



Erquickend beweglich - Ihr Bewegungs- rezept für Fitness trotz Arthrose

Gesundheit
kommt von Herzen.



**Barmherzige
Schwestern**
Krankenhaus Wien

Täglich 4 Kilometer gehen, noch besser 4 Kilometer in 30 Minuten laufen

Langsam beginnen, langsam steigern,
andauernd weitermachen.

Mit Bewegung und Muskelaktivität leisten Sie selbst einen sehr wichtigen Beitrag zur Behandlung von Arthrose, Rheuma, Rücken- oder Kreuzschmerzen sowie Osteoporose! Starke und aktive Muskeln verbessern die Gesundheit und wirken sich positiv auf Lebensqualität und Leistungsfähigkeit aus, weil Ihre Muskulatur ein hochaktives Stoffwechsel- und Steuerungsorgan ist.

Arbeitende Muskeln schütten viele verschiedene Botenstoffe für die Zellen anderer Organe aus. Sie beeinflussen das Immunsystem, das Gehirn, den Darm, den Knochenstoffwechsel sowie Leber und Bauchspeicheldrüse.

Aktive Menschen leben länger. Es ist wissenschaftlich belegt, dass auch Menschen, die unter Gelenkarthrose oder Rheuma leiden

und regelmäßig Kraft- und Ausdauertraining betreiben, weniger Schmerz empfinden und ihre funktionellen Störungen verbessern können. Sie leben deutlich länger als jene, die sich wenig oder nicht bewegen.

Regelmäßige Anstrengung durch Bewegung verlängert die persönliche Überlebenszeit wesentlich – das gilt für jeden Menschen, krank oder gesund, zu jedem Zeitpunkt seines Lebens. Es ist tatsächlich nie zu spät mit dem Training zu beginnen!

Körperliche Anstrengung steigert die geistige Leistungsfähigkeit, die Zuversicht und das Wohlbefinden und reduziert Depressionen und Angstgefühle! Die Schlafqualität wird ebenfalls wesentlich verbessert.

Regelmäßiges Training ist die beste und einzige wirksame Vorbeugung gegen die Demenzerkrankung Morbus Alzheimer.



Tägliche Bewegung ist wichtig. Langsam beginnen, langsam steigern.

Wie viel Bewegung ist für Sie die richtige Dosis?

Für Ihre täglichen Bewegungseinheiten gilt: Wenn Sie nach der Bewegung warm und angeregt, verschwitzt, außer Atem und angenehm ermüdet sind, dann war die Anstrengung richtig dosiert!

Starten Sie das Bewegungstraining nach einer Empfehlung Ihrer Fachärztin bzw. Ihres Facharztes für Innere Medizin oder Physikalische Medizin und Rehabilitation. Erfahrene Physiotherapeut/innen oder Trainer/innen können Ihnen durch engmaschige Betreuung und zahlreiche Tipps helfen, Ihre Ziele zu erreichen!

Bitte bedenken Sie: Sowohl die Trainingsleistung eines Tages oder einer Woche als auch das gesamte Trainingsvolumen über Monate und Jahre sind wichtig! Durch konsequentes Training erhöhen Sie Ihre Leistungsfähigkeit und Ihre Lebensqualität sowie Ihre individuelle Überlebenszeit! Entdecken Sie die Freude an der Anstrengung und Ermüdung! Übrigens: Wer richtig trainiert ist nicht nur leistungsfähiger, sondern erholt sich auch viel schneller und kann besser entspannen und regenerieren. Die Erholungsfähigkeit nimmt gleichzeitig mit der Leistungsfähigkeit zu! Training besteht immer aus wiederholter Anstrengung mit lohnender Pause.



Wer gut trainiert, ist leistungs- und erholungsfähiger.

Wenn Sie nach der Aktivität jedoch kalt-schweißig und völlig erschöpft sind, dann war die Belastung zu groß. Bitte reduzieren Sie in diesem Fall beim nächsten Training die Intensität, aber pausieren Sie möglichst nicht mehr als einen Tag. Während einer akuten Erkrankung sollten Patienten keinen Sport betreiben, aber die alltäglichen Bewegungen wie Gehen und Stiegen steigen soweit möglich trotzdem durchführen. Es ist wichtig, das individuell richtige Maß an Anstrengung ohne Überanstrengung zu finden.

Empfehlungen für den Beginn

Legen Sie zuerst möglichst nahe an Ihrem Wohnort Ihre persönliche 4-Kilometer-Runde im Grünen fest. Starten Sie mit dem Vorhaben, die 4-Kilometer-Runde täglich einmal zu bewältigen. Machen Sie bei Bedarf Pausen, wenn nötig kehren Sie rechtzeitig um, damit Sie sich nicht verausgaben. Steigern Sie Ihre Gehstrecke alle fünf bis sieben Tage bis die 4 Kilometer täglich erreicht sind. Fordern Sie sich, ohne sich dabei zu überfordern.

Wenn Sie 10 Tage lang die 4 Kilometer täglich zurücklegen konnten und eine weitere Steigerung vornehmen möchten, beginnen Sie kurze Strecken langsam zu laufen. Sie können abwechselnd jeweils 30 Sekunden laufen und drei Minuten gehen. Steigern Sie auch dabei die gelaufene Zeit alle fünf bis sieben Tage, so lange bis Sie Ihr Bewegungsziel – täglich 4 Kilometer in 30 Minuten zu laufen – erreicht haben. Wenn Sie tageweise kein Training durchführen können, ist das nicht schlimm, solange Sie am nächsten oder übernächsten Tag weitermachen.



Wichtig ist, dass Sie sich anstrengen und ins Schwitzen kommen.

Die gute Gewohnheit der täglichen Anstrengung sollte Teil Ihres Lebensstils werden, den Sie jahrelang beibehalten. Damit leisten Sie einen wesentlichen Beitrag zur Behandlung Ihrer Erkrankung und verbessern Ihre persönliche Gesundheit umfassend.

An zwei bis drei Tagen pro Woche führen Sie nach wissenschaftlicher Empfehlung zusätzlich zum Ausdauertraining ein progressives Maximalkrafttraining durch. Dabei sollen alle großen Muskelgruppen ermüdet werden. Bitte sorgen Sie zu Beginn des Trainings dafür, dass Sie von einer bzw. einem erfahrenen Trainer/in oder Physiotherapeut/in engmaschig betreut werden.



Bei Patientinnen und Patienten mit Gelenkerkrankung kann Maximalkrafttraining für bis zu 48 Stunden eine vorübergehende Schwellung oder Schmerzvermehrung hervorrufen. Dennoch führt mehr Kraft über längere Zeiträume zu wesentlich weniger Beschwerden und besserer Funktion und Lebensqualität! Bitte versuchen Sie, das Training für zumindest 12 Wochen fortzuführen und beurteilen Sie das Ergebnis erst nach diesem Zeitpunkt.

Was aber, wenn Gehen und Laufen so gar keinen Spaß machen?

Sie können täglich 30 Minuten mit dem Rad fahren und dabei 11 Kilometer zurücklegen. Alternativ können Sie täglich 30 Minuten Kraulschwimmen. Um diese Fähigkeit zu erlangen, sollten Sie mit Hilfe eines/einer Schwimmtrainer/in die richtige Technik erlernen!

Skilanglaufen, Tai Chi und Tanzen können auf wissenschaftlicher Basis ebenso empfohlen werden. Wenn Sie viele verschiedene Sportarten kombinieren wollen, beachten Sie bitte, dass Training immer zumindest zwei Einheiten pro Sportart und Woche erfordert.

Grundsätzlich ist jede Sportart möglich, bei der Sie außer Atem und ins Schwitzen geraten. Und jede Bewegung ist besser als Sitzen! Im Alltag ist es sehr nützlich, möglichst häufig aus dem Sitzen aufzustehen! Die aktuellsten wissenschaftlichen Empfehlungen betonen erneut die Wichtigkeit von viel Bewegung im Alltag!

Ihr Weg zu bestmöglicher Lebensqualität und Heilung beginnt mit dem ersten Schritt, der ersten Anstrengung. Ab JETZT! Viel Erfolg beim Training!

Nützen Sie jede Gelegenheit Stiegen zu steigen. Vielen Menschen hilft es, ihre Bewegungsziele leichter zu erreichen, wenn sie möglichst viele Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad erledigen.

Achten Sie außerdem darauf, ausreichend tierisches Eiweiß zu essen, dies verbessert Ihren Trainingserfolg. Sie können beispielsweise 400 ml Joghurt und ein Ei pro Tag konsumieren.

Wenn Sie schon bisher einen aktiven Lebensstil hatten, haben Sie einen Startvorteil. Ihre Ärztin bzw. Ihr Arzt empfiehlt Ihnen auf wissenschaftlicher Grundlage, weiter Sport zu betreiben.



Jede Bewegung ist besser als Sitzen. Radfahren, Kraulschwimmen oder Tanzen als Alternative.



Kontakt

Abteilung für Physikalische Medizin und Rehabilitation/Physiotherapie

T: +43 1 59988-0

trainingstherapie.wien@bhs.at

So erreichen Sie uns



So erreichen Sie das Barmherzige Schwestern Krankenhaus mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

- ▶ mit U6 bis Gumpendorferstraße, dann Buslinie 57 A (Station „Brückengasse“, Gumpendorfer Kirche / Stumpergasse)
- ▶ mit U3 oder U6 bis Westbahnhof, dann zu Fuß zum Krankenhaus (ca. 10 Minuten)

Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Wien Betriebsgesellschaft m.b.H.

Stumpergasse 13 · 1060 Wien

T: +43 1 59988-0

office.wien@bhs.at · www.bhswien.at

Für den Inhalt verantwortlich:

Dr. Gerhard Vavrovsky, Ärztlicher Leiter

Physikalische Medizin und Rehabilitation