

## Blog #02 Gelenkschonendes Training

Gibt man bei Google «gelenkschonend» ein, erscheinen mehr als 230'000 Einträge! So könnte der Eindruck entstehen, dass Gelenke geschont werden müssen. Vor kurzem sah ich sogar in einem Prospekt eines Spitals hier aus der Umgebung einen Beitrag eines Mediziners. Er wagte den Vergleich Gelenk mit Autoreifen: Beide würden sich durch viel Gebrauch abnützen.

Ich möchte folgenden Vorschlag machen: Ab sofort werden wir unsere Kinder in der Schule «gehirnschonend» unterrichten. Etwa, indem wir immer wieder die gleiche Aufgabe wiederholen, das Kind kennt bereits die Lösung, muss nicht nachdenken und das Gehirn wird geschont. Womöglich wird damit im Alter das Gehirn noch frisch sein und Alzheimer kann effizient eliminiert werden.

Was meinen Sie? Wahrscheinlich: Der spinnt!

Aber mit unseren Gelenken scheinen wir uns so zu verhalten. Wann immer möglich versuchen wir unsere Gelenke zu schonen. Wir wählen «gelenkschonenden» Sportarten, wir dämpfen unsere Schuhe, wir nehmen Stöcke zum Gehen und nennen das «Walken», wir gehen im Wasser und nennen das «Aqua Joggen». Wir schwimmen und meinen, es sei gesund. Wir gehen immer weniger, unsere Kinder werden in die Schule gebracht oder nehmen der Bus, der Pöstler ist mit einem Segway unterwegs, am Flughafen gibt es Rollbänder, damit wir möglichst wenig gehen müssen. Im Fitnesscenter gibt es Laufbänder, welche Schläge absorbieren. Fazit: Wir spinnen kollektiv!

Das mit dem Schonen hat meiner Meinung nach in der 70-er Jahren des letzten Jahrhunderts angefangen. Bei uns war dazumal zum Joggen «nur» der adidas Rom, ein einfacher Schuh ohne spezielle Eigenschaften, verbreitet.

In Amerikanischen Orthopädischen Kliniken hatten Mediziner und Therapeuten das Aqua-Joggen eingeführt. Damit war es für verletzte und frisch operierte Sportler, hauptsächlich Läufer, möglich, die sportlichen Bewegungsabläufe weiter zu trainieren und die verletzten, noch nicht belastbaren Strukturen zu entlasten. Eine durchaus sinnvolle Neuerung, welche einen Trainingsunterbruch weitgehend unnötig werden liess.

Zur gleichen Zeit kamen vermehrt gedämpfte Joggingsschuhe auf den Markt, wie zum Beispiel der «Nike Air». Plötzlich wurde über Dämpfung und Stossbelastung geredet und es schien sinnvoll, den Aufprall beim Joggen zu dämpfen.

Langsam entwickelte sich somit der Gedanke, dass Gelenke geschont werden müssen.

Aus dem therapeutischen Joggen im Wasser hat sich das Aqua-Joggen entwickelt: für verletzte Sportler und Personen mit Problemen wie starkes Übergewicht oder mit bereits lädierten Gelenken durchaus sinnvoll. Auch für Personen mit beeinträchtigter Kontinenz eine wunderbare Alternative.

Für gesunde und junge Personen ist das Gehen im Wasser jedoch nicht empfehlenswert. Sport und Training erfüllen einen Sinn und Zweck. Wir bewegen uns zwar auch , damit wir uns wohl fühlen und Herz -und Kreislauf aktivieren. Für diese Anforderungen ist das Aqua-Joggen oder auch Schwimmen sehr wohl geeignet. Und wenn es draussen heiss ist, bringt es eventuell noch angenehme Abkühlung.

Sport und Bewegung haben jedoch noch eine viel wichtigere Funktion. Diese Tätigkeiten sollen uns im Laufe der Zeit fit und gesund erhalten und uns möglichst vor körperlichen Beschwerden bewahren. Kinder erhalten Turnunterricht. Sie gehen zu Fuss zur Schule, nicht nur als Erholung von den geistigen Anforderungen. Sie sollen sich damit auch körperlich entwickeln und Freude bilden an Bewegung und Sport. Das Leben ist undenkbar ohne Bewegung und Sport. Es ist ausserdem wichtig, dass möglichst alle körperlichen Funktionen und Strukturen belastet, trainiert und damit stärker werden.

Das Training soll entsprechend gestaltet werden. Und dies ist denkbar einfach: Wir müssen lediglich die Schwerkraft nutzen, will heißen Stehen auf unseren Füßen und Beinen, die Wirbelsäule dabei aufgerichtet. Sie werden es bereits ahnen, wir sollten vermehrt Gehen und Laufen, eventuell in Kombination mit anderen körperliche Bewegungen und Anforderungen, wie zum Beispiel Tennis, Wandern, Fussball, Handball oder Joggen.

Die Belastung muss berücksichtigt werden! Die entsprechende Lehre zeigt uns, dass während dem Training das Gewebe belastet wird, leichte Spuren / Beschädigungen hinterlässt, damit es anschliessen repariert wird und kurze Zeit besser ist als vorher! Ist es maximal besser, sollte das nächste Training stattfinden. Die Spuren / Beschädigungen dürfen nur moderat und nicht traumatisch sein. Die Erholung / Reparatur inklusive Superkompensation soll in kurzer Zeit abgeschlossen sein.

Die Belastungsintensität für Gelenke, Knorpel und Wirbelsäule muss gut gewählt werden. Wenn ein sogenannter untrainierter «Bürogummi» eines Tages unvermittelt den Berg herunterrennt, werden seine Knorpel und Gelenke bestimmt überbelastet. Eine solche «Übung» führt zu mehr als nur leichten Belastungsspuren: geschwollene Gelenke und andere Verletzungen sind wahrscheinlich. Die Belastung im Training muss sorgfältig aufgebaut werden. Eine langsame Belastungssteigerung ist notwendig, damit sie leichte Spuren / Beschädigungen hinterlässt, welche schnell und ohne Komplikationen wiederhergestellt und superkompensiert werden können.

Optimal wäre es, wenn es überhaupt keine untrainierten «Bürogummis» geben würde, wenn wir als Kinder gesunden Reizen und Belastungen ausgesetzt und danach als Erwachsene so lange wie möglich uns bewegen und trainieren würden. Die Anzahl künstlicher Gelenke im Alter würde sich drastisch reduzieren. Leider haben wir immer mehr Kinder, Jugendliche und Erwachsene, welche sich immer weniger bewegen. Das führt überdies dazu, dass unser Körpergewicht alle 10 Jahre durchschnittlich um 1.5 Kilo zunimmt.

Weniger Bewegung bedeutet mehr Gelenkschonern und damit schlechtere Knochen und Gelenke, schlechtere Haltung und Gesundheit und mehr «Abnutzung». Höchste Zeit für viele, dies zu korrigieren.

© Jan Swager van Dok 2023