

Volksstimme-Telefonforum zum sportlichen Aktivitäten trotz Krankheit

# Laufen stärkt das Herz und die Gelenke

**Herz- und Gelenkerkrankungen sind kein Grund, inaktiv zu werden. Im Gegenteil: Wer sich überwindet und körperlich angemessen belastet, tut seiner Gesundheit viel Gutes. Über die sportlichen Möglichkeiten für Senioren gaben Sportmediziner des Magdeburger Uniklinikums in einem Volksstimme-Telefonforum Auskunft. Uwe Seidenfaden notierte einige Fragen und Antworten.**

**Frage:** Seit wenigen Wochen spiele ich mit meinen Kollegen Fußball im Verein. Ich bin 55 Jahre alt und nahezu normalgewichtig. Unlängst hatte ich beim Sport mehrmals stechende Schmerzen im Brustbereich. Sollte ich künftig kürzer treten?

**Antwort:** Sie sollten Ihren Hausarzt auf die Symptome hinweisen. Beschwerden wie Herzschmerzen, aber auch Atemnot und Schwindelgefühle, sind Warnzeichen des Körpers, die unbedingt ernst genommen werden sollten. Bis zur ärztlichen Untersuchung sollten Sie auf sportliche Betätigungen verzichten.

Insbesondere Menschen, die sich längere Zeit körperlich geschont haben, können sich bei der Wiederaufnahme sportlicher Aktivitäten schnell überlasten. Sie sollten sich deshalb vorab medizinisch untersuchen lassen. Notwendig sind eine ärztliche Befragung, eine medizinische Untersuchung sowie ein Ruhe- und ein Belastungs-EKG, um Tauglichkeit und Grenzen der körperlichen Leistungsfähigkeit besser einschätzen zu können.

**Frage:** Welche Sportarten sind nach einem Herzinfarkt noch möglich?

**Antwort:** In der akuten Phase unmittelbar nach einem Herzinfarkt sollte man körperliche Belastungen vermeiden. Wenn sich die Erkrankung in einer stabilen Phase befindet, keine Beschwerden und keine weiteren Therapieerfordernisse bestehen, ist eine angemessene sportliche Belastung ratsam. Die Aufnahme sportlicher Betätigungen sollte unter ärztlicher Aufsicht erfolgen.

Prinzipiell gut geeignet sind Sportarten, bei denen man die Belastung dosieren kann. Dazu gehören beispielsweise Nordic Walking und Radfahren. Günstig ist auch ein regelmäßiges Training auf dem Fahrrad-Ergometer und ein dynamisches



Dr. Dörthe Ahrens



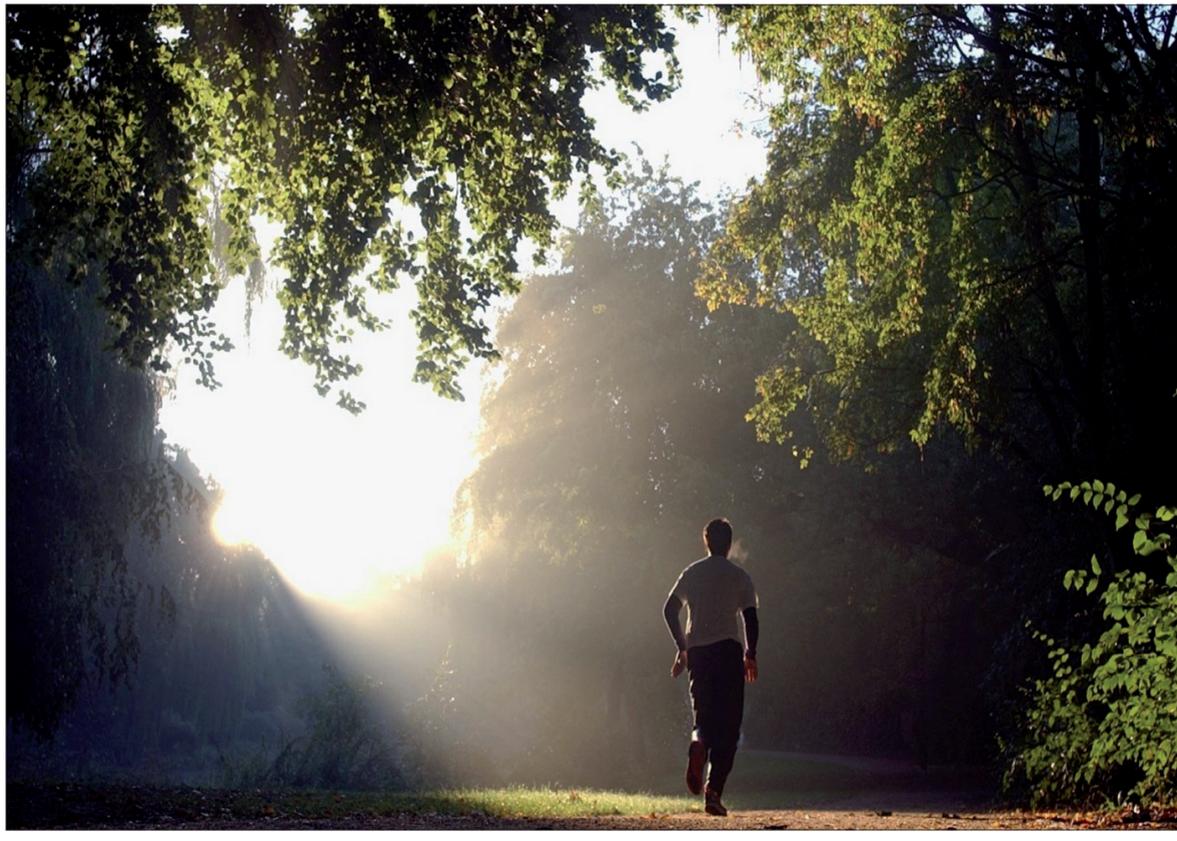
Privatdozent Dr. Christian Stärke

Kraftausdauertraining. Sie können sich auch einer Herzsportgruppe anschließen, in der Sie sich dann unter ärztlicher Aufsicht befinden. Auskünfte über eine Herzsportgruppe in Ihrer Nachbarschaft kann Ihr Arzt erteilen.

**Frage:** Kann man mit Gelenkprothesen noch Sport treiben?

**Antwort:** Generell ja. Wir empfehlen Sportarten mit geringen Stoßbelastungen und Bewegungen, bei denen das Knie nicht verdreht wird. Besonders empfehlenswert sind Fahrradfahren, Schwimmen und Nordic Walking. Wenn Bewegungsabläufe gut trainiert sind, kann man auch Golf und Tennis empfehlen. Allerdings ist die Belastung der künstlichen Oberflächen dabei höher.

**Frage:** Ich habe einen Herzschrittmacher, weil ich ein zu langsam schlagendes Herz habe und mehrfach ohnmächtig wurde. Kann man mit einer



Ein Waldlauf in frischer Luft kann zu jeder Jahreszeit erholsam sein und tut auch der Gesundheit gut.

Foto: dpa

Herzrhythmusstörung noch ins Schwimmbad gegen?

**Antwort:** Wenn die Gefahr einer erneuten Ohnmacht besteht, ist vom Schwimmen eher abzuraten. Wichtig ist, die Herzfrequenz beim Sport zu kontrollieren, also öfter einmal den Puls zu fühlen.

**Frage:** Ich bin 52 Jahre alt und nehme gegen Bluthochdruck Tabletten ein. Einen Herzinfarkt hatte ich noch nicht. Wie stark kann ich mich belasten?

**Antwort:** Auch wenn keine Vorschädigungen am Herzen vorliegen, sollten Patienten mit Bluthochdruck ihre Tauglichkeit und Belastungsgrenzen beim Arzt untersuchen lassen. Die Trainingsherzfrequenz kann dabei festgelegt werden.

Während des Trainings lässt sich die Belastung mit einer Pulsuhr überwachen. Generell sollte man das Lauftempo so wählen, dass man die Anstrengung als leicht bis mäßig empfindet. Es ist ratsam, anfangs

im gleichbleibendem Tempo zu laufen. So verbessern Sie Ihre Herzleistung und verringern das Risiko eines Herzinfarktes. Bei Beschwerden wie Herzstolpern und Schwindel sollten Sie das Training abbrechen und Ihren Arzt konsultieren.

## „Einseitige Fehlbelastungen begünstigen Knieschmerzen“

**Frage:** Ich hatte vor drei Jahren einen Meniskusriss. Ich mache regelmäßig Nordic Walking. In jüngster Zeit habe ich jedoch oftmals Schmerzen an der Innenseite des Knies. Kann es wieder der Meniskus sein? Ich bin jetzt 73 Jahre alt.

**Antwort:** Wahrscheinlich ist auch ein Knorpelschaden beteiligt. Um die Ursache der Beschwerden herauszufinden, sollte man ein Röntgenbild und ggf. eine MRT (Kernspintomographie) machen lassen.

Danach wird zu beurteilen sein, ob man Ihnen durch konservative Maßnahmen (z.B. angepasste Schuhe) oder durch eine Operation helfen kann.

**Frage:** Ich spiele seit vielen Jahren regelmäßig Tennis. Neuerdings habe ich öfter Schmerzen im rechten Kniegelenk. Was kann ich tun?

**Antwort:** Häufige Auslöser von Kniegelenkschmerzen sind langjährige Überanspruchungen bzw. eine einseitige Fehlbelastung der Gelenke, Muskeln und Sehnen. Starke Gelenk-Überanspruchungen, wie sie beispielsweise beim Tennis, Ballsportarten und beim Skiabfahrtslauf auftreten, können zu Knorpelschäden führen. Die Folge: Der dämpfende Knorpel an den Innenflächen im Gelenk reibt sich ab und die Knochen scheuern schmerzhaft aufeinander.

Wenn kleinere Knorpelschäden aufgetreten sind, können klassische Behandlungen (z.B. vorübergehende Ruhigstellung

und Schmerzmittel) oder – bei jüngeren Patienten – Knorpeltransplantate helfen. Bei umfangreicheren Gelenkschäden ist ein künstlicher Gelenkersatz ratsam.

**Frage:** Ich fahre täglich mit dem Fahrrad. Seit kurzem habe ich ein neues Rad. Seitdem habe Knieschmerzen. Was sollte ich tun?

**Antwort:** Ihre Beschwerden können u.a. die Folge einer falschen Sitzposition oder einer zu hohen Gangbelastung sein. Besprechen Sie das mit Ihrem Fahrradhändler und ggf. mit Ihrem Arzt.

**Frage:** Ist wirklich ratsam, bei Muskelkater die Zähne zusammenzubeißen und weiter zu trainieren?

**Antwort:** Nein. Muskelkater ist ein deutlicher Hinweis auf eine Überbelastung. Dabei bilden sich feine Risse in den Muskelfasern, die sich entzünden und die Fasern anschwellen lassen. Wer trotz der Schmerzen weiter trainiert,

riskiert immer mehr schmerzhafte Muskelrisse.

Um diese Schmerzen zu vermeiden, ist es ratsam, die sportliche Belastung langsam zu steigern und regelmäßig Sport zu treiben. Die Aufwärmphase sollte mindestens zehn Minuten umfassen. Nach der körperlichen Belastung sollte man die Muskeln ebenso lange lockern. Günstig wirken zudem Wärmekompressen oder warme Bäder.

**Frage:** Wegen Herzrhythmusstörungen muss ich ein blutverdünnendes Medikament (Falthrom) einnehmen. Welche Sportarten kommen für mich in Frage?

**Antwort:** Sie sollten Sportarten wählen, bei denen das Verletzungsrisiko durch Stürze gering ist. Riskant für Sie sind beispielsweise Ballsportarten.

**Frage:** Beim Schwimmen bekam ich schon mehrmals Wadenkrämpfe. Was kann ich dagegen vorbeugend tun?

**Antwort:** Beim aktuellen Auftreten der Wadenkrämpfe kann leichtes Massieren der Beine bereits Erleichterung bringen. Mitunter hilft auch die Einnahme von Magnesiumpräparaten.

Wenn die Wadenkrämpfe öfter auftreten, sollen Sie mit Ihrem Arzt darüber sprechen. Das gilt insbesondere dann, wenn zusätzlich auch noch weitere Symptome wie Kribbeln in den Füßen und Beinen oder Taubheitsgefühle auftreten.

**Frage:** Was kann man gegen Seitenstiche beim Laufen tun? Was ist die Ursache?

**Antwort:** Die genaue Ursache von Seitenstechen ist unklar.

Eine Theorie besagt, dass eine mangelhafte Durchblutung des Zwerchfells der Grund ist. Durch eine falsche Atemtechnik beim Laufen verkrampft das Zwerchfell und dadurch wird der Körper schlechter mit Sauerstoff versorgt.

Eine andere These geht davon aus, dass körperliche Anstrengungen durch einen vermehrten Blutstrom zur Milz Dehnungsschmerzen auslösen. Selbst Leistungssportler sind dagegen nicht geschützt. Es hilft aber, die Arme beim Auslaufen hoch zu nehmen, tief zu atmen und die Hände auf die stechende Seite des Bauches zu legen.