



FIT UND XUND #30

KNIEARTHROSE – ANLAUFSCHWIERIGKEITEN I VON II

Wir widmen uns in dieser und der nächsten Ausgabe der Kniearthrose. Diese chronische Gelenkerkrankung, die durch eine Abnutzung des Gelenkknorpels zustande kommt, nimmt in unserer immer älter werdenden Gesellschaft an Bedeutung zu.



WISCHEN

- » Setzen Sie sich auf die Vorderkante des Stuhls und platzieren Sie den Fuss unterhalb Ihres Knies. Nun wischen Sie mit dem Fuss während 1 bis 2 Minuten nach vorne und zurück. Dabei achten Sie darauf, dass der Fuss auf einer Linie gleitet. Wählen Sie ein schmerzfreies Bewegungsausmass, das Sie langsam versuchen zu steigern.

Ein Leitsymptom der Arthrose ist der Anlaufschmerz, der Gelenkschmerz am Anfang eines Bewegungsablaufs. Er tritt oft nach lang gehaltenen Positionen auf. Nach etwas Bewegung klingen die Schmerzen wieder ab. Um diesen Anlaufschmerz etwas zu mindern, zeigen wir Ihnen zwei Stoffwechselübungen, die eine Mehrdurchblutung im Gelenk bewirken und die Gelenksschmiere verteilen. Es sind Übungen ohne starke Belastung. Die Übungen sollten während 1 bis 2 Minuten im Sitzen, z. B. morgens am Bettrand, auf dem Stuhl nach einem langen Restaurantbesuch oder nach einer Sitzung, locker und ohne grossen Kraftaufwand durchgeführt werden.

SCHEIBENWISCHER

- » Sie sitzen wieder und platzieren den Fuss direkt unter Ihrem Kniegelenk. Sie heben den Vorfuss und machen kleine Scheibenwischbewegungen nach innen und aussen. Die Ferse bleibt an Ort, und das Kniegelenk sollte stabil bleiben. Am besten planen Sie diese Übungen 1 bis 2 Minuten, bevor Sie beabsichtigen aufzustehen.

