



## WS 305-05 | Arthrose Prävention

Referentin: Ines Lederle

Samstag, 08.02.2025 | 15:00 – 16:30 Uhr

**Verbreitung in Deutschland:** über 65 Jahren ca. 50 % der Frauen und 33 % der Männer

### Ursachen:

- **Bewegungsmangel**
- **Falsche Ernährung → Übergewicht**
- Fehlstellungen, Verletzungen, Stoffwechselstörung, Vererbung

**Problem:** Teufelskreis – Schmerz → Schonung → Funktionsverlust

### Krankheitsverlauf:

- Beginnender Knorpelabrieb
- Risse und Defekte am Knorpel
- Verkleinerter Gelenkspalt
- Verdichtetes Knochengewebe
- Knochenanbauten und Geröllzysten entstehen

Frühzeitiges Gegensteuern mit aktiver Bewegung → Ziele: Beweglichkeit verbessern, Muskulatur stärken → Schmerz verringern

**Mobilisation** = kleine Gelenkbewegungen zur Aktivierung der Gelenkflüssigkeit, Stoffwechselanregung im umliegenden Bindegewebe

Sprunggelenk, Kniegelenk, Hüftgelenk, Brust- und Lendenwirbelsäule (beugen, strecken, seitneigen, drehen), Schultergelenke, Halswirbelsäule

**Herzkreislaufaktivierung** = verschiedene Gehbewegungen auf der Stelle und im Raum mit dem Ziel die Herzfrequenz zu erhöhen und den Kreislauf anzuregen, auch Spielformen, um soziale Kontakte zu fördern und Möglichkeiten geben sich über die Krankheit auszutauschen

**Koordinative Übungen:** Ein verbessertes Zusammenspiel der Muskeln und eine bessere Reizaufnahme und Verarbeitung führt zu einer besseren Gelenkstabilität, Gleichgewichtsübungen stehen hier im Vordergrund:

Tandemstand, Einbeinstand, Standwaage mit Augen und Kopfbewegungen

### Isometrisches und dynamisches Krafttraining der wichtigsten Muskelgruppen:

Beinkraft: Squat, Ausfallschritt und Kniestreckung

Hüftgelenk: Abduktion, Brücke, Beinbewegungen in Rückenlage = auch für Bauchmuskeln





Wirbelsäulenstreckung = Kräftigung oberer Rücken aus dem Stand in Tischposition, Bauchlage und Armbewegungen

### **Entspannung**

Faszienmassage: Längsmassage, Querfraktion, Kompression, Compress & Stretch

Compress & Mobilize

Entspannungsmethoden: Körperreisen, Progressive Muskelentspannung, Partnerübungen, Atemwahrnehmung....

### **Dehnungsübungen:**

- Wade im Ausfallschritt
- Beinrückseite im Grätschsitz
- Oberschenkelvorderseite in Bauchlage
- Hüftgelenksbeugung in Rückenlage
- Hüftbeuger im Kniestand
- Rotation in der Wirbelsäule aus der Seitlage, Rückenlage, Bauchlage
- Brustmuskulatur = Rutschhalte

Verwendung von unterschiedlichen Dehntechniken: Stretching aktiv und passiv, tastend – fühlende Federungen kombiniert mit Muskelanspannungen, um die Dehn- und Schmerzreflexe zu reduzieren

### **Evtl. Aktivierungsspiel:**

- Mein Bein, dein Bein unser Bein
- Reifendurchsteigen
- Erste Liebe

