



Volkskrankheit Arthrose

Sport und Bewegung helfen

Gelenkverschleiß (Arthrose) ist eine Volkskrankheit. Zehn Millionen Menschen sind in Deutschland von der schmerzhaften Degenerierung des Knorpelgewebes betroffen. Auch die zehn Milliarden Euro jährliche Behandlungskosten sprechen eine deutliche Sprache. Arthrose ist zwar nicht heilbar, aber man kann viel dazu beitragen, dass die Lebensqualität der Betroffenen gewahrt bleibt. Bewegung heißt das Zauberwort. Das Sportkrankenhaus in Hellersen geht hier mit Übungsleiterfortbildungen sowie mit Seminaren und Kursen für die Betroffenen rund um das Thema „Arthrose und Sport“ neue Wege.

„Man weiß, dass Bewegung und Sport die Krankheit deutlich lindern kann. Aber es gibt weder bundesweit, noch in Nordrhein-Westfalen eine nennenswerte Zahl von Vereinen, die Sport für Arthrose-Betroffene anbieten. In ganz NRW bestehen vielleicht zehn regelmäßige Kurse. Das Know-how bei den Übungsleitern fehlt häufig. Oft trifft man noch auf das Vorurteil, dass Sport bei Arthrose grundsätzlich 'Gift' wäre. Wir gehen hier in die Offensive und wollen das ändern“, sagen Dr. Theo Steinacker und Stefan Krakor, die beim Sportkrankenhaus für die Übungsleiter-Fortbildung und die Kurse „Sport bei Arthrose“ zuständig sind.

Die Arthroseerkrankung stellt für viele Menschen eine erhebliche Beeinträchtigung ihrer Lebensqualität dar. Besonders aufgrund der gesteiger-

ten Lebenserwartung hat die Arthroseproblematik in den letzten Jahrzehnten deutlich zugenommen. Nach oft jahrelangem Krankheitsverlauf in Form einer Abwärtsspirale aus Schmerzen und Bewegungseinschränkungen kommen körperliche Defizite hinsichtlich Kraft, Koordination und allgemeiner Leistungsfähigkeit hinzu. Negative berufliche Auswirkungen, die Einschränkung der Freizeitaktivitäten sind oft Konsequenzen der Krankheit. Nicht selten nehmen die Kontakte zur sozialen Umwelt ab. Abhängigkeiten von anderen Personen können einen vorläufigen Schlusspunkt der Krankheitsentwicklung darstellen.

Übungsleiter-Fortbildung

Die Fortbildung zur Verlängerung der Übungsleiter-C-Lizenz des LandesSportBundes Nordrhein-Westfalen soll Übungsleiterinnen und -leiter unterstützen, mit Arthroseerkrankten einen rücksichtsvollen und dennoch freudvoll er-

lebten Sport durchzuführen. In Vorträgen informieren Ärzte, Trainingswissenschaftler und Physiotherapeuten über die Grundlagen und Zusammenhänge von Gesundheit, Bewegung und Arthrose. Die unter fachkundiger Leitung durchgeführte Praxis beinhaltet neben Gymnastik und Sportspielen auch die Sportarten Nordic-Walking und Aqua-Jogging. Neben bestehenden wissenschaftlichen Erkenntnissen beinhalten die Fortbildungsbeiträge auch Erfahrungen, die in den seit September 2002 im Sportkrankenhaus angebotenen Gelenk-Sportkursen gemacht werden konnten. Diese

speziellen Angebote, die jeweils zwölf Trainingseinheiten umfassen und wöchentlich am Sportkrankenhaus stattfinden, wurden bisher von mehr als 200 Arthrosebetroffenen aus Lüdenscheid und näherer Umgebung genutzt. Seit diesem Jahr werden auch Wochenendseminare für Betroffene angeboten.

„Wir erwarten gerade bei Übungsleitern im Seniorensport steigendes Interesse – darauf sind wir vorbereitet und freuen uns über Kontaktaufnahme“, sagen Dr. Theo Steinacker und Stefan Krakor.

*Text: Theo Düttmann
Fotos: Sportkrankenhaus*

Termine:

Übungsleiter-Fortbildung
„Sport und Arthrose“
am 9. und 10. Oktober 2004

Kompaktseminar „Sport bei
Arthrose“ für Betroffene
am 6. und 7. November 2004

Weitere Informationen:
Sportkrankenhaus Hellersen,
Stefan Krakor,
Tel.: 02351/945-2254
E-Mail: krakor@hellersen.de

