Medizinische Sprechstunde – Bewegung bei Arthrose, Diabetes, Osteoporose

Luftenberg, am 21.10.2025

Dr. Katharina Wehinger

Dr. Andreas Wehinger

Worüber sprechen wir und warum ist das wichtig?

- Arthrose: **Gelenksabnützung** → Schmerzen, eingeschränkte Beweglichkeit
- Osteoporose: **Knochenschwund** → Gefahr von Knochenbrüchen
- Diabetes: **erhöhter Blutzucker** → Blutgefäße werden beschädigt

Bewegung bei Arthrose sehr sinnvoll und wichtig, weil ..

- .. die Gelenkflüssigkeit besser verteilt wird und damit der **Knorpel ernährt** wird.
- .. die **Muskulatur gestärkt** wird und dadurch die Gelenke entlastet werden.
- .. die **Beweglichkeit erhalten** bleibt („Wer rastet, der rostet!“).
- .. **Schmerzen reduziert** werden --> weniger Schmerzmittel

Was soll ich bei den Bewegungen beachten?

- Alle Übungen am besten mit 3x5-10 Wiederholungen 2-5x/Woche
- Langsam beginnen (Beginn mit 3x5 Wiederholungen 2x/Woche)
- Ev. Wärmekissen vor den Übungen aufs Gelenk auflegen
- Keine Übungen, wenn Gelenk akut schmerzhaft oder entzündet (dann eher Kühlen mit z.B. Cool-Bags)
- Keine Übungen bei allgemeinem Krankheitsgefühl

Welche Bewegung bei Arthrose - im Allgemeinen?

- Radfahren
- Schwimmen
- Wassergymnastik („Aquagym“)
- Nordic Walking
- Leichtes Krafttraining (eventuell unter Anleitung)
- Yoga
- Tai Chi
- Spezielle Übungen (ev. mit Physiotherapeutin)

Welche Bewegung **eher nicht** bei Arthrose?

- Joggen
- Fußball
- Tennis/Squash
- Intensives Krafttraining

Bewegung bei Arthrose der Hüfte (Coxarthrose)

- Radfahren – entlastet Gelenk und stärkt Muskulatur
- Schwimmen – senkt Belastung (Wasser trägt den Körper)
- Nordic Walking – Gewichtsverteilung durch Stockeinsatz
- Spazieren/Wandern – weicher Untergrund - aber Achtung beim Bergabgehen: kleine Schritte!

Bewegung bei Arthrose der Hüfte (Coxarthrose)

- Beinpendeln
- Hüftkreisen
- Seitliches Beinheben (Abduktion)
- Beinrückführung (Extension)
- Dehnung der Hüftbeuger und -strecker

Bewegung bei Arthrose der Hüfte (Coxarthrose)

- Stossbelastungen meiden (Joggen, Tennis, Fussball etc.)
- Immobilität meiden (längeres Sitzen oder Stehen)
- “Schmerztraining“ meiden (Bewegung darf ziehen, aber nicht schmerzen)

Bewegung bei Arthrose der Hüfte (Coxarthrose)

- besser täglich kurz, als 1x/Wo (lang)
- “Aufwärmen“ (z.B. mit Wärmekissen), nicht jedoch bei entzündeten Gelenken
- Krafttraining (unter Anleitung durch Physiotherapeuten)
- Gewichtsreduktion

Bewegung bei Arthrose des Knies (Gonarthrose)

- Radfahren – gleichmäßige Bewegung, kaum Stoßbelastung (bei niedrigem Gang und hoher Trittfrequenz)
- Schwimmen
- Nordic Walking
- Spazieren/Wandern (auf weichem Untergrund)

Bewegung bei Arthrose des Knies (Gonarthrose)

- **<u>Krafttraining 1-2x/ Wo (unter Anleitung):</u>**
- Vordere Oberschenkelmuskeln (Quadrizeps Muskel):
  - Beinstrecken im Sitzen (über 10-15s)
  - Mini-Kniebeugen an der Wand
- Hintere Oberschenkelmuskeln (Ischio-crurale Muskeln):
  - Beinrückführung im Stehen
- Gesäßmuskeln:
  - Seitliches Beinheben

Bewegung bei Arthrose des Knies (Gonarthrose)

- **<u>Beweglichkeitsübungen (am besten täglich):</u>**
  - Fahrradfahren im Liegen
  - Kniependeln
  - Fersen-Gesäß-Ziehen
  - Waden- und Oberschenkeldehnung
- Eventuell „Aufwärmen“
- Regelmäßig
- Gute Schuhe (ev. Einlagen)
- Keine Stoßbelastung
- Keine tiefen Kniebeugen (nur bis 20-30°)
- Kein Knien
- Langes Stehen oder Sitzen ohne Pausen

Bewegung bei Omarthrose (Arthrose im Schultergelenk)

- **<u>Beweglichkeitsübungen (am besten täglich):</u>**
- Pendelübungen
- Gleitübungen (an der Wand)
- Schulterkreisen
- Arme hinter dem Rücken verschränken (Innenrotation, Handtuchgriff)

Bewegung bei Omarthrose (Arthrose im Schultergelenk)

- **Krafttraining 1-2x/ Wo zur Stärkung der Rotatorenmanschette (unter Anleitung):**
- Isometrische Übungen (ohne Bewegung, nur Anspannung): Hand gegen die Wand drücken
- Therabandtraining: Ellbogen am Körper, Unterarme nach außen/innen drehen
- Schulterblatt zusammenziehen

Zu Vermeiden:

- Überkopf-Arbeiten (Fensterputzen, Tennis, Volleyball etc.)
- „Schmerztraining“
- Tragen/Heben >5kg
- Arm ständig ruhig halten

Bewegung bei Omarthrose (Arthrose im Schultergelenk) - Allgemeines

Wärme vor Bewegung, Kälte nach Belastung und bei entzündeten Gelenken

Regelmäßig kurze Übungen (1-2x täglich 5-10 Minuten) besser als unregelmäßig lange Übungen

Unterstützung durch Physiotherapeutin

Schwimmen

Bewegung bei Fingerpolyarthrose

- Vor dem Üben Hände in warmem Wasser baden oder Wärmepackung – fördert Durchblutung, entspannt Muskeln und Gelenke
- Fingerrollen
- Daumen zu den Fingerspitzen führen, danach Daumen weit nach außen spreizen
- Fingertrommeln am Tisch
- Hakenfaust und Schaufelfaust
- Sanfte Gelenkmobilisation
- Regelmäßige Bewegungspausen (z.B. bei Computerarbeit)

Bewegung bei Fingerpolyarthrose

- **<u>Zu vermeiden:</u>**
- Nasse Hände
- Zugluft
- Schweres Tragen (>5kg)
- Kräftiges Greifen oder Drehen
  (z.B. Essiggurkerlglas aufdrehen)

Bewegung bei Wirbelsäulenarthrose (Spondylarthrose)

- Schwimmen (Rücken, Kraul)
- Radfahren mit aufrechter Haltung
- Nordic Walking
- Aquagym
- Rückenschule/Wirbelsäulengymnastik --> **Physiotherapie**

Bewegung bei Wirbelsäulenarthrose (Spondylarthrose)

- Katze und Kuh - Vierfüßlerstand
- Oberkörperrotation im Sitzen
- Beckenkippen – im Liegen Gesäß anheben
- Brücke – im Liegen gesamten Rücken anheben
- Rumpfstabilisierung – im Vierfüßlerstand rechter Arm und linkes Bein heben ..
- Ergonomischer Arbeitsplatz
- Rückenschule (Physiotherapie ..)

Bewegung bei **Osteoporose** sehr sinnvoll und wichtig, weil ..

.. das Knochenwachstum stimuliert wird

Krafttraining

- Wandliegestütz
- Mini-Kniebeugen
- Treppensteigen (statt Lift!)
- Theraband

Ausdauertraining

- Spazieren
- Nordic Walking
- Tanzen
- Radfahren/Ergometer

Bewegung bei **Osteoporose** sehr sinnvoll und wichtig, weil ..

.. das Knochenwachstum stimuliert wird

Haltungstraining

- Brust Öffnen
- Wandengel

Gleichgewichtstraining

- Einbeinstand
- Fersen-Zehen-Gang
- Wackelbrett-Training
- Tai-Chi
- Yoga

Bewegung bei Diabetes sehr sinnvoll und wichtig, weil ..

- .. der Blutzucker gesenkt wird.
- .. Insulin besser wirkt.
- .. das Gewicht gesenkt wird.
- .. Herz und Gefäße gesund bleiben.
- .. Weil Mann/Frau Medikamente spart.

Bewegung bei **Diabetes**

- **150 Minuten pro Woche mittlere Intensität**
- Tanzen
- Spazieren (mit Hund)
- Krafttraining
- Nordic Walking
- Leichte Gartenarbeit
- Schwimmen
- Radfahren

75 Minuten pro Woche höhere Intensität

- Wandern
- Ballsport
- Schifahren
- Laufen
- Rennradfahren

Lieber klein anfangen und nicht übertreiben ..

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Luftenberg, am 21.10.2025

Dr. Katharina Wehinger

Dr. Andreas Wehinger