

Begleiten, statt nur behandeln - hier kommen wieder interessante Neuigkeiten vom Physiopark Regensburg

# Physiopark

R E G E N S B U R G



## PHYSIOPARK NEWSLETTER

Juni 2015

[1. Arthrose und Sport: nützlich oder schädlich?](#)

[2. Bewegung schützt vor Demenz](#)

[3. Tennis - gesund oder nicht?](#)

[4. Akuthilfe und Service-Hotline](#)

### 1. Arthrose und Sport: nützlich oder schädlich?

Menschen, die unter Arthrose leiden, neigen dazu, betroffene Gelenke zu schonen. Experten raten jedoch zum Gegenteil, denn Bewegung wirkt dem Verschleiß entgegen.

Arthrose ist laut Robert Koch-Institut (RKI) die weltweit

Physiopark  
IM GEWERBEPARK

**PHYSIOPARK-HOTLINE**

Physiotherapie am Wochenende  
Mobil: 0176 - 24 69 29 95 / Sa. - So. 10 - 20 Uhr

Acutebehandlung von Rücken-, Gelenk- und Muskelschmerzen, therapeutische Erstversorgung nach Sportverletzungen, Komplex-Sportverletzungen, Tape, Dohlerapie CytoCliff™, Lymphdrainage

### 4. Akuthilfe und Service-Hotline

**Wir begleiten Sie - auch am Wochenende**

Wann verreit man sich die Schulter beim Tennis? Knickt beim Joggen um? Bekommt einen Hexenschuss?

häufigste Gelenkerkrankung. Besonders oft sind Schulter, Knie und Hüfte betroffen, außerdem Finger- und Wirbelgelenke. Wer sich mit der Diagnose Knie- oder Hüftarthrose konfrontiert sieht, fragt sich oft, ob er vielleicht zu viel Sport getrieben hat, keinen Sport mehr ausüben sollte, oder welche Art von Bewegung ihm noch „erlaubt“ ist. Viele Betroffene legen sich selbst ein komplettes Sportverbot auf. In den Augen vieler Trainingswissenschaftler beginnt damit aber ein Teufelskreis.

### **Im Zentrum: der Knorpel**

Zwischen den Gelenkflächen liegt, als Puffer und Gleitfläche, der Knorpel. Dieser sorgt für nahezu reibungslose Bewegung des Gelenks. Der Knorpel muss ausreichend mit Nährstoffen und Wasser versorgt werden, um diese Funktion erfüllen zu können. Diese Versorgung erfolgt aber nur, wenn durch Bewegung Gelenkflüssigkeit produziert und in den Knorpel einmassiert wird. Vereinfacht ausgedrückt wird das Gelenk also durch körperliche Aktivität „geschmiert“.

Bei Arthrose wird der Knorpel rau und spröde. Wird das betroffene Gelenk geschont, findet keine ausreichende Nährstoffversorgung mehr statt. In der Folge schreitet der Verschleiß am unterversorgten Gelenkknorpel voran und die Beschwerden nehmen zu.

**Bewegung: unverzichtbar für die Arthrose-Therapie**

### **Die Antwort ist fast immer dieselbe: am Wochenende!**

Die gute Nachricht: Sie müssen nicht bis Montag umher humpeln oder die Fahrt zur Notaufnahme auf sich nehmen. Der Physiopark Regensburg bietet eine echte Alternative: die physiotherapeutische Akutbehandlung am Wochenende.

#### **Besonders bei Sportverletzungen gilt:**

„Was in den ersten Stunden versäumt wird, verzögert die Rehabilitation um Tage.

Auch Rückenschmerzen können durch gezielte Behandlungstechniken frühzeitig eingedämmt werden. Nach der physiotherapeutischen Akutversorgung organisieren wir für Sie den obligatorischen Termin bei Ihrem Arzt. Dieser erhält direkt unseren physiotherapeutischen Befund.

Mehr zur physiotherapeutischen Akutbehandlung finden Sie unter dem Menüpunkt „Physiopark Hotline“ auf [www.physiopark-regensburg.de](http://www.physiopark-regensburg.de)

## **Besuchen Sie auch unsere Website:**

[www.physiopark-regensburg.de](http://www.physiopark-regensburg.de)

## **Gefällt Ihnen unser Newsletter?**

Empfehlen Sie ihn weiter - Familie, Freunde und Kollegen freuen sich sicherlich ebenfalls über nützliche und vielfältige Informationen zu Gesundheit, Bewegung und Beweglichkeit!

Newsletter empfehlen und weiterleiten:

[http://us2.forward-to-friend.com/forward?](http://us2.forward-to-friend.com/forward?u=983a5b66e61523099b72fab62&id=4fa9c0bef7&e=10bcc66e2c)

[u=983a5b66e61523099b72fab62&id=4fa9c0bef7&e=10bcc66e2c](http://us2.forward-to-friend.com/forward?u=983a5b66e61523099b72fab62&id=4fa9c0bef7&e=10bcc66e2c)

Bewegung gilt als der zentrale Bestandteil einer Arthrose-Therapie. Sport - in richtiger Dosis - kann das Fortschreiten der Arthrose verlangsamen und die typischen Krankheitszeichen lindern. Das Gelenk bleibt beweglich und der Patient mobil. Welches Maß an körperlicher Aktivität nützt, welche Sportarten geeignet sind und welche eher schaden, muss zwischen Arzt und Patient abgestimmt werden, ein Patentrezept gibt es nicht.

**Diese Sportarten sind geeignet:**

Experten sehen grundsätzlich Sportarten als geeignet an, die gleichmäßige moderate Bewegungen umfassen und die Gelenke möglichst wenig belasten. Das Robert Koch-Institut nennt Ausdauersportarten wie Radfahren, Schwimmen, Walking oder Aquajogging als Beispiele. Kontrovers diskutiert wird hingegen, ob Jogging für Arthrosepatienten geeignet ist. Beim Laufen wirken höhere Kräfte auf die Gelenke ein, als etwa beim Gehen. Arzt und Patient müssen hier in Kooperation ausloten, ob dieser Sport ausgeübt werden kann.

Die Mehrzahl der Sporttherapeuten und Ärzte befürwortet außerdem Kraftübungen. Muskeln können durch gezielte Gymnastik aufgebaut werden. Damit kann z.B. ein geschädigtes Kniegelenk gestützt und entlastet werden. Übungen sollten grundsätzlich unter fachkundiger Anleitung ausgewählt und ausgeführt werden. Ein guter Ansprechpartner ist hierfür z.B.

der fachlich geschulte  
Physiotherapeut.

Als weniger empfehlenswert  
gelten Sportarten mit erhöhtem  
Verletzungsrisiko und einseitiger  
Belastung der Gelenke. Schnelle  
Richtungswechsel und abrupte  
Stopps bedeuten eine besonders  
hohe Belastung, gerade für  
geschädigte Gelenke. Beispiele  
sind hier: Fußball, Handball,  
Volleyball oder Squash.

### **Sport: wann einschränken oder verzichten?**

Schmerzen gelten als  
Warnzeichen. Bei einer Arthrose  
sind diese zwar typisch,  
besonders zu Beginn der  
Bewegung, diese  
Anlaufschmerzen sollten aber  
nach kurzer Zeit nachlassen.  
Halten sie an, werden stärker  
oder kommen weitere Symptome  
hinzu, sollte ärztlicher Rat  
eingeholt werden. Es könnte  
beispielsweise eine akute  
Entzündung vorliegen. In solch  
einem Fall müsste dann auf Sport  
verzichtet werden, bis diese  
wieder abgeklungen ist.

Anlaufschmerzen zu Beginn des  
Sports kann man durch  
Aufwärmen, etwa 15 Minuten,  
begegnen, bevor ein betroffenes  
Gelenk stärker belastet wird.  
Treten während des Sports  
Beschwerden auf, sollten in  
Absprache mit dem Arzt  
Intensität, Dauer und Häufigkeit  
angepasst werden.

### **Viel bewegen, wenig belasten**

Wie viel Sport sich bei Arthrose im

jeweiligen Fall positiv auswirkt, wie intensiv die Belastung sein darf und welche Sportart geeignet ist, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Eine zentrale Rolle spielt, welches Gelenk von der Arthrose betroffen ist, wie weit diese fortgeschritten ist und welche Bewegungen wann Schmerzen bereiten. Eine ausführliche Beratung durch den behandelnden Arzt ist hier notwendig. Suchen Sie außerdem den Kontakt zu einem gut geschulten Physiotherapeuten, dieser ist für die Therapie neben dem Arzt der wichtigste Ansprechpartner. Sport sollte im Rahmen der Therapie grundsätzlich moderat betrieben und Pausentage eingelegt werden. Der Körper braucht ausreichend Zeit, sich von der Belastung zu erholen. Die Bewegung sollte so angelegt sein, dass betroffene Gelenke viel bewegt, aber wenig belastet werden.

Im Physiopark Regensburg sind wir zum Thema Arthrose ständig auf dem Laufenden. Für eine Therapie unter Einbeziehung der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse steht unser Team gern für Sie bereit. Informationen finden Sie z.B. in unserem Themenblatt „Hüftarthrose“ auf unserer Website, unter dem Menüpunkt „Infothek“.

[> zum Themenblatt „Hüftarthrose“](#)

## 2. Regelmäßige Bewegung

# schützt vor Demenz – neue Metastudie als Beleg

Regelmäßige Bewegung kann vor Demenz schützen. Einer Studie der Zentralklinik Bad Berka zufolge sinkt das Alzheimer-Risiko älterer Menschen bei regelmäßiger Bewegung um 37 Prozent und für leichtere kognitive Defizite sogar um 46 Prozent.

## **Bewegung fördert Intelligenz - in jedem Alter**

Laut Professor Carl Reimers, Leiter der Fachabteilung Neurologie der Paracelsus-Klinik Bremen, ist körperliche Inaktivität die vierthäufigste Todesursache und ein Auslöser vieler Volkskrankheiten weltweit. In Deutschland sind aktuell etwa 1,4 Millionen Menschen an Demenz erkrankt. Unter Berücksichtigung der Bevölkerungsentwicklung wird sich diese Zahl bis 2050 verdoppeln. Nur ein Durchbruch in Prävention und Therapie würde ermöglichen, dass diese Entwicklung positiver verläuft.

## **Um 37 Prozent geringeres Alzheimer-Risiko durch Sport**

Professor Reimers und seine Kollegen untersuchten mit ihrer Metaanalyse von Studien, die bis Anfang 2012 publiziert wurden, ob sich ein demenz-präventiver Effekt von Bewegung tatsächlich epidemiologisch belegen lässt.

Die Forscher kommen zu einem eindeutigen Ergebnis.

Regelmäßige körperliche Aktivität wirkt sich positiv auf kognitive Leistungen aus, sowohl kurz- als auch langfristig. Das Risiko für eine Alzheimer-Demenz sinkt bei älteren Menschen um 37 Prozent. Das Risiko für leichtere geistige Einschränkungen sogar um 46 Prozent. Nachweisbar ist die positive Wirkung in jedem Lebensalter. Die Studie belegt außerdem, dass Bewegung bzw. Sport auch bei Jugendlichen die geistige Leistungsfähigkeit des Gehirns erhöht.

### **Schlaganfall-Risiko sinkt**

Das Schlaganfall-Risiko sinkt durch körperliche Bewegung ebenfalls. Diesen erleiden in Deutschland jedes Jahr rund 270.000 Menschen, davon etwa die Hälfte im erwerbsfähigen Alter. Häufigster Grund bleibender körperlicher Beeinträchtigungen sind Blutgerinnsel im Gehirn. Der Schlaganfall stellt eine immense finanzielle Belastung für die Sozialsysteme der industrialisierten Länder dar. Dr. Guntram Ickenstein, Chefarzt der Klinik für Neurologie am Helios Klinikum Aue erklärt zum Schlaganfall: „Jeden Tag sterben daran in Deutschland 200 bis 300 Menschen. Umso bedeutsamer ist, dass sich etwa ein Viertel aller Schlaganfälle alleine durch Sport oder regelmäßige körperliche Aktivität verhindern lässt. Berücksichtigt man zudem die günstige Wirkung auf Blutdruck, Fett- und Zuckerstoffwechsel, so

wird der Effekt vermutlich noch größer“.

Der Physiopark Regensburg bietet breite Fachkenntnis zum Thema Bewegung und außerdem sehr gute Möglichkeiten, gezielt und effektiv auf die beschriebenen positiven Effekte hinzuarbeiten, z.B. im Rahmen unseres Medizinischen Trainings. Weiter Informationen dazu geben wir Ihnen gern persönlich oder Sie schauen auf unsere Website: unter dem Menüpunkt „Leistungen und Angebote“ finden Sie den Link „Krankengymnastik am Gerät und Medizinische Trainingstherapie“.

[> mehr zur Medizinischen Trainingstherapie](#)

### 3. Tennis - gesund oder nicht?

Tennis ist ganz klar extrem populär und ebenso beliebt. Es macht Spaß, verlangt volle Konzentration, schnelles Reaktionsvermögen und hält fit. Der DTB (Deutscher Tennis Bund) zählt 20 Millionen Tennisbegeisterte sowie 5 Millionen aktive Tennisspieler in Deutschland. Im Gegensatz zu den Anfangszeiten gilt Tennis längst nicht mehr elitär und die Sportart spricht fast jede Altersklasse an. Die Turnierordnung des Deutschen Tennis Bunds kennt Altersklassen von U10 (zehn Jahre und jünger) bis hin zu aktiven Spielern, die 80 Jahre und älter sind. Die Frühformen des Tennis sind



bereits im 16. Jahrhundert zu finden, z.B. als „Jeu de Paume“ – französisch für „Spiel mit den Handinnenflächen“.

### **Wie gesund ist der „weiße Sport“?**

Tennis bedeutet zunächst einmal intensive Bewegung und bringt das Herz-Kreislauf-System „auf Touren“. Der Trainingseffekt ist vielfältig: Reaktionsfähigkeit, Koordination und Kraft sind gefordert und werden ausgebaut. Das Laufen fördert die Beinmuskulatur, das Schlagen bedeutet Training für die Arme. Durch den hohen Kalorienverbrauch (bis zu 1000 Kilokalorien und mehr pro Stunde) stellt sich ein weiterer positiver Effekt ein: Tennis hilft, überflüssiges Körpergewicht loszuwerden. Als Ergänzung zu Medizinischem Training oder gezielter Physiotherapie kann Tennis sogar Menschen mit chronischen Rückenschmerzen helfen. Bei akuten Schmerzen raten Experten jedoch von Tennis ab. Personen über 35 Jahre oder mit chronischen Krankheiten wie Bluthochdruck, Gelenk- oder Rückenproblemen sollten sich vom Arzt beraten lassen, wenn sie mit dem Tennisspielen beginnen wollen. Natürlich gilt, wie für die meisten Sportarten: vor jedem Tennisspiel ausreichend aufwärmen – z.B. mit einem lockeren Lauf.

### **Wie hoch ist das Verletzungsrisiko?**

Beim Tennis ist die Gefahr von Verletzungen nicht übermäßig



Bewegung und Beweglichkeit!

**Noch aktueller: der Physiopark  
Regensburg auf Facebook.**

Wichtige Ereignisse, Neuigkeiten  
und ein Blick hinter die Kulissen  
unserer Praxen. Trainingsvideos,  
Fotos und vieles mehr finden sie  
hier:

*Copyright © 2015 Physiopark Regensburg, All rights reserved.  
Wir freuen uns sehr über Ihr Interesse an unserem Newsletter!*

**Unsere Anschrift lautet:**

Physiopark Regensburg  
Im Gewerbepark B 20  
Regensburg 93059  
Germany

Add us to your address book