

Es gibt keinen Hinweis, dass sportliche Aktivität und Arthrose miteinander in Beziehung stehen, solange die Gelenke intakt sind. Die Arthrose tritt nach Gelenksverletzungen gehäuft auf, wenn die Gelenksflächen nicht mehr übereinstimmen, Menisci fehlen oder eine Gelenkinstabilität besteht. Vielfach auch wegen langjähriger Muskeldysbalancen !

Muskelschwäche kann die Schmerzen bei Arthrose verschlimmern.

Der Muskelrehabilitation ist deshalb genügend Aufmerksamkeit zu schenken.

Mangelnde Bewegung kann die Degeneration von Knorpel beschleunigen.

Wenn akute Entzündungen auftreten, stehen sportliche Belastungen nicht zur Diskussion. Umgekehrt ist das Auftreten von leichten bis mäßigen Gelenksbeschwerden direkt nach dem Training noch kein Grund dieses aufzugeben, solange die Beschwerden in der Folge abklingen. Wenn sie länger als 24 Stunden dauern, muss das Training reduziert werden. Krafttraining bei Herzinfarkt-Patienten kann relativ problemlos durchgeführt werden. Patienten mit schwachem Bluthochdruck können ohne Schwierigkeiten Kraft trainieren, da sich der Druckanstieg in Grenzen hält. Das Krafttraining hat einen günstigen Einfluss auf das Cholesterin-Profil (Blutfett oder Lipoprotein-Lipid-Profil). Auch alte Menschen sind bezüglich der Muskelkraft trainierbar, zum Teil in erstaunlichem Ausmaß.

Im Alter spielt die Kraft eine zentrale Rolle. Der oft jahrelange Bewegungsmangel führt zu einer Muskelinsuffizienz (mangelnde Funktion der Muskeln), die ein wesentlicher Faktor im Verlust der Selbstständigkeit sein kann.

Nicht minder wichtig ist die Gruppe der "jungen Alten". Spätestens nach dem 55. Altersjahr müßte ein Krafttraining beginnen, um für Jahre die Kraft auf einem höheren Niveau zu halten, für körperliche Aktivitäten aller Art sowie für körperlich anspruchsvollere Hobbies und Arbeiten. Eine Abnahme der funktionellen Kapazität bedeutet eine Verminderung der Lebensqualität und reduziert die "aktive" Lebenserwartung. Entgegen den Erwartungen ist ein Krafttraining, wenn es sorgfältig geplant und durchgeführt wird, auch bei diversen chronischen Krankheiten möglich.

Die herausragende Bedeutung der Kraft

Die folgenden Erkenntnisse haben **Prof. Maria A. Fiatarone** von der Division on Aging an der Harvard Medical School am International Pre-Olympic Scientific Congress on Physical Activity, Sport, and Health in Dallas, 1996, zu einer klaren Aussage bewegt:

“Die funktionelle Unabhängigkeit im Alter ist körperlich vornehmlich eine Frage der Kraft und nicht des Herz-Kreislaufvermögens.”



Besondere Bedeutung bezüglich der präventiven Wirksamkeit von Training muss dem Krafttraining beigemessen werden. Dies vor allem wegen der demographischen Entwicklung (wachsendes Durchschnittsalter der Bevölkerung!). Erstens kann eine ausgewogene und umfassende Ausbildung der Muskulatur ohne eine entsprechende Infrastruktur nur schwer realisiert werden, zweitens erhält der konditionelle Faktor Kraft durch die mittlerweile wissenschaftlich gut belegten, aber wenig bekannten beeinflussbaren körperlichen Alterungsmerkmale (Bio-Markers of Aging) eine überragende Bedeutung. In unserer Zeit des „Anti-Aging“ eine absolut passende Aussage !

Die körperlichen Alterungsmerkmale (Bio-Markers of Aging)

1. Verlust an Muskelmasse
2. Verlust an Kraft
3. Absinken des Grundumsatzes
4. Ungünstigere Körpergewichtszusammensetzung
5. Abnahme der aeroben Kapazität
6. Sinkende Glucosetoleranz
7. Ungünstigere Cholesterinverhältnisse
8. Steigender Blutdruck
9. Sinkende Knochendichte
10. Schlechtere Thermoregulation