

Patienten Info !

Training bei Gelenkproblemen

Warum bei Gelenkproblemen trainieren?

Gelenkschmerzen führen fast zwangsläufig zu einer reflexbedingten Muskelschwäche. Die Konsequenz ist, dass das Gelenk noch mehr belastet wird; was die Muskulatur nicht mehr an Festigkeit bietet, muss durch das Gelenk kompensiert werden. Umgekehrt führt eine trainierte Muskulatur zu einer Entlastung der Gelenke.

Welche Belastung ist richtig?

Wichtig bei der Belastung ist der richtige Trainingsaufbau. Zu Beginn wird mit niedrigen Gewichten trainiert und mit viel Wiederholungen. Der Körper ist Training noch nicht gewohnt. Außerdem ist im Normalfall die Muskulatur viel belastbarer als die Gelenke; bei Gelenkproblemen kann dies umgekehrt sein. Die ersten Trainingseinheiten sind dafür gedacht den Körper an die Trainingsübungen zu gewöhnen und noch nicht maximal ermüden zu lassen. Man spricht von Koordinationstraining. Hierbei werden 20-50 Übungen gemacht die locker ausgeführt werden. Hiernach wird im Kraftausdauersystem trainiert. Jetzt geht es darum die Muskulatur zu ermüden. Hierbei wird eine Belastung so gewählt, dass der Muskel nach der Trainingseinheit maximal erschöpft ist.

Was ist wichtig beim Training?

Schmerzfrees Training

Jeglicher Schmerz beim Training ist unerwünscht, bis auf eine eventuelle Spannung in der Muskulatur, die manchmal als leichter Schmerz empfunden wird.

Patienten Info !

Niedrige Geschwindigkeit bei der Bewegungsausführung

Je höher die Geschwindigkeit, desto größer wirkt die Belastung auf Gelenke und andere Strukturen des Bewegungsapparates.

Belastung nach einer Trainingspause

Nach einer längeren Trainingspause sollte nicht direkt mit der alten Trainingsbelastung, sondern mit einem leicht reduzierten Gewicht trainiert werden.

Spannung der Muskulatur

Die Spannung während der Übung sollte immer im trainierten Muskel gespürt werden. Ein häufig beobachtetes Phänomen ist, dass während des Bauchmuskeltrainings eine Spannung im Rücken gespürt wird. In diesem Fall muss das Training abgebrochen werden.

Aufwärmen

Das beste Aufwärmen vor einer Übung ist die Übung an sich. Man nimmt nur ungefähr 50 % des Übungsgewichtes und macht ca. 20-30 Wiederholungen. Hierdurch erkennt der Körper die Übung und der betroffene Muskel wird aktiviert.

Übungswinkel

Allgemein kann gesagt werden, dass die Gelenke während des Trainings nicht in eine endgradige Position gebracht werden sollen. In diesem Winkel wird nicht nur die Muskulatur im Training belastet, sondern auch Kapsel- und Bandapparat, was nicht erwünscht ist.

Ausführung

Während der Übungsserie wird keine Pause gemacht. Die Muskulatur sollte ständig unter Spannung sein.

Patienten Info !

Ermüdung

Training hat nur Sinn, wenn die Muskulatur einen Ermüdungsgrad erreicht. Die Ermüdung wird in den letzten Wiederholungen erreicht. Bei einer optimalen Ermüdung sollte die Übung nicht wiederholt werden.

Pausen

Die Pausen zwischen den Trainingseinheiten sind genau so wichtig wie das Training selbst. Hierbei kann das Gewebe sich von der Belastung erholen. Eine zu frühe Belastung führt zu Überbelastung und auf Dauer zu Beschwerden oder Verletzungen.

Ausdauertraining

Dieses Training sollte nicht direkt anschließend durchgeführt werden. Es verringert den Effekt des Krafttrainings.