

Personaltraining & Coaching bei Rheuma, Arthrose und Gicht

Millionen von Menschen leiden unter Rheuma und anderen Gelenkerkrankungen wie Arthrose, Arthritis und Gicht. Personaltraining kann die körperlichen Schmerzen lindern und Coaching die psychischen Einschränkungen reduzieren.

Schwere Arme und Beine vom Nichtstun oder vom plötzlichem Übereifer hat wahrscheinlich jeder schon einmal erlebt. Auch wenn es unangenehm ist – die Ursachen sind meist harmlos und verschwinden nach ein paar Tagen wieder. Nicht so bei Menschen mit einer ernsthaften Gelenkerkrankung.

Gelenkerkrankungen gehen meist mit Schmerzen einher, die Bewegungen unangenehm werden lassen und häufig auch für die Psyche eine Belastung sind.

Gelenkerkrankungen – woher kommen die eigentlich?



Es gibt zahlreiche Formen von Gelenkerkrankungen. Häufig vorkommende Gelenkerkrankungen sind Arthrose, Arthritis und Gicht. Drei verschiedene Erkrankungen mit unterschiedlichen Ursachen und Symptomen, die sich in vielen Bereichen ähneln aber auch deutlich voneinander unterscheiden können. Hier ein kurzer Überblick:

Bei der **Arthrose** handelt es sich um eine degenerative Gelenkerkrankung. Ursachen können z. B. Abnutzung (etwa durch das Alter) oder Fehlbelastung sein. Häufig kommt es bei der Arthrose zunächst zu einer Art Anlaufschmerzen, die sich mit Bewegung verbessern und schließlich bis zum Dauerschmerz entwickeln können. Auch Entzündungen im Gelenk können als Folge vorkommen. Arthrose verbindet man oft mit hohem Alter, kann aber auch schon in jungen Jahren auftreten (z. B. durch Übergewicht).

Bei der **Arthritis** (auch rheumatoide Arthritis oder chronische Polyarthritis genannt) handelt es sich um eine entzündliche Gelenkerkrankung. Die Arthritis verläuft häufig in Schüben und geht mit Schmerzen einher. Langfristig kann sie zu Deformation und Degeneration des Gelenks sowie Bewegungseinschränkung führen. Eine Gelenkentzündung zeigt sich durch Schmerzen, Schwellung, Rötung und Überwärmung in Gelenken sowie eingeschränkter Beweglichkeit (vor allem morgens).

Bei der **Gicht** wiederum handelt es sich um eine Stoffwechselerkrankung, die in Schüben verläuft und bei der die Harnsäure-Konzentration im Blut erhöht ist. Infolge dessen lagern sich Harnsäurekristalle in den Gelenken ab, was zu Gelenkentzündungen und schließlich zu

Schäden an den Gelenken führen kann. Häufig tritt ein sogenannter Gichtanfall am Gelenk der großen Zehe auf. Auch eine Schädigung der Nieren kann folgen.

Alle drei Krankheiten ähneln sich, heben sich aber auch deutlich voneinander ab. Ob und welche Art von Gelenkerkrankung möglicherweise bei dir vorliegt, lass bitte von einem Arzt klären. Wichtig ist, dass eine Diagnose möglichst früh gestellt wird, damit die passende Behandlung folgen kann. So können mögliche Schübe hinausgezögert und degenerativen Prozessen vorgebeugt werden. Personaltraining kann hier eine sinnvolle Ergänzung zur eigentlichen Therapie sein – sowohl körperlich als auch mental.

Was Stress mit Entzündungen zu tun hat

Dass chronischer Stress ungesund ist und zu Bluthochdruck, Verdauungsproblemen, Verspannungen etc. führen kann, ist den meisten bekannt. Was wahrscheinlich nicht ganz so geläufig ist: Dauerhafter Stress kann auch Entzündungsprozesse im Körper begünstigen. Wer sich also dauernd stresst, ärgert und überfordert, kann die Symptome einer bestehenden chronischen Gelenk-Erkrankung verstärken, die Entzündungsaktivität steigern und sogar einen möglichen Schub auslösen.

Autogenes Training, Hypnose, Meditation oder Life Coaching können deshalb eine wichtige Komponente darstellen, um den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen und die Symptome zu mildern.

Warum Körpertraining bei Gelenkerkrankungen helfen kann

Ärzte empfehlen regelmäßige Bewegung, auch wenn oftmals die Befürchtung besteht, dadurch den Gelenken zu schaden. Doch das Gegenteil ist der Fall, vorausgesetzt die Bewegungen sind der Erkrankung angepasst: Bewegung kann die Muskulatur kräftigen, Verspannungen lösen, Ausdauer stärken, Flexibilität erhalten und Steifigkeit und Erschöpfung reduzieren. Außerdem sorgt Bewegung für eine gute Durchblutung der Muskulatur und Produktion der Gelenkschmiere, die die Bewegung verbessert.

Ein individuelles Personaltraining ist optimal für Menschen mit Gelenkerkrankungen. Denn die Übungen werden genau auf die mögliche Bewegung abgestimmt. Die Beweglichkeit des Gelenkes, bzw. der Muskulatur rund um das Gelenk, steht zuerst im Fokus, damit die Belastung wieder auf das ganze Gelenk verteilt werden kann.

Aber Achtung: Befindest du dich gerade in einer aktiven Schubphase mit z. B. hohen Entzündungswerten, Abgeschlagenheit und starken Schmerzen, sollte auf Sport verzichtet werden, da er den gegenteiligen Effekt bewirken kann und die Erkrankung sogar verschlimmern könnte. In diesem Fall sind Ruhe und Schonung angesagt.