



Sportarten bei Gelenkbeschwerden

Welche Sportarten sich am besten bei Gelenkerkrankungen eignen, sollte individuell mit dem behandelnden Arzt abgesprochen werden. Generell gilt: Nur gelenkschonende Sportarten wie Schwimmen, Gymnastik, Aquajogging oder auch Bewegungsübungen wie Tai Chi (Chinesisches Schattenboxen) und Yoga sind empfehlenswert. Für Menschen, die sich gerne in der Natur aufhalten, eignen sich Radfahren, Skilanglaufen oder Wandern. Gelenkstrapazierende Sportarten wie Tennis und Squash mit plötzlichen Stopps aus voller Bewegung oder Joggen auf hartem Untergrund sind dagegen für Patienten mit Gelenkproblemen ungeeignet.

Radfahren

Beim Radfahren bewegt sich das Kniegelenk gleichmäßig, ohne dabei das Körpergewicht zu tragen. Auch wenn Sie nicht an einer Kniegelenksarthrose leiden, ist diese Sportart empfehlenswert. Wählen Sie möglichst kleine Gänge und stellen Sie den Sattel so ein, dass die Fersen gerade das Pedal erreichen!



Walken/Nordic Walking

Eine gute Alternative zum gelenkstrapazierenden Jogging ist die beliebte Sportart Nordic Walking. Es schont vor allem die Knie. Denn immerhin muss beim Jogging das Kniegelenk das Zwei- bis Dreifache des Körpergewichts abfangen, beim Nordic Walking fällt nur das Ein- bis Eineinhalbfache an Gewicht an! Wählen Sie Schuhe mit ausreichender Stützfunktion und guten Dämpfungseigenschaften! Ziehen Sie federnde Waldböden, Feld- oder Sandwege harten Asphaltböden vor!



Aquajogging/Wassergymnastik

Egal welches Gelenk von Arthrose betroffen ist: Bewegung im Wasser ist besonders gelenkschonend. Durch den Wasserauftrieb wird die Belastung aller Gelenke deutlich reduziert. Bei Wassertemperaturen über 30 Grad ist das Bewegungstraining angenehm. Patienten mit einer bereits weit fortgeschrittenen Arthrose können beim Aquajogging bzw. bei der Wassergymnastik eine Auftriebsweste tragen, um die Gelenke zusätzlich zu entlasten. Gleichzeitig wird die Muskulatur trainiert – mit positiver Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System und den Stoffwechsel.



Schwimmen

Wie beim Aquajogging entlastet der Wasserauftrieb auch beim Schwimmen die Gelenke. Kraul- oder Rückenschwimmen sind besser als Brustschwimmen, denn beim Brustschwimmen bildet sich ein Hohlkreuz und die Halswirbel werden extrem nach hinten gebeugt. Die gleichmäßigen Auf- und Ab-Bewegungen der Beine beim Kraul- und Rückenschwimmen sind besonders für die Kniegelenke besser geeignet als die Scherbewegungen beim Brustschwimmen.

