

Übungen bei Arthrose und Gelenkschmerzen

Arthrose ist die häufigste Gelenkerkrankung und das Schmerzthema Nummer 1. Dabei werden die Knorpel zwischen den Gelenken dünner und rauer. Knorpelstrukturen werden abgebaut und es entstehen Schmerzen. In der Regel wird in diesem Fall operiert. Jährlich werden in Deutschland **150.000 Knieprothesen und 200.000 künstliche Hüften** eingesetzt. Doch das muss nicht sein! Mit der richtigen Ernährung und den richtigen Dehnübungen lässt es sich wieder leichter leben. **Gezielte Übungen normalisieren dauerhaft die Kräfte im Gelenk.** Allerdings ist hierbei Geduld und Durchhaltevermögen gefragt.

Warum sind Bewegung und gezieltes Dehnen bei Gelenkproblemen so wichtig?

Heutzutage bewegen wir uns viel zu wenig. Laut DKV Studie 2018 **sitzen wir täglich 7,5 Stunden**. Ob im Büro, am Schreibtisch, im Auto oder zu Hause auf dem Sofa. Beim Sitzen verkürzen die dicken Wadenmuskeln, die Beinbeuger und auch die Hüftbeuger. Das viele Sitzen führt unter anderem zu **schmerzhaften Problemen in den Knien und der Hüfte**. Die Folge kann dann Arthrose in den entsprechenden Gelenken sein.

Ein weiterer großer Nachteil des vielen Sitzens ist, dass die Gelenke bei unzureichender Bewegung nicht richtig mit Nährstoffen versorgt werden. Die Gelenkflüssigkeit enthält die Nahrung für den Knorpel: **Erst durch Bewegung kann der Knorpel die wertvollen Nährstoffe aufnehmen**. Den Knorpelstoffwechsel können Sie sich wie einen Schwamm vorstellen, der zusammengedrückt wird und sich wieder ausdehnt. Bei jeder Bewegung wird der Knorpel leicht zusammengepresst. Dieser Pumpmechanismus befördert frische Nährstoffe in den Knorpel. Wenn der Druck nachlässt, fließt die Gelenkflüssigkeit zurück in den Gelenkspalt und nimmt Abbauprodukte aus dem Knorpel mit. Bei unzureichender Bewegung **bleiben Abbauprodukte im Knorpel zurück** und die Nährstoffe werden nicht in ausreichender Menge in den Knorpel transportiert.

Trotz Schmerzen ist Bewegung wichtig

Unsere Gelenke sind so konstruiert, dass sie bestimmte Maximalwinkel einnehmen können. Wenn die Gelenke regelmäßig in alle möglichen Winkel bewegt werden und die Gelenkflüssigkeit alle wichtigen Nährstoffe und keine Schadstoffe enthält, **können Sie Arthrose und Gelenkschmerzen vorbeugen**. Wichtig dabei ist, dass Sie auch trotz Schmerzen in der Bewegung bleiben! Denn wenn Sie nun die Bewegung vermeiden, lässt der Schmerz zwar nach, aber auf Dauer nimmt das schon reduzierte Bewegungsspektrum noch weiter ab.

Mit diesen Dehnübungen können Sie Gelenkschmerzen die Stirn bieten!

Allgemeines zu den Bewegungs-Übungen für Ihre Gelenke

Die hier gezeigten Übungen sind **für die Anwendung bei Arthrose und Gelenksbeschwerden** gedacht. Um bestmögliche Erfolge zu erzielen ist es wichtig, dass Sie die **Übungen so durchführen wie hier beschrieben**. Bitte ändern Sie keine Positionen oder Winkel, auch wenn Sie so eine Übung vielleicht aus einem anderen Zusammenhang her kennen. Bei Dehnübungen kommt es immer darauf an, welchem Zweck sie dienen soll. Es macht einen Unterschied ob Sie nach dem Sport dehnen (um die Muskelfunktion zu verbessern), um sich beweglicher zu machen (beim Ballett) oder um **die Gelenkkräfte zu normalisieren** (bei Arthrose).

Die Dehnübungen sind dann effektiv, wenn Sie einen Dehnungsschmerz spüren. Das ist normal und auch gewollt. Der Schmerz sollte jedoch nicht so stark sein, dass Sie in irgendeiner Weise gegenspannen müssen. Sei es, dass Sie etwas anderes anspannen, mental angespannt sind oder den Atem anhalten. Sie sollten sich immer knapp darunter befinden und tief in den Dehnungsschmerz atmen. **Bei jeder Übung sollten Sie die Dehnung ungefähr zwei Minuten lang halten.**

Übungen bei Kniegelenksarthrose

Um Schmerzen im Knie zu reduzieren oder im Vorfeld schon zu verhindern muss die Wade gedehnt werden. Durch diese Dehnung wird **einer Verkürzung der Wadenmuskulatur entgegengewirkt**. Hier finden Sie zwei verschiedene Dehnübungen für die Waden. Die Übungen können Sie hintereinander machen oder abwechselnd von Tag zu Tag.

Übung Nr. 1: Wade dehnen an der Wand

Schritt 1:

Stellen Sie sich aufrecht vor eine Wand. Die **Füße stehen hüftbreit** auseinander und die Fußspitzen zeigen nach vorne. Der rechte Fuß wird ca. eineinhalb Schritte nach hinten gestellt, der Fußabstand bleibt hüftbreit. Achten Sie darauf, dass das **rechte Knie vollständig gestreckt** ist. Wichtig ist, dass der rechte Fuß exakt im rechten Winkel zur Wand steht und nicht nach außen zeigt. Jetzt beugen Sie Ihr linkes Knie so weit wie möglich und dann immer weiter. Achten Sie darauf, dass die **rechte Ferse durchgehend den Boden berührt**. Das rechte Knie muss dabei vollständig gestreckt bleiben. Den Dehnungsschmerz spüren Sie meist in der oberen Wade bis zur Kniekehle. Kontrollieren Sie immer wieder die richtige Ausführung! Halten Sie die Dehnung für zwei Minuten.



Schritt 2:

Halten Sie diese Position und drücken Sie dann mit zunehmender Kraft (bis Sie die Maximalkraft erreichen) Ihren rechten Vorderfuß gegen den Boden. Achten Sie dabei darauf, dass **die Ferse des rechten Fußes immer den Boden berührt und nie abhebt**. Bevor Sie zum nächsten Schritt gehen stoppen Sie diese Kraft behutsam.

Schritt 3:

Versuchen Sie nun, ob Sie Ihr linkes Knie etwas mehr beugen können. Achten Sie auch hier darauf, dass die rechte Ferse immer den Boden berührt.

Wiederholen Sie diese Übung mit dem linken Bein.

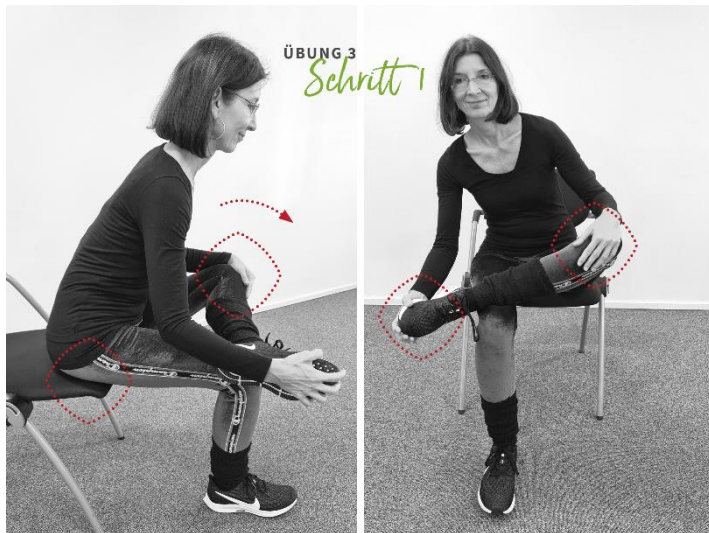
Übung Nr. 2: Wade dehnen mit einem Keil oder Buch

Legen Sie einen Keil oder dickes Buch auf den Boden und stellen Sie sich mit einem Fuß (Keil) oder der Mitte des Fußes (Buch) darauf. Der Winkel mit dem der Fuß auf dem Gegenstand steht führt zur Dehnung der Wade. Je steiler der Winkel, desto stärker wird die Wade gedehnt. Halten Sie diese Dehnung für zwei Minuten. Wenn sich Ihre Wade an den Dehnungsschmerz bei bestehendem Winkel gewöhnt hat, nehmen Sie entweder einen steileren Keil oder ein dickeres Buch. Alternativ kann die Wade auch **an einer Treppenstufe** gedehnt werden.

Übung bei Hüftgelenksarthrose

Für die Hüfte spielt die Gesäßmuskulatur eine wichtige Rolle. Sie muss beim Laufen und beim Stehen immer angespannt sein, um den Rumpf gerade zu halten. Deshalb ist es wichtig das Gesäß immer wieder zu dehnen. Gerade bei Hüftarthrose können Sie von dieser Übung profitieren.

Übung Nr. 3: Gesäß dehnen



Schritt 1:

Setzen Sie sich mit dem Gesäß relativ weit vorne auf einen Stuhl. Legen Sie Ihr linkes Bein auf das rechte. Sitzen Sie **absolut gerade** und gehen jetzt dabei ins maximale Hohlkreuz. Beugen Sie sich dann so weit wie möglich nach vorne und immer weiter. Die Beugung kommt **ausschließlich aus dem Hüftgelenk**. Der Rumpf und das Becken bleiben komplett unbewegt. Testen Sie aus, ob Sie durch seitliches Beugen des Rumpfes die Dehnung noch weiter verstärken können. Der **Dehnungsschmerz ist im Gesäß, dem Oberschenkel und der Leiste** spürbar. Halten Sie die Dehnung für zwei Minuten.

Schritt 2:

Halten Sie diese Position. Dann drücken Sie mit zunehmender und anschließend maximaler Kraft Ihren linken Fuß oder Unterschenkel nach unten in den rechten Oberschenkel. Wichtig ist dabei, dass die **Kraft aus Ihrem Bein** kommt und nicht von außen Druck ausgeübt wird (z.B. durch die Hände). Achten Sie darauf, dass Sie nur so viel Kraft aufbauen, dass der erreichte **Hüftwinkel nicht verändert** wird.

Schritt 3:

Halten Sie den Druck von Schritt 2 und beugen Sie Ihr Becken und den Rumpf nochmal zunehmend so weit wie möglich nach vorne und seitlich. Achten Sie darauf, dass Sie unbedingt im Hohlkreuz bleiben.

Rückenschmerzen: schon 5 Minuten täglich Dehnen schafft Erleichterung

Nicht nur Ihre Knie und Hüfte profitieren von Dehnübungen. **Durch das viele Sitzen verkürzt der Hüftbeuger.** Dadurch verfilzen auch die beteiligten Faszien. Faszien umhüllen und stützen als Netzwerk alle Muskeln und Organe. Sie sorgen für die Kraftübertragung von Muskel zu Muskel und halten den Bewegungsapparat geschmeidig. Verkleben die Faszien können sie ihre Funktion nicht mehr optimal ausführen und es können Schmerzen entstehen. Beim Stehen kommt es durch die verklebten Faszien zu Spannungen, die das Becken nach vorne ziehen und kippen. Als Reaktion darauf spannen sich hinten die Rückenstrecker und die Gesäßmuskeln an, um das Ganze im Lot zu halten. Dadurch entstehen unterschiedliche Spannungen. Der Hüftbeuger und die Faszien ziehen nach vorne und der Rückenstrecker und das Gesäß nach hinten, um gerade zu bleiben. Das wirkt sich auf die Bandscheiben aus und kann zu Rückenschmerzen führen. Die folgende Übung dient dazu den Rückenschmerzen entgegenzuwirken bzw. sie zu verhindern.

Übung Nr. 4: Für den ganzen Körper:

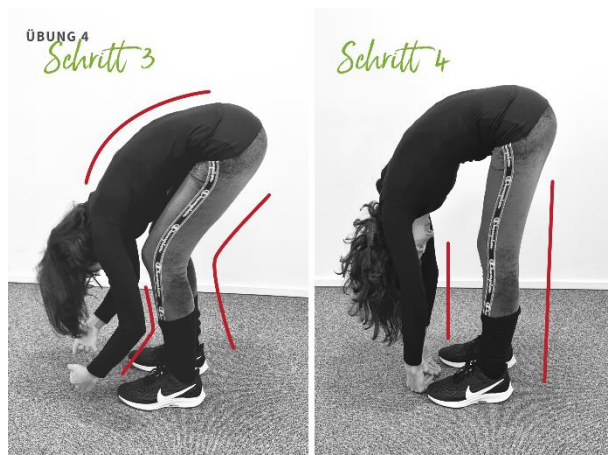
Schritt 1:

Stellen Sie sich hüftbreit und aufrecht hin. Gehen dann mit Ihrem Oberkörper nach hinten in die Überstreckung soweit es geht. Stemmen Sie dafür die Hände auf Ihr Gesäß. Den Kopf nehmen Sie mit nach Hinten. Der **Dehnungsschmerz befindet sich vorne im Hüftbeuger.** Halten Sie diese Position für drei Atemzüge. Gehen Sie wieder zurück in die Ausgangsposition.



Schritt 2:

Nehmen Sie beide Arme gestreckt nach oben. Die Finger werden ineinander verschrankt und die Hände gedreht, so dass die **Handflächen Richtung Decke** zeigen. Achten Sie darauf, dass die Arme auf Höhe Ihrer Ohren in Richtung Decke gestreckt werden und die **Schultern unten bleiben.** Strecken Sie Ihren gesamten Körper und atmen auch hier wieder drei Mal ein und aus.



Schritt 3:

Gehen Sie jetzt mit gestreckten Armen mit dem Oberkörper in Richtung Boden. Dafür **winkeln Sie die Knie leicht an** und strecken Ihre Sitzbeinhöcker nach hinten. Runden Sie Ihren Rücken ab, bis Sie mit den Händen am Boden angelangt sind.

Schritt 4:

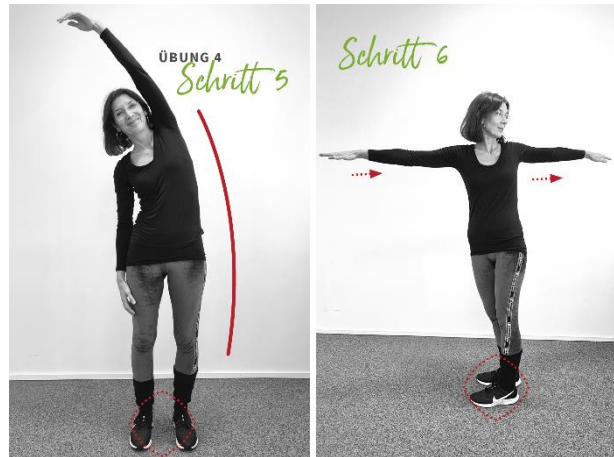
Strecken Sie nun die Beine ganz durch und versuchen Sie mit Ihren Händen den Boden berühren. Die Beine bleiben dabei ganz gestreckt. Den Rücken können Sie

abrunden. Halten Sie diese Position für drei Atemzüge. Anschließend kommen Sie wieder hoch und überstrecken den Rücken nochmal kurz nach hinten.

Diese Dehnübung ist nicht nur für Ihren Rücken besonders wertvoll. Eine amerikanische Studie von 2009 hat gezeigt, dass das **Risiko einen Herzinfarkt zu erleiden geringer ist, wenn man mit den Fingerspitzen den Boden berühren kann.** Das ist doch ein toller Anreiz sich regelmäßig zu dehnen, damit man mit gestreckten Beinen den Boden mit den Händen berühren kann, oder?

Schritt 5:

Gehen Sie wieder zurück in die Ausgangsposition (gerader, hüftbreiter Stand). Nehmen Sie den linken Arm nach oben und neigen Sie Ihren Oberkörper leicht nach rechts, so dass Ihre **linke Körperseite gedehnt** wird. Achten Sie darauf, dass Sie in der Achse stabil bleiben. Halten Sie diese Position für drei Atemzüge. Dann wechseln Sie die Seiten. Gehen Sie danach wieder zurück in die Ausgangsposition.



Schritt 6:

Strecken Sie die Arme auf Schulterhöhe zu den Seiten aus, die Schultern bleiben tief. Halten Sie ihre Arme auf dieser Höhe und **drehen Sie den Oberkörper nach links hinten** soweit es geht. Der **Blick geht zur linken Hand**. Halten Sie diese Position für drei Atemzüge. Wechseln Sie dann die Seite.

Die hier vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen wir keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Übungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall beziehungsweise bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch physiotherapeutische oder ärztliche Hilfe in Anspruch.

Literatur:

Prof.Dr. Ingo Froböse, Dr. Bianca Biallas, Dr. Birgit Wallmann-Sperlich. Der DVK-Report 2018, Wie gesund lebt Deutschland?

Yamamoto, K. et al. (2009). Poor trunk flexibility is associated with arterial stiffening. American Journal of Physiology Heart and Circulatory Physiology S. H1314- H1318