

„SPORT UND ARTHROSE“ Aktiv gegen Gelenkschmerzen



Um auch von der Arthrose betroffenen Personen ein freudvolles, gesundheitsorientiertes und langfristiges sportliches Engagement im Verein zu ermöglichen, bietet das Gesundheitszentrum Hellersen im Sportkrankenhaus am 24. und 25. Juni 2006 erneut eine Fortbildung für Übungsleiter zum Thema „Sport und Arthrose“ an. Neben aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen beinhalten die Fortbildungsbeiträge auch Erfahrungen, die in den seit 2002 angebotenen Gelenk-Sportkursen gemacht werden konnten.

Aufgrund einer gesteigerten Lebenserwartung und Veränderungen im Bewegungsalltag hat die Arthroseproblematik in den letzten Jahrzehnten deutlich zugenommen. Während bei den über 50-Jährigen ungefähr jeder Vierte Veränderungen im Sinne einer Arthrose aufweist, ist es bei den über 75-Jährigen nur rund jeder Vierte, der nicht von der Gelenkerkrankung betroffen ist. Betrachtet man gleichzeitig einen stetigen Zuwachs älterer Sportler im Verein, wird deutlich, dass Sport

bei Arthrose vor allem für im Seniorensport tätige Übungsleiter/innen längst ein Thema ist.

Während die Arthroseerkrankung zunächst beschwerdefrei verlaufen kann, kommt es bei den ersten länger anhaltenden Schmerzen und Bewegungseinschränkungen zu Problemen, welche Schilderungen Betroffener zufolge häufig zur Aufgabe des sportlichen Engagements im Verein führen. Dies ist um so bedauerlicher, weil auch unter Arthrose leidende Menschen mit gezielter körperlicher Aktivität Mobilität, Schmerzlinderung und damit Lebensqualität zurückgewinnen können. ■

Foto: Sportkrankenhaus

Interessierte können sich unter Tel.: 02351/945-2254 (Herr Krakor) oder im Internet unter www.gz.hellersen.de informieren und anmelden.

