Sportlich mit Arthrose welche Sportarten eignen sich?

(Mynewsdesk) Bei der Entstehung einer Arthrose spielen meist Übergewicht oder angeborene Fehlstellungen eine Rolle. Auch Leistungssportarten mit Körperkontakt können den Knorpelverschleiß begünstigen. (1) Vor allem Knie-, Hüft-, Schulter-, Ellenbogen- und auch die Handgelenke sind anfällig für Arthrose. Betroffene neigen nicht selten dazu, sich in eine Schonhaltung zurückzuziehen und sportliche Aktivitäten zu meiden. Doch auch bei Arthrose ist Bewegung ausgesprochen wichtig. Neue Therapieansätze zeigen positive Effekte bezüglich der Verbesserung der Knorpelqualität, der Funktionalität und der Schmerzlinderung. Gezielt unterstützen kann man Knorpel und Knochen zusätzlich durch eine gesunde Ernährung und eine ausgewogen dosierte Nährstoff-Kombination, wie z. B. die ergänzende bilanzierte Diät Orthomol arthroplus®.

Bewegung gegen Schmerzen

Lebensqualität wird häufig über Bewegungsqualität definiert. Denn wer rastet, der rostet ? dies gilt besonders für unsere Gelenke. Ohne Bewegung können wichtige Nährstoffe nicht in den Knorpel "eingewalkt" werden.
Gute Nachricht also für alle, die aktiv etwas für ihre Lebensqualität tun wollen: Sport und Arthrose schließen einander keinesfalls aus. Achtsamkeit ist allerdings bei der Wahl der richtigen Sportart gefragt. Laut Professor Dr. Klaus Baum, Physiologe und Inhaber eines Medical Fitness Studios in Köln, eignen sich für Arthrose-Patienten ?generell Sportarten, die keinen Gegnerkontakt haben und Trainingseinheiten, bei denen die Bewegungen kontrolliert durchgeführt werden können.? Das sind zum Beispiel Sportarten wie Nordic Walking, Krafttraining, Aqua Jogging oder auch Radfahren. Dabei wird besonders dem gezielten Krafttraining eine äußerst große Rolle zuteil. Das Training kann zwar die Quantität des Knorpels nicht verbessern, da ein einmal geschädigter Knorpel nicht wieder aufgebaut werden kann. ?Die Struktur und damit die Qualität hingegen kann durch gezielte Übungen deutlich ansteigen ?, erläutert Klaus Baum, der sich seit vielen Jahren mit der Leistungsfähigkeit und Trainierbarkeit von Arthrose-Patienten im Seniorenalter beschäftigt.
Zielgerichtetes und individuell angepasstes Krafttraining wird sowohl für ältere als auch für jüngere Patienten als durchaus sinnvoll eingestuft: Umfangreiche Studien zur Trainingswirksamkeit belegen, dass der Gelenkschmerz mit Hilfe von Kraftsport reduziert werden kann. (2) Daneben werden die Alltagsbewältigung verbessert und die gesamte körperliche Fitness gestärkt.
?Das Krafttraining stärkt die Muskeln und kann so die Gelenke entlasten und die Schmerzen reduzieren, ? kommentiert Baum.

Neuer Therapieansatz: Vibrationstraining

Eine noch recht neue Therapiemethode für Arthrose-Patienten ist das sogenannte Vibrationstraining. Profitieren können von dieser Trainingseinheit ebenfalls Menschen mit geringer Muskelleistung. Wie auch das Krafttraining kann diese noch nicht so weit verbreitete Methode den Patienten Schmerzlinderung verschaffen. Klaus Baum: ?Die Forschung zu diesem speziellen Training steht noch in den Anfängen. Einige wissenschaftliche Publikationen dazu machen Hoffnung. Auch aus meinem Studio kann ich schon von ersten positiven Praxiserfahrungen berichten.?
Den Vorteil dieser Trainingsmethode sieht Baum vor allem darin, dass durch die Vibration ausreichend Gelenkflüssigkeit (Synovia) in den Knorpel einmassiert und der dadurch mit wichtigen Nährstoffen versorgt wird.

Der Fitness-Studio-Check

Regelmäßiges Krafttraining kann belastete Gelenke gezielt unterstützen. Die Muskulatur wird gekräftigt und das Gelenk erhält mehr Stabilität. Durch eine gewisse Regelmäßigkeit kann sich die Beweglichkeit verbessern. Doch sowohl beim Kraft- als auch beim Vibrationstraining ist ein individuell ausgerichteter Trainingsplan unabdingbar. Auch die Wahl des richtigen Fitnessstudios ist enorm wichtig. Damit der Besuch im Studio zu einem Erfolg wird, kann es sinnvoll sein, einige hilfreiche Tipps zu beachten:

1. Generell sind solche Studios empfehlenswert, die den gesundheitlichen Status zunächst durch ein ausführliches Gespräch (Anamnese) erfassen, eine Diagnostik des aktuellen Leistungsvermögens durchführen und aus dieser Kombination einen adressatengerechten Trainingsplan aufstellen. Nur so kann gewährleistet werden, dass die Übungen richtig ausgewählt sind und effektiv trainiert wird.
2. Die Geräte sollten in kleinen Belastungsschritten abstufbar sein, um die richtige Intensität gewährleisten und gleichzeitig Überlastungen vermeiden zu können. Das gilt insbesondere für Krafttrainingsgeräte.
3. Nicht zu vergessen ist natürlich der Wohlfühlfaktor: Eine angenehme Atmosphäre ist unabdingbar. Nur wer sich wohlfühlt, kann effektiv trainieren.

Wer nur ungern ein Fitnessstudio aufsucht, dem bleiben zahlreiche andere Möglichkeiten, sich auch mit Arthrose fit zu halten. Sportarten wie Schwimmen, Aquacycling und Nordic Walking eignen sich sehr gut für Betroffene. Auch gezielte Gymnastik ist äußerst ratsam. Übungen mit einem elastischen Band können ganz unkompliziert zu Hause ausgeübt werden und in Bewegung halten. Aber auch mit dem eigenen Körpergewicht und mit alltäglichen Gegenständen wie Handtücher lässt sich sehr effektiv trainieren. Ratsam ist es, beim Training darauf zu achten, dass in Maßen trainiert wird. ?Empfehlenswert ist dabei ein Trainingsintervall von 2- bis 3-mal wöchentlich ?, meint Professor Dr. Klaus Baum.

Zusätzliche Unterstützung für die Gelenke

Zusätzliche Unterstützung für belastete Gelenke bieten eine abwechslungsreiche, gesunde Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse, mäßig (rotem) Fleisch sowie eine ausgewogene Nährstoff-Kombination mit wichtigen Mikronährstoffen und Knorpelbestandteilen, wie z. B. Orthomol arthroplus®. Neu für zwischendurch gibt es den Milchproteinriegel, der ganz praktisch in jede Tasche passt und sich somit bestens für sportbegeisterte Menschen eignet. Orthomol arthroplus® enthält wichtige Nährstoffe für Knorpel und Knochen: Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion von Knorpel und Knochen bei. Calcium wird für die Erhaltung normaler Knochen benötigt. Vitamin D und Vitamin K sowie Magnesium, Zink und Mangan tragen zur Erhaltung normaler Knochen bei. Vitamin D trägt zu einer normalen Aufnahme und Verwertung von Calcium und Phosphor sowie zu einem normalen Calciumspiegel im Blut bei. Mangan trägt zu einer normalen Bildung von Bindegewebe bei. Kupfer trägt zur Erhaltung von normalem Bindegewebe bei. Vitamin C, Vitamin E und Vitamin B2 (Riboflavin) sowie Zink, Selen, Kupfer und Mangan tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. D-Glucosamin ist ein Aminozucker, der im Körper in Form von Glykosaminoglykanen vorkommt. Glykosaminoglykane, zu denen auch Chondroitinsulfat gehört, sind Bestandteile der Knorpelmartix. Hyaluronsäure, ein langkettiges Molekül, das u. a. Glucosamin enthält, findet sich insbesondere in der Gelenkflüssigkeit. Zu den Omega-3-Fettsäuren, die reichlich in Fischöl vorkommen, zählen insbesondere EPA und DHA. Dies sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die u. a. Bestandteile von Zellmembranen sind.

(1) Tveit M et al. Am J Spots Med 2012;40(3):527-33)
(2) Uthman et al. Br J Sports Med 2014; 48(21):1579

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

http://shortpr.com/at8sd3

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:
http://www.themenportal.de/gesundheit/sportlich-mit-arthrose-welche-sportarten-eignen-sich-27069

=== Gezielte Outdoor-Gymnastik stärkt die Muskeln und entlastet die Gelenke. (Bild) ===

Shortlink:
http://shortpr.com/51bnd9

Permanentlink:
http://www.themenportal.de/bilder/gezielte-outdoor-gymnastik-staerkt-die-muskeln-und-entlastet-die-gelenke

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/at8sd3
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.

Anlage: Bild