

Tipp: Bewegung bei Arthrose

Bewegung ist wichtig zur Vermeidung von Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Aber was, wenn Sie unter Arthrose leiden? Kann man sich dann auch viel bewegen oder gar Sport treiben? Lesen Sie dazu unsere Tipps.

LEBENSQUALITÄT IM ALTER

Guck mal:
Gesundheit

Vivantes
LEBEN IN BERLIN

Tipp: Bewegung bei Arthrose

Arthrose ist eine der häufigsten Gelenkerkrankungen im Alter. Sie beginnt mit einem schleichenden Verlust des Gelenkknorpels, der vom Verschleiß bis zur Zerstörung des Gelenks führen kann.

Arthrose ist nicht heilbar, jedoch lässt sich ihr Verlauf verzögern. Bewegung fördert die Durchblutung und Nährstoffversorgung des Knorpels. Die Muskulatur und Sehnen des Gelenks wie auch des gesamten Halteapparats werden gekräftigt und erhalten ihre Beweglichkeit.

Guck mal:
Gesundheit

Welche Sportart ist die richtige?

- Das Wichtigste ist regelmäßige Bewegung. Wählen Sie daher eine Sportart, die Ihnen Spaß macht.
- Gelenkschonende Sportarten wie Fahrradfahren, Schwimmen, Walken, Wassergymnastik, Yoga oder Tai Chi sind zu bevorzugen.
- Vermeiden Sie Sportarten, die plötzliche Belastungswechsel und heftige Krafteinwirkungen erfordern, z. B. Tennis oder Ballspiele.

Unabhängig davon, welche Sportart Sie wählen, reden Sie vorher mit Ihrem Arzt!

Weitere Gesundheitstipps und Ansprechpartner finden Sie unter www.vivantes.de

Alle Vivantes Kliniken für Innere Medizin – Geriatrie im Überblick:

Auguste-Viktoria-Klinikum | Humboldt-Klinikum |
Klinikum Hellersdorf | Klinikum im Friedrichshain –
Prenzlauer Berg | Wenckebach-Klinikum