

Expertentipp Ingo Noll:

Trotz Arthrose: Bewegen statt schonen

Viele Menschen, die an Arthrose leiden, glauben immer noch, dass sie Ihre Gelenke schonen müssen und verzichten deshalb auf Training der betroffenen Stelle.

Gezieltes Training ist eine der essenziellen Säulen der nicht-medikamentösen Behandlung von Kniearthrose.

Auch wenn die Arthrose noch als nicht heilbar gilt, so ist dies kein Grund, die Schmerzen und den fortschreitenden Knorpelverlust hinzunehmen und durch Untätigkeit Muskeln ab- und Körperfett aufzubauen. Beides belastet und schädigt die Gelenke zusätzlich. Körperliche Aktivität bei Arthrose ist grundlegend für die Schmerzreduktion in den Gelenken, den Erhalt der Beweglichkeit und der Lebensqualität.

Das natürlich nur in einem Maße, in dem es die Beschwerden auch zulassen. Sport kann die Arthrose zwar nicht heilen aber nur mit körperlicher Aktivität lässt sich der Schmerz deutlich reduzieren und die Funktionalität verbessern.

Die große deutschlandweite Physio Aktiv Kniearthrose Studie fand folgendes heraus:

Drei verschiedene Kraft-Ausdauer Zirkel (Miha/Milon Zirkel) wurden zweimal pro Woche in einem Zeitraum von acht Wochen absolviert. Folgende Trainingsformen wurden zugeordnet: Beintraining, Oberkörpertraining, Ganzkörpertraining.

Generell wurde nachgewiesen, dass alle drei Trainingsformen zu einer Reduktion des Schmerzes, einer Verbesserung der Beweglichkeit sowie Steigerung der Alltagsaktivität beitrugen. Auch die körperliche sowie mentale Lebensqualität stieg in allen Fällen signifikant an.

Differenziert man nach Schweregrad der Arthrose, so belegen die Umfrageergebnisse, dass bei schweren Graden das Ganzkörpertraining die besten Verbesserungen der Funktionseinschränkung und des Schmerzes erzielte. Bei geringerem Schweregrad gab es zwischen den drei Gruppen keine allzu großen Verbesserungsunterschiede.

Zusammenfassend ließ sich also festhalten, dass für die positiven Effekte des Trainings nicht die anatomische Lage der trainierenden Muskulatur, sondern die regelmäßige Aktivierung des Körpers ausschlaggebend ist.

Die gute Nachricht: Selbst wenn der arthrotische Gelenkschmerz keine Belastung zulässt, verbessert sich die Situation durch das regelmäßige Training des Restkörpers.

In meinen Arthrose-Vorträgen zeigen ich Ihnen immer wieder, welche und vor allem wie viele Bausteine sie selbst nutzen können um Ihrem Arthrose-Schmerz zu Leibe zu rücken. Sie müssen es nur annehmen und tun.

Und wie viele Studien beweisen, haben wir die beste Medizin der Welt. Und einen Miha-Zirkel 😊.

Also, bleiben oder werden Sie aktiv und reden Sie mit uns, ein Gelenkersatz ist die denkbar schlechteste Lösung.

Ihr
Ingo Noll



Trainingsempfehlung: Jede Bewegung zählt!