

# Trainieren mit Osteoarthritis

## Training steht an erster Stelle

Bei Osteoarthritis (OA) sind Training und körperliche Aktivität sichere und evidenzbasierte Managementstrategien der ersten Wahl.

Sie können:

- Künstlichen Gelenkersatz aufschieben oder verhindern
- Funktionsabbau aufschieben oder verhindern
- Gelenkschmerzen reduzieren



## Kann ich trainieren?

Training ist für ALLE Menschen mit Osteoarthritis geeignet, unabhängig vom Alter, der Schwere der osteoarthritischen Symptome, oder dem Grad der körperlichen Einschränkung.

Trainingsprogramme können verschrieben und auf die individuellen Bedürfnisse zugeschnitten werden, damit das Training sowohl sicher als auch durchführbar ist.



## Wie hilft das Training?

Es kann schwierig sein in Bewegung zu bleiben, wenn man Arthritis hat, aber so aktiv zu sein wie möglich, kann die Schmerzen lindern, andere Symptome der OA reduzieren, und dabei helfen, unabhängig zu bleiben. Physiotherapeut:innen können dies leichter machen.

Training kann:

- Schmerzen lindern
- Die körperliche Funktion und die Fähigkeit verbessern, Aktivitäten durchzuführen, die für Sie von Bedeutung sind.
- Die Muskeln kräftigen, welche Ihre Gelenke schützen und unterstützen.
- Gelenksteifigkeit verringern
- Ihre Balance verbessern und möglicherweise Ihr Sturzrisiko reduzieren



- Die zur Verfügung stehende Energie erhöhen und Müdigkeit verringern
- Ihnen dabei helfen ein gesundes Gewicht zu halten, was für den Umgang mit OA wichtig ist
- Ihre Laune verbessern
- Die Fitness des Herzkreislaufsystems steigern
- Ihre Schlafqualität erhöhen

Physiotherapeut:innen können zusätzlich **Mobilisationen** und **Dehnungsübungen** empfehlen, insbesondere bei Osteoarthritis der Hüfte.

## Training ist Medizin

Regelmäßige Kräftigungsübungen und körperliche Aktivität wird Ihnen helfen mit OA umzugehen, so dass Sie die Alltagsdinge tun können, die für Sie wichtig sind.

Forschung zu Hüft- und Knie-OA zeigt, das Training im Vergleich zu keinem Training zu einer signifikanten Schmerzlinderung führt, mehr als Paracetamol. In diesem Kontext ist Training „Medizin“.



## Welche Trainingsübungen sollte ich machen?

Training sollte das Herzstück der Behandlung Ihrer OA sein. Es sollte folgendes beinhalten:

- Kräftigung lokaler Muskeln
- Gelenkbewegungen
- Normale Bewegungsmuster
- Allgemeine körperliche Aktivität, um die aerobe Fitness zu verbessern und die inaktiven Zeiten zu minimieren



**Osteoarthritis kann erfolgreich gehandhabt werden.**

**Suchen Sie den Rat von Physiotherapeut:innen für die richtigen Trainingsübungen für Sie.**



## Aktivitätssteuerung

Steigern sie das Training langsam und maßvoll, so dass Sie empfohlene Niveaus körperlicher Aktivität erreichen.



**World  
PT Day  
2022**

**8 SEPTEMBER**



**World  
Physiotherapy**

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)