

## Kernaussagen Arthrose

Degenerative Gelenkerkrankungen, die aus einem Missverhältnis von Beanspruchung und Leistungsfähigkeit entstehen und im Alter zunehmen.

Gelenkknorpel wird durch Be- und Entlastung ernährt.

Arthrose ist ein Abnutzungsschaden, beginnt am Knorpel und greift auf den Knochen über. Eine Arthritis hingegen wird als primär entzündliche Gelenkerkrankung definiert, der eine Entzündung der Gelenkhöhle mit entsprechenden Entzündungszeichen zugrunde liegt.

Die medizinische Diagnose, Schmerzsymptomatik und die Behandlungsmöglichkeiten werden im Seminar erläutert: Gewichtsreduzierung bei Übergewicht, Bewegung bis zur Schmerzgrenze, Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit, Muskeltraining zur Gelenkstabilisierung und Beseitigung von muskulären Dysbalancen.

### Ursachen für die Abnutzung eines Gelenkes:

- Extreme Belastungen, besonders bei Formabweichungen
- ( Deformierungen ), z. B. beim X- oder O-Bein mit ungünstigen Achsbelastungen.
- Eine schwach ausgeprägte Muskulatur mit muskulären Dysbalancen.  
Mikroverletzungen durch übermäßige kurzfristige Belastungsreize.

### Sport bei Arthrose

Die Art der Belastung richtet sich nach dem aktuellen Schadenszustand und der verbliebenen Leistungsfähigkeit eines Gelenkes sowie den Bewegungsabläufen der jeweiligen Sportart und muss mit dem behandelnden Arzt abgesprochen werden.

Sportarten ohne Extremlastung der Gelenke; keine abrupten Bewegungen und unkontrollierten Drehbewegungen. Sportarten nur mit geringer Impulsbelastung (keine Sprungbelastungen).

Empfohlen werden Sportarten mit rhythmischen und gleichmäßigen Bewegungen und geringen Bewegungsenergien.

#### Nicht geeignet sind folgende Sportarten

Ballspiele, Tennis, Squash, Badminton, Ski alpin, Kegeln

#### Bedingt geeignet sind

Ski, Langlauf, Jogging, Golf, Tischtennis, Rudern

#### Gut geeignet sind

Schwimmen, Gymnastik, Radfahren, Wandern, Walken, Wassergymnastik, Training an Geräten mit Überwachung