 30 Sekunden, atme dabei gleichmäßig und federe nicht nach! Zur Verbesserung von Haltung, Gleichgewicht und Koordination können zum Beispiel Tai Chi, Qi Gong und Yoga hilfreich sein. Mach aber nur jene Übungen mit, die von der Beanspruchung für eventuelle "Problemgelenke" möglich sind und keine Schmerzen bereiten. Im Zweifelsfall Arzt oder Physiotherapeuten befragen.