EXPERTEN-INTERVIEW

„Wichtig ist, überhaupt anzufangen"

Keine Ausrede – auch bei Arthrose nicht! Denn Training kräftigt Knorpel, Muskeln und Knochen. **Dr. med. Christian Schneider,** Orthopäde in München, gibt Tipps für den Sport daheim und im Fitnessstudio

Ist Training zu Hause oder im Studio besser?
Das kommt auf den Typ an. Für manche Menschen ist es gut, einen festen Termin zu haben und den monatlichen Beitrag „abzuarbeiten". Der soziale Aspekt spricht sicher für das Studio – die eigene Zeiteinteilung und Verfügbarkeit für das Zuhause.

Was ist dabei wichtig?
Vor allem ein ausgewogener Trainingsplan, der häufig von den Trainern erstellt oder beim Arzt bzw. Fitnesscoach erarbeitet werden kann. Er sollte regelmäßig angepasst werden.

Geht das auch bei Arthrose und Kunstgelenken?
Das ist kein Problem, es bedarf aber der richtigen Bewegung und Belastung. Hier ist die gezielte Trainingsplanung beispielsweise abhängig von den aktuellen Beschwerden oder dem Zeitpunkt nach der Operation.

Kann man sich überlasten?
Problematisch sind eher Fehlbelastungen und falsche Trainingsformen Der menschliche Körper hält mehr aus, als man denkt. Wichtig ist, überhaupt anzufangen und in sich hineinzuhören. Lieber langsam beginnen. Steigerungen sind dann immer möglich.

WENN
HÄMORRHO
THEATER MA

POSTERISAN® akut
Zur Behandlung von Juckreiz und Schmerzen im Analbereich verursacht z. B. durch Hämorrhoiden

NI
AUS
APO

POSTERISAN® akut
Zur Behandlung von Juckreiz und Schmerzen im Analbereich verursacht z. B. durch Hämorrhoiden

Hilft schnell und zuverlässig bei **starkem J**
und **Schmerzen am Po.**

Wirkt studienbelegt **innerhalb vor**
ab dem ersten Behandlungstag**

* nach verkauften Salben-Packungen (IH-Galaxy Apo-Fu
** Rothhaar A et al.: Akt Dermatol 2014; 40: 412-417

Posterisan® akut 50 mg/g Rektalsalbe
Anwendungsgebiete: Anwendung bei E
rung von Schmerzen im Analbereich
Untersuchung; Symptomatische
Juckreiz und Schmerzen im
aufgrund von Hämorrhoi
lalkohol. Zu Risiken
gen lesen Sie di
und fragen Sie
Arzt oder
Stand: (
DR.

ZUR SICHERHEIT

Nur in Absprache mit dem Arzt

Vor Trainingsbeginn sollten sich gerade Sport-Anfänger untersuchen lassen und mit dem Arzt geeignete Sportarten sowie Trainingsdauer und Intensität abstimmen. Das ist besonders wichtig bei Grunderkrankungen wie Arthrose, Osteoporose oder einer Herzschwäche.

Wiedereinsteiger Auch wer sich nach mehreren Jahren Abstinenz wieder sportlich betätigen will, ist mit einer Voruntersuchung gut beraten, um Verletzungsgefahren zu vermeiden.

Nach einer OP Durch lange Bettzeiten, etwa nach einem operativen Eingriff, kann die Muskelmasse abnehmen. Dann spricht man von einer Muskelatrophie. Hier ist eine Untersuchung ohnehin sinnvoll, um die Muskulatur zum geeigneten Zeitpunkt, unter Anleitung eines Therapeuten, wieder schonend aufzubauen.

FOTOS: MAIKE GLÖCKLER; TILL LUZ; PR