



Orthopädische Chirurgie
Dr. Rolf F. Oetiker

Gelenkbeschwerden - welcher Sport darf es sein?

Körperliche Aktivitäten unterstützen die Versorgung des Gelenks mit Nährstoffen. Generell verbessert sich die Durchblutung des Körpers und damit auch die Versorgung der Gelenkflüssigkeit mit Nährstoffen. Durch die Bewegung werden die Nährstoffe quasi in den Knorpel gepresst. Vorteilhaft ist auch, dass Sport den Knochenaufbau fördert und Muskulatur und Bänder stärkt. Das stabilisiert und schützt auch die Gelenke.

Bewegen ohne Belastung. Grundsätzlich gilt bei Gelenkbeschwerden: Viel bewegen ohne viel zu belasten. Alle gelenkschonenden Bewegungsarten können demnach empfohlen werden. Gelenkschonend bedeutet, möglichst rhythmische und gleichmäßige Bewegungen ohne großen Kraftaufwand. Folglich sind alle Bewegungen, die mit Stößen oder abrupten Bewegungsänderungen, Sportarten mit Extreimbewegungen der Gelenke und harten Böden verbunden sind, zu vermeiden.

Beschwerden und geeignete Sportarten

Fußgelenk: Rudern, Reiten, Schwimmen, Rad fahren, Inlineskating, Aquajogging

Kniegelenk: Gymnastik, Rad fahren, Walking, Kraulschwimmen, Aquajogging

Hüftgelenk: Gymnastik, Schwimmen, Rad fahren, Walking, Aquajogging

Lendenwirbel: Gymnastik, Schwimmen, Skilanglauf, Walking, Reiten, Aquajogging

Halswirbel: Gymnastik, Skilanglauf, Walking

Schulter / Arm: Gymnastik, Schwimmen, Skilanglauf, Walking, Aquajogging

Schwimmen freut die Gelenke: Beim Schwimmen müssen die Gelenke das Körpergewicht nicht tragen, da der Körper im Wasser schwebt. Das ist sehr entlastend für die Gelenke. Als Schwimmstil sollte Kraul- und Rückenschwimmen bevorzugt werden, da sich Brustschwimmen über das Hohlkreuz ungünstig auf Nacken und Rumpfmuskulatur auswirkt. Auch beim Aquajogging mit Auftriebsweste können die Gelenke belastungsfrei bewegt werden.

Jogging belastet die Gelenke: Jogging belastet die Gelenke der Beine bei jedem Schritt mit dem 2,5- bis 3fachen des Körpergewichtes. Bei Gelenkbeschwerden ist dies problematisch, ebenso bei Übergewichtigen und Untrainierten. Daher empfiehlt sich bei Gelenkbeschwerden eher Walking (schnelles Gehen).

Rad fahren ist ebenfalls zu empfehlen. Allerdings sollte man eine kleine Übersetzung wählen, das heißt lieber schnell und ohne große Last in die Pedale treten.

Kein Leistungssport bei Gelenkbeschwerden: Von leistungssportlichen Aktivitäten und Belastungen mit Wettkampfanforderungen wird bei bestehender Arthrose grundsätzlich abgeraten.

Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Für weitere Informationen wenden Sie sich gerne an:

Praxis Dr.med. Rolf F. Oetiker
Facharzt FMH für Orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates
Hünenbergerstrasse 8
CH – 6330 Cham / Zug
Tel +41 41 781 49 49
Fax +41 41 781 56 56
info@orthozentrum.ch
www.orthozentrum.ch