

## Fit und sportlich sein kann jeder

*Fit und sportlich sein kann jeder*

Es gibt unzählige dieser Beispiele: Menschen, die unter Fettleibigkeit, Arthrose, Diabetes und Bluthochdruck leiden und dennoch wieder den Weg zurück in ein "gesundes Leben" finden und vielleicht sogar Marathon laufen. Für Menschen, die ihren Körper jahrelang vernachlässigt haben, sind allerdings ein paar Regeln zu beachten, wenn der neue Start ins sportliche Leben kein Reinfall werden soll. Extrem wichtig ist der Spaßfaktor des Sporttreibens.

Wer also jahrelang seine Abende im Fernsehsessel verbrachte, mit Übergewicht oder den Folgen des Nikotinkonsums zu kämpfen hatte, sollte es langsam angehen lassen. Denn die Motivation leidet stark, wenn die selbst gesteckten Ziele zu ambitioniert sind. "Dabei gilt es auch orthopädische Probleme wie Knieschmerzen zu vermeiden. Aus diesem Grund sollte man anfänglich dreimal die Woche nur 15 bis 20 Minuten Sport treiben", rät Dr.

Michael Jung, Facharzt für Orthopädie in Berlin. Mit Sporttreiben ist bei dieser Ausgangsposition so etwas wie Walking und erst später leichtes Joggen gemeint. Die Zeit kann später immer noch hochgeschraubt werden.

Aber lieber ganz klein anfangen und sich steigern, also anfangs zu viel Gas zu geben. Es gilt zunächst Sport beziehungsweise Bewegung wieder in den Lebensalltag zu integrieren. Es ist übrigens ein Vorurteil, dass Laufsport die Gelenke schädige. Ist das Training richtig dosiert und das ist natürlich das A und O, treten keinerlei Probleme an den Gelenken auf.

Bewegung für Arthrose-Patienten

Doch selbstverständlich verletzen sich viele Menschen beim Sport. Laut dem Berufsverband für Unfallchirurgie jährlich rund 1,5 Millionen Menschen hierzulande. Dabei kommt es nicht zu Verletzungen, weil Sport gemacht wird, das ist zweifelsohne gesund, sondern weil Fehlbelastungen, mangelndes Aufwärmtraining etc. ursächlich sind. Wer in jungen Jahren eine Meniskus- oder Kreuzbandverletzung hatte, hat im Alter ein 80 Prozent erhöhtes Risiko für Arthrose. Doch selbst bei dieser Diagnose sollte Sport kein Tabu sein.

Im Gegenteil: Bei Ruhe und mangelnder sportlicher Betätigung geht der Gelenkverschleiß sogar schneller voran. Wichtig ist nur, dass die Wahl nicht auf Sportarten mit schnellen Bewegungen oder Richtungswechseln fällt wie beispielsweise Basket-, Hand- oder Fußball, Handball, Squash oder Tennis. Geeigneter sind in solchen Fällen Sportarten, bei denen der Patient nicht sein gesamtes Gewicht tragen muss. Dazu zählen Radfahren oder auch Schwimmen.

## Pressekontakt

Orthozentrum Berlin

Herr Dr. Michael Jung  
Friedrichstraße 33  
10969 Berlin

orthozentrum-berlin.de  
info@orthozentrum-berlin.de»¿

## Firmenkontakt

Orthozentrum Berlin

Herr Dr. Michael Jung  
Friedrichstraße 33  
10969 Berlin

orthozentrum-berlin.de  
info@orthozentrum-berlin.de»¿

Das Orthozentrum Berlin steht für Orthopädie und Unfallchirurgie auf dem neuesten Stand der medizinischen Kunst und Wissenschaft, kombiniert mit einer menschlich-warmen Umgangskultur.

Leistungsspektrum:

Knie-/Schulter-Arthroskopie  
Kyphoplastie  
Handchirurgie  
Ellenbogen-Chirurgie  
Arbeits/Schulunfallbehandlung  
Akupunktur  
Arthrosebehandlung mit Hyaluronsäure  
Sportlerbetreuung  
Schmerztherapie  
Stoßwellentherapie  
ACP (körpereigene Wachstumsfaktoren)  
Weitere Therapieformen  
Sonografie der Säuglingshüften