

# Gelenkschmerzen – Krafttraining kann helfen



Mehr als 20 Millionen Deutsche leiden Schätzungen zufolge unter Gelenkschmerzen. In der Altersgruppe der 40- bis 49-Jährigen sind es laut einer Studie der Ruhr Universität Bochum bereits zwei von fünf Personen.

Die Ursachen hierfür sind vielfältig und schränken die Lebensqualität der Betroffenen erheblich ein. Die häufigsten Beschwerden entstehen durch Abnutzung (Arthrose), Rheuma oder Gelenkentzündungen.

## Arthrose

Arthrose ist eine degenerative Gelenkerkrankung und betrifft meist die Gelenke, die zeitlebens stark belastet wurden, wie Knie- Hüft- und Sprunggelenke. Arthrose kann aber auch in allen anderen Gelenken auftreten. Bei der Arthrose wird die Knorpelschicht an den Gelenkflächen zunehmend zerstört. Die angrenzenden Knochenbereiche verändern sich, das betroffene Gelenk wird weniger beweglich, es entzündet sich, schwillt an und schmerzt. Schmerzen und Bewegungseinschränkungen sind die physischen, Hilflosigkeit und Angst die psychischen Auswirkungen. Die Betroffenen schonen sich, um Schmerzen zu vermeiden und leisten so durch ihre Inaktivität dem Muskelabbau weiter Vorschub. Der Teufelskreis beginnt. Das Fatale: mit dem Verlust von Muskulatur (Atrophie) erhöht sich auch das Risiko für eine Arthrose.

Die Lösung für diese Probleme ist ein gesundheitsorientiertes Krafttraining. Der Muskelaufbau ist langfristig die beste Therapie, denn ein starker Muskel stabilisiert und entlastet das Gelenk.

## Medikamentöse Behandlung und ihre Wirksamkeit im Vergleich zu einer Trainingstherapie

Menschen bevorzugen schnelle Lösungen und alles, was möglichst wenig Eigeninitiative erfordert. So sind Medikamente, trotz ihrer häufig katastrophalen Nebenwirkungen, die favorisierte Wahl der Patienten. Einerseits ist das verständlich, denn man möchte den Schmerz schnell ausschalten und wieder am Leben teilhaben. Viele Präparate sind auch eine gute Unterstützung. Andererseits sollte nie vergessen werden, dass von diesen Medikamenten eine ganze Industrie lebt. Auch unsere

Krankenkassen profitieren davon. Es ist günstiger, ein paar Medikamente zu „sponsoren“ anstatt Menschen in medizinischen Grundlagen zu schulen und ihre „Aktivitäten des täglichen Lebens“ zu optimieren. Diese Form der Therapie wäre jedoch wichtig, um viele Zivilisationskrankheiten im Keim zu ersticken.

Die Analyse einiger Studien (Nüesch et al 2009, Juhl et al 2014, McAlindon et al 2014, Skou et al 2017, Leopoldini et al 2016, Da Costa et al 2017) haben gezeigt, dass die Trainingstherapie bei Arthrose einen signifikant höheren positiven Effekt erbringt, als eine medikamentöse Behandlung.



Die große Überraschung kam bei der Auswertung der Studienergebnisse: Selbst im Vergleich mit Opiaten, also z. B. Morphium oder Codein, zeigt die Trainingstherapie eine deutlich größere schmerzlindernde Wirkung. Auch NSAR (nichtsteroidalen Antirheumatika) waren chancenlos. Sie zeigten zwar bessere Ergebnisse als Opiate, jedoch eine sehr viel geringere Wirkung als eine Trainingstherapie. Und nicht zu vergessen: Die genannten medikamentösen Hilfen bringen immer unerwünschte

# Gelenkschmerzen – Krafttraining kann helfen

und leider unvermeidliche Nebenwirkungen mit sich. Darunter zählen Magen- und Darmprobleme oder im schlimmsten Fall sogar eine Abhängigkeit von Opiatpräparaten.

Wie so oft liegt auch hier die Lösung im Einfachsten: Ein gut begleitetes Krafttraining zeigt keinerlei negative Nebenwirkungen. Die Wahl der Trainingseinrichtung sollte jedoch gut überlegt sein. Hier lohnt sich eine Investition in Ihre Gesundheit. Achten sollte man auf gut ausgestattete Trainingsräume mit Kraftgeräten zu Therapiezwecken sowie sehr gut qualifizierte Trainer und eine optimale Trainingsbetreuung. Training hat keine Nebenwirkungen und ein qualifizierter Trainer hilft Ihnen, Ihre Ziele zu erreichen.

## Rheuma

Der Begriff „Rheuma“ stellt einen allgemeinen Oberbegriff für über 400 Krankheiten dar, die alle mit dem passiven Bewegungsapparat (speziell mit Knochen und Gelenken) zu tun haben.

Die häufigste Form vom Rheuma ist die sogenannte Arthritis. Die schmerzhaften Gelenkentzündungen zeigen sich überwiegend an den Hand- und Fingergelenken. Aber auch Knie-, Ellenbogen- und Schulterschmerzen sowie Schmerzen in den Zehengrundgelenken sind verbreitet.

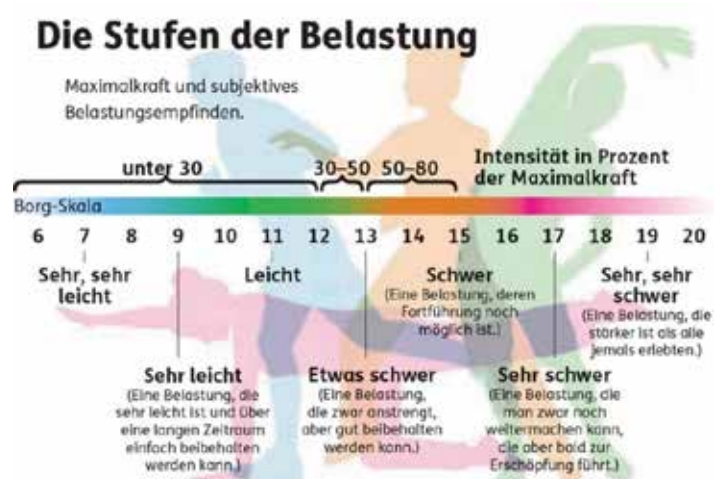


Regelmäßiges Krafttraining ist für Menschen mit einer chronischen Erkrankung grundsätzlich gut. Es kommt allerdings auf die richtige Intensität an. Das Krafttraining ist die effizienteste Methode, den Körper zu trainieren, zu stärken und damit in Form zu bringen. Gesundes und gelenkschonendes Krafttraining bedarf der professionellen Anleitung und sollte deshalb von ausgebildeten Fachleuten begleitet werden.

Die Nationale Empfehlung für Bewegung des Bundesgesundheitsministeriums rät Menschen mit einer chronischen Erkrankung dazu, zweimal pro Woche Übungen für die Muskelkraft durchzuführen. Als ideale Trainingsintensität wird hierbei das Training mit Maximalkraft empfohlen.

„Als Maximalkraft bezeichnet man die größtmögliche Kraft, die man willentlich aufbringen kann.“

Die Maximalkraft benötigt man, wenn man große Lasten bewegen will, z.B. im Alltag beim Anheben schwerer Möbel. Es kommt also darauf an, das Trainingsgewicht oder den Widerstand richtig zu wählen. Zu niedrig gewählt, bleibt der gewünschte Trainingsreiz auf den Muskel aus und es gibt keinen Effekt.



Leider kursieren immer noch viel Halbwissen, sowie alte Glaubenssätze, die es dem Laien erschweren, fundiertes Fachwissen von Quacksalberei zu unterscheiden. Selbst ausgebildete Orthopäden verbreiten teilweise immer noch Angst, hohe Lasten könnten betroffenen Gelenken schaden und verschreiben eher Schmerzmittel und Operationen!

Krafttraining mit hoher Intensität (80%  $\geq$  pro Wiederholung  $\rightarrow$  80% des 1 RM (Repetition Maximum) /Einwiederholungsmaximum bzw. der individuellen Maximalkraft) ist jedoch erwiesenermaßen bei richtig durchgeführter Bewegungsgeschwindigkeit nicht nur unbedenklich und sicher, sondern für rheumatoide Gelenke sehr nützlich. Zusätzlich erzielt es die besten Ergebnisse in Bezug auf Funktionserhalt, Knochendichte, Knorpelgewebe und Schmerzempfinden (z.B. Baillet et al. 2012, Häkkinen 2004, Lemmey 2011).

# Gelenkschmerzen – Krafttraining kann helfen

## Gelenkschonendes Krafttraining

Durch ganzheitliches Krafttraining werden nicht nur einzelne Muskelgruppen trainiert, sondern auch das umliegende Gewebe, Sehnen, Gelenkknorpel und Knochen gestärkt. Und je stärker das Umfeld ist, desto besser werden die Gelenke gestützt. Das Belegen wissenschaftliche Studien im Allgemeinen, aber natürlich auch insbesondere bezogen auf Gelenke mit Arthrose oder Rheuma (siehe hierzu z.B. Häkkinen et al. 2001, Latham et al. 2010, Strasser et al. 2011).

Mit unseren Kraftgeräten zu Therapiezwecken erreichen wir schließlich eine gleichmäßige und gelenkschonende Kräftigung der Muskulatur. Das Training ist effizient, leicht durchführbar und erfordert einen geringen Zeitaufwand von nur 30 Minuten intensiver Trainingsarbeit bei 1-2 Trainingseinheiten pro Woche. Bei regelmäßigem Krafttraining wird der Stoffwechsel im Knochen angeregt und die Knochendichte wieder erhöht. Als positiver „Nebeneffekt“ stabilisiert die trainierte Muskulatur das Skelett, so dass auch Rückenschmerzen und Osteoporose entgegengewirkt, der Blutdruck beeinflusst und das Herz-Kreislaufsystem sowie das Immunsystem gestärkt wird. Gesundheitsorientiertes Krafttraining wirkt also ganzheitlich als ein natürliches Medikament ohne Risiken oder negative Nebenwirkungen für eine große Bandbreite an Problemen und wirkt präventiv für viele andere Erkrankungen.



## Effektiv und effizient trainieren – Gelenkschmerzen bekämpfen



Zu Beginn und vor allem anderen findet bei OptiMum Training auch bei der vielfältigen Problematik der Gelenkschmerzen eine ausführliche Körperanalyse statt:

In einer persönlichen Trainerstunde ermitteln wir Ihren aktuellen muskulären Ist-Zustand durch eine umfangreiche Anamnese und Testung und stellen fest, welche Muskeln zu schwach sind und welche Einschränkungen es in der Beweglichkeit gibt. Diese Ergebnisse liefern die Basis zur Erstellung Ihres ganz persönlichen Trainingsplans.

**Ihre Gesundheit liegt in Ihren Händen – Werden Sie aktiv!**

**Kostenloses Probetraining vereinbaren:**  
[opti-mum.de/mitglied-werden](https://www.opti-mum.de/mitglied-werden)