

Vorsicht bei Schmerzen! Schmerzen sind immer ein Zeichen dafür, dass Über- oder Fehlbelastungen vorliegen. Lassen Sie die Schmerzursachen immer vom Arzt abklären. Er empfiehlt Ihnen auch geeignete Therapiemaßnahmen, um organische Befunde, Dysbalancen oder Fehlstellungen erfolgreich zu behandeln.

Achten Sie auf geeignetes Schuhwerk! Das gilt vor allem, aber nicht nur, für Läufer. Sehnen-, Muskel- oder Gelenkschmerzen lassen sich durch Einlagen oder Sohlenzurichtungen verhindern: Das Fußgewölbe wird dabei optimal gestützt. Eine Gangstilanalyse auf dem Laufband bringt Ihnen Klarheit über Achsfehlstellungen wie Pronation (der Fuß knickt nach innen ab und verursacht eine Überlastung des Innenfußes) oder Supination (der Fuß knickt nach außen weg).

Wählen Sie aus, was zu Ihnen passt! Ob Indoor oder in der Natur, ob schnell oder langsam: Es gibt eine ganze Bandbreite von Sportarten, die genau das Richtige für Ihr Fitnesslevel oder sportlichen Ziele bieten. Ideal ist ein Muskel- und Kreislauftraining bei moderater Belastung des Bewegungsapparates: Nordic Walking, Radfahren, Schwimmen oder Yoga bieten sich an. Schauen Sie sich doch einfach mal bei Ihrem örtlichen Sportausstatter oder der Volkshochschule vor Ort um, dort finden Sie Einsteiger- oder Fortgeschrittenenkurse für alle verbreiteten Sportarten.

Kein falscher Ehrgeiz! Viele Sportunfälle haben ihre Ursache in mangelhaftem Trainingszustand, fehlender Kondition oder falscher Technik. Auch hier können Sie mit Kursen vorbeugen. Gehen Sie spielerisch an den Sport heran, Leistung können Sie im Beruf oder in der Schule zeigen. Denn Entspannung ist zugleich die wichtigste Prävention zur Verhütung von Sportunfällen.

Achten Sie auf die richtige Ausstattung! Darunter fällt zum einen das oben genannte richtige Schuhwerk – vom Nordic Walking bis zum Golf: Richtig angepasste Sportschuhe verhindern nicht nur orthopädische Probleme, sondern sorgen für viel mehr Spaß durch entspannte Bewegung. Auch Mundschutz, Knie- und Ellenbogenschoner, Sturzhelme oder die richtige Kletterausrüstung sorgen dafür, dass nichts passiert, wenn mal was passiert.

Starten Sie richtig! Am häufigsten trifft es die Gelenke, wenn es um orthopädische Probleme beim Sport geht. Denn Gelenke sind durch ihre komplexe Konstruktion aus Muskeln, Knochen, Knorpeln, Bändern und Sehnen besonders anfällig. Doch nicht nur den Gelenken, sondern auch Ihren Muskeln tun Sie etwas Gutes, wenn Sie sanft starten. Beginnen Sie mit Aufwärm- und Dehnübungen und lassen Sie Ihre sportlichen Aktivitäten auch damit ausklingen.

Richtig handeln, wenn was passiert! Kommt es trotz sorgfältigen Verhaltens doch zu einer Verletzung, dann sollten Sie das entsprechende Körperteil – in der Regel werden Gelenke betroffen sein – ruhig stellen, mit Eis kühlen und hoch lagern. Und natürlich umgehend einen Arzt aufsuchen.

Keine Kraftakte! Oft bleibt unter der Woche wenig Zeit für kontinuierlichen Sport. Am Wochenende wird dann alles nachgeholt: Laufen oder Bergsteigen, stundenlanges Radfahren oder ausgedehnte Wandertouren. Seien Sie vorsichtig mit diesen hohen punktartigen Belastungen. Der Bewegungsapparat sollte sanft an eine größere Anforderung herangeführt werden, um spätere Belastungsprobleme zu vermeiden.

Altergemäß trainieren! Gerade sportlich Aktive können es oft sehr schwer verschmerzen, dass sie nicht mehr ganz so leistungsfähig sind wie in ihrer Jugend. Wer jetzt aus falschem Stolz einfach weitermacht wie bisher riskiert, dass er statt eines Trainingseffektes vielleicht noch stärkere Einschränkungen hinnehmen muss. Dabei gibt es viele Sportarten, die sich bis ins hohe Alter hinein problemlos und schonend ausüben lassen.

Gemeinsam trainieren! Das ist das beste Rezept für kontinuierliche Trainingsmotivation. Denn wenn sich morgens der innere Schweinehund noch einmal im Bett umdrehen möchte, motiviert die Verabredung mit Sportkameraden dazu, sich kurz zu überwinden und mit sportlicher Aktivität etwas Gutes zu tun...