

Beugen Sie dem Gelenkverschleiss vor

Der so genannte "Bewegungsapparat" des Menschen besteht aus Knochen und Gelenken, Muskeln, Sehnen und Bändern und will - wie der Name schon sagt - bewegt und auch belastet werden. Fehlt die Bewegung, versteifen wir und verlieren schlussendlich unsere Beweglichkeit. Grundsätzlich ist sogar eine Belastung wichtig und gut, allerdings sollte sie weder einseitig noch übermässig sein, denn dann wird sie zum Feind unserer Gelenke. Lässt sich einseitige Belastung nicht verhindern, sollte diese durch Entlastungsübungen ausgeglichen werden.

Knie:

Das Wandern ist zum Beispiel eine ausgesprochen gesunde Art der Bewegung und Belastung. Allerdings sollten Sie sich angewöhnen, beim Bergabgehen einen Stock zu benutzen, da dabei die Kniegelenke überdurchschnittlich beansprucht werden. Und lassen Sie während der möglichst häufigen Wanderpausen die Beine baumeln, damit das Gewicht der hängenden Unterschenkel und der Wanderschuhe das Kniegelenk wieder ein wenig auseinanderzieht. Der Knorpel im Kniegelenk wird entlastet und die leichte Bewegung unterstützt die Schmierung mit Gelenkflüssigkeit.

Hüfte:

Der Hüftknochen wird gebraucht zum Sitzen. Schwimmen und Radfahren sind für das Hüftgelenk besonders entlastende Sportarten, denn es wird dabei bewegt, ohne Gewicht tragen zu müssen. Im Wasser kann man die Beine vom Hüftgelenk aus am besten baumeln lassen. Man hält sich am Beckenrand fest und macht radfahrende oder baumelnde Bewegungen mit wenig Kraftaufwand.

Die Hüfte baumeln zu lassen ist zu Hause zwar etwas schwieriger, aber es gibt auch hier Übungen, die dies ermöglichen. Legen Sie sich bäuchlings auf einen stabilen Tisch und lassen Sie ein Bein herunterhängen. Bewegen Sie es unter ständigem Bodenkontakt abwechselnd nach vorne und nach hinten, am besten mit einer Socke bei glattem Fussboden oder einem Stück unterlegtem Linoleum bei Teppichboden.