Arthrose: Sport trotz oder gerade wegen Arthrose?

Dr. med. Frank Weinert ist Allgemein- und Sportmediziner aus Gangkofen und beantwortet die wichtigsten Fragen zum Thema Arthrose.

(Mynewsdesk) Arthrose ist schon lange keine reine Erkrankung des Alters mehr. Auch immer mehr junge Menschen sind betroffen. Laut des Robert-Koch-Instituts (RKI) ist Arthrose zur häufigsten Gelenkerkrankung weltweit geworden. Dadurch, dass sich die Knorpelmasse im Gelenk immer mehr abnutzt, reiben die Knochen irgendwann aneinander. Dies verursacht Schmerzen und nimmt vielen Betroffenen die Motivation für sportliche Betätigungen. Dabei ist Sport für die Gelenke sehr wichtig. Dr. Frank Weinert, Allgemein- und Sportmediziner in Gangkofen, erklärt, welche Trainingseinheiten gesund sind - und welche Sportarten sehr ?auf die Gelenke gehen?.

Warum ist Sport im Falle einer arthrotischen Erkrankung so wichtig?

Zwischen den Gelenken befindet sich der Knorpel, der als Schutz dient. Die Knorpelzellen werden über die Gelenkflüssigkeit ernährt. Nur durch Bewegung wird die Knorpelsubstanz mit ausreichend Nährstoffen versorgt. Viele Arthrose-Patienten neigen jedoch dazu, Bewegung komplett zu meiden. Doch auch wenn die Hüfte streikt oder die Gelenke sich steif anfühlen, sollte man unbedingt körperlich aktiv bleiben. Mit einer guten Mischung aus gesunder Ernährung und moderater Bewegung kann man seine Gelenke aktiv unterstützen und auch bei einer bereits bestehenden Erkrankung gute Erfolge erzielen. Denn Sport stärkt die Muskeln, die das Gelenk stabilisieren und entlasten. Außerdem werden durch die Bewegung die Nährstoffe in den Knorpel ?eingewalkt?.

Welche Sportarten eignen sich im Falle einer Arthrose-Erkrankung?

Sport ist ein wirklich gutes Mittel bei Gelenkbeschwerden. Allerdings ist die Wahl der richtigen Sportart für Arthrose-Patienten besonders wichtig. Am wenigsten werden die Gelenke durch fließende Bewegungen mit geringen Dreh- und Beschleunigungskräften belastet. Daher empfehlen sich Sportarten wie Schwimmen, Wandern, Radfahren oder Nordic Walking. Sie schonen die Gelenke und fördern die Durchblutung.

Und von welchen Sportarten ist eher abzuraten?

Natürlich kommt es bei der Wahl der Sportart auch immer darauf an, welche Gelenke betroffen sind. Bei Wirbelsäulen-, Hüft-, Knie- oder Fußge-lenksarthrose beispielsweise ist dringend vom Joggen abzuraten. Generell rate ich Arthrose-Patienten von Sportarten mit hohem Verletzungs-risiko, wie beispielsweise Fußball, eher ab. Übertriebene Intensität, hohe Sprung- oder einseitige Belastung, wie beim Tennis und Extrembewegungen sollten ebenfalls vermieden werden.

Der Winter rückt nun immer näher. Zu welchen Sportarten raten Sie in der kalten Jahreszeit, wenn die Beschwerden für viele Arthrose-Patienten durch die Kälte wieder zunehmen?

Im Winter empfiehlt sich beispielsweise der Ski-Langlauf, da bei dieser Sportart besonders viele Gelenke beansprucht werden. Für die, die sich im Winter lieber im Warmen aufhalten, eignet sich beispielsweise auch das Aqua Cycling im Hallenbad: Dabei werden die positiven Eigenschaften des Radfahrens mit den entlastenden Eigenschaften des Wassers kombiniert, wodurch das Training weniger anstrengend wird. Wichtig ist allerdings, bei jeder Art von Sport darauf zu achten, es mit zunehmendem Alter nicht zu übertreiben und ausreichend Pausen zwischen den Trainingseinheiten einzulegen.

Und wie können die Gelenke nach dem Sport am besten entspannen?

Nach dem Sport bietet sich, besonders im Winter, ein Abstecher in die Sauna an. Gerade bei Gelenken, die sich steif anfühlen, kann ein Saunagang positive Auswirkungen haben. Der Kalt-Warm-Wechsel mobilisiert gleichzeitig antientzündliche und schmerzlindernde Stoffe. Das Saunieren sollte dennoch nicht übertrieben und vorher mit dem behandelnden Arzt abgesprochen werden. Auch ein heißes Bad kann im Winter wohltuend für die Gelenke sein. Es verbessert die Durchblutung und entspannt Knie-, Hüft- und Schultergelenke.

Wie wichtig ist die Ernährung neben dem Sport?

Eine ausgewogene Mischung aus frischem Obst und Gemüse, mäßig Eiweiß und (rotem) Fleisch ist wichtig für die Gelenke. Für die Funktionstüchtigkeit des Knorpels ist eine Versorgung mit gelenkaktiven Nährstoffen besonders wichtig. Daher kann man seine Gelenke durch eine gezielte Nahrungsergänzung unterstützen. Die ergänzende bilanzierte Diät Orthomol arthroplus® z. B. enthält zum einen wichtige Knorpelbestandteile wie Glucosamin-, Chondroitinsulfat und Hyaluronsäure, zum anderen gelenkaktive Mikronährstoffe wie Antioxidanzien und Omega-3-Fettsäuren. Zudem trägt Vitamin C zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion von Knorpel und Knochen bei. Calcium, Vitamin D und Vitamin K sowie Magnesium, Zink und Mangan tragen zur Erhaltung normaler Knochen bei.

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:
http://shortpr.com/cwtxp3

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:
http://www.themenportal.de/gesundheit/arthrose-sport-trotz-oder-gerade-wegen-arthrose-32997

=== Dr. med. Frank Weinert ist Allgemein- und Sportmediziner aus Gangkofen und beantwortet die wichtigsten Fragen zum Thema Arthrose. (Bild) ===

Shortlink:
http://shortpr.com/1ra3pw

Permanentlink:
http://www.themenportal.
de/bilder/dr-med-frank-weinert-ist-allgemein-und-sportmediziner-aus-gangkofen-und-beantwortet-die-wichtigsten-fragen-zum-thema-ar
throse

Pressekontakt

Borchert & Schrader PR GmbH

Frau Kristina van Kempen
Antwerpener Straße -12 6
50672 Köln

k.vankempen@borchert-schrader-pr.de

Firmenkontakt

Borchert & Schrader PR GmbH

Frau Kristina van Kempen
Antwerpener Straße -12 6
50672 Köln

shortpr.com/cwtxp3
k.vankempen@borchert-schrader-pr.de

Orthomol arthroplus® ist ein Qualitätsprodukt der Firma Orthomol in Langenfeld, dem Wegbereiter der orthomolekularen Ernährungsmedizin in Deutschland. Das Unternehmen entwickelt und vertreibt seit über 20 Jahren ausgewogen dosierte und für verschiedene Anwendungsgebiete zusammengesetzte Mikronährstoffkombinationen. Diese bestehen u.a. aus Vitaminen, Mineralstoffen bzw. Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen. Die Orthomol-Produkte sind für die diätetische Begleitung unterschiedlicher Erkrankungen und zur Nahrungsergänzung bei verschiedenen Lebenssituationen vorgesehen und in Apotheken erhältlich. Ihre Entwicklung und Herstellung erfolgt nach dem internationalen Qualitätsstandard ISO 22.000.

Achten Sie in Ihrer Apotheke auf die blauen Packungen
fragen Sie nach Orthomol.