

Ratgeber für gesunde Gelenke

Tipps: Gelenkschonend durch den Alltag

Für die Gesundheit der Gelenke sollte auf eine gelenkschonende Lebensweise geachtet werden. Meiden Sie daher Überlastung oder einseitige Belastung in jeder Form und achten Sie auf eine entlastende Körperhaltung – auch beim Verrichten ganz alltäglicher Arbeiten. Auch mittels Bewegung und gelenkschonenden Sportarten können Sie viel für Ihre Gelenke tun.

Tipps 1: Richtig Tragen heißt weniger tragen!

Halten Sie Ihren Rücken gerade, besonders wenn Sie Heben und Tragen. Gehen Sie zum Heben schwerer Gegenstände in die Knie und heben Sie den Gegenstand mit geradem Rücken langsam an. Beim Tragen sollte das Gewicht möglichst nah am Körper sein. Achten Sie auch darauf, das Gewicht gleichmäßig auf beide Seiten zu verteilen und muten Sie sich nicht zu viel zu. Also lieber zwei kleine Einkaufstüten in beiden Händen als eine schwere in einer Hand. Und: Besser zweimal die Treppen hochsteigen, als alles auf einmal tragen zu wollen. Grundsätzlich sollten Lasten immer körpernah und mit geradem Rücken angehoben werden. Das beansprucht die Beinmuskeln und schont den Rücken.



Tipps 2: Einseitige Belastungen vermeiden: Körpernah anheben!

Was für das Sitzen gilt, ist auch bei längerem Stehen und Knien hinsichtlich eines sinnvollen Gelenkschutzes wichtig: Vermeiden Sie einseitige Belastungen und verändern Sie regelmäßig die Körperstellung. Lasten sollten z.B. immer körpernah angehoben werden.



Tipps 3: Gelenkschonendes Sitzen: Gerade sitzen!

Auch beim Sitzen ist Gelenkschonung möglich. Achten Sie auf einmöglichst aufrechte Sitzhaltung – das tut auch dem Rücken gut. Da einseitige Belastung in jeder Form den Gelenken zusetzt, sollten Sie bei einem überwiegend sitzenden Alltag (z.B. bei Bürotätigkeit) versuchen, immer wieder bewusste Phasen der Bewegung einzubauen. Ein paar Schritte beim Telefonieren auf und ab oder eine Runde um den Block in der Mittagspause sollten eigentlich immer machbar sein.



Tipps 4: Gelenkschonendes Schuhwerk tragen: Pumpsverbot!

Generell gilt: flache Schuhe sind besser für die Gelenke als Pumps. Tragen sie am besten Schuhe, die über eine gut gepolsterte Schuhsohle sowie ein Fußbett verfügen. Denn auf diese Weise wirken Schuhe stoßdämpfend und schonen die Gelenke.



Tipps 5: Gelenkschonendes Training: z.B. nordic walking

Zur Entlastung sowie zur Erhöhung der Stabilität der Gelenke eignen sich Übungen zur Kräftigung der gelenkumgebenden Muskulatur. Lassen Sie sich von einem erfahrenen Physiotherapeuten ein individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmtes Trainingsprogramm erstellen. Grundsätzlich gilt regelmäßige Bewegung und gelenkschonendes Training spielt für die Gesundheit der Gelenke eine große Rolle. Gelenkschonende Sportarten sind z.B. Nordic Walking, Radfahren, Schwimmen, Yoga, Gymnastik,

