



Schongang für Gelenke

Radfahren beugt dem Verschleiß der Gelenke vor. Wichtig an kalten Tagen: gut aufwärmen und unterwegs warm halten. Ein Sportmediziner erklärt, was die Gelenke bei Herbsttouren schont.

ANGELIKA URBACH | text D. SIMON | fotos

Rhythmisches Treten hält die Knorpel geschmeidig. Doch wenn es draußen kalt wird, verderben schmerzende Gelenke so manchem Radfahrer den Spaß. „An den Knien, Händen und Füßen ist der wärmende Mantel aus Muskulatur und Fettgewebe extrem dünn. Deshalb kühlen die dort sitzenden Gelenke schnell aus“, erklärt Dr. Claus Oehler, Orthopäde und Sportmediziner aus Augsburg. Die Kälterezeptoren

im Körper schlagen Alarm und melden den Temperaturwechsel ans Gehirn. Als Folge ziehen sich die Gefäße in den ohnehin schlecht durchbluteten Gelenken zusammen. So fließt mehr warmes Blut ins Körperinnere zu den lebenswichtigen Organen. Doch in den Gelenken sinkt die Temperatur dadurch noch schneller. Wird es richtig kalt, setzt das Schmerzempfinden ein.

Die gute Nachricht für Radfahrer: Selbster im Winter täglich mit dem Rad zur Arbeit fährt, braucht sich keine Sorgen

über die Gesundheit seiner Knie- oder Handgelenke zu machen. „Die Kälte ist zwar unangenehm und verursacht Schmerzen. Doch gesunde Gelenke nehmen davon keinen dauerhaften Schaden“, beruhigt Dr. Oehler. Im Gegenteil: Auch in der kühlen Jahreszeit fördert regelmäßige Bewegung die Gesundheit der Gelenke, betont der Sportmediziner: „Radfahren regt die Produktion von Gelenkflüssigkeit an und hilft gleichzeitig, diese besser im Gelenk zu verteilen.“ Zum einen schmiert die Gelenkflüssigkeit

die Bewegung, zum anderen transportiert sie Nährstoffe zur Knorpelschicht. Letzteres ist für die Erhaltung des Knorpels von entscheidender Bedeutung: Schließlich verfügt er über keine eigenen Blutgefäße, über die er zusätzlich ernährt werden könnte.

Für Menschen mit Gelenkschäden gilt Radfahren deshalb als ideale Sportart. Eine beginnende Arthrose kann durch regelmä-

ßige Bewegung nicht rückgängig gemacht werden. „Aber der fortschreitende Verschleiß wird merklich aufgehalten“, weiß Dr. Oehler. Allerdings dürfen Arthrose-Patienten nur in schmerzfreien Phasen auf Tour gehen. „Ist das Gelenk akut geschwollen und überwärmt, sollte man besser warten, bis die Beschwerden abgeklungen sind“, warnt der Sportmediziner. Abgesehen davon

steht einer Tour an nasskalten Tagen nichts im Weg. „Wer seine Gelenke gut aufwärmt und unterwegs warm und trocken hält, muss sein gewohntes Trainingspensum im Herbst nicht von vorneherein reduzieren“, empfiehlt der Orthopäde. Sein Tipp: Ein guter Gradmesser für die Länge und Intensität der Belastung ist das persönliche Wohlbefinden.

Tipps vom Sportmediziner

„Auch in der kalten Jahreszeit sollten die Gelenke regelmäßig bewegt werden, um die Versorgung des Knorpels mit Nährstoffen zu gewährleisten“, sagt der Sportmediziner Dr. Claus Oehler. Wer ein paar einfache Regeln befolgt, bleibt länger beschwerdefrei.



DR. CLAUD OEHLER



Erst pendeln, dann losfahren: Die leichte Bewegung verteilt die Gelenkflüssigkeit im Knie. So ist flutscht Bewegung beim Treten von Anfang an.

VOR DER TOUR

Auswahl der Kleidung Winddichte und atmungsaktive Funktionsbekleidung hält die Gelenke an nasskalten Tagen warm und trocken. Die Hose sollte keine Falten in den Kniekehlen werfen: Darin bilden sich leicht Nässedepots. An kalten Tagen wärmen Knielinge, Armlinge oder wärmende Bandagen, die unter die Kleidung gezogen werden. Vorsicht: Sie dürfen nicht einengen! Bei Beschwerden in den Sprunggelenken helfen warme Überschuhe.

Warm up Wer direkt vom Sofa auf den Fahrradsattel wechselt, schadet seinen Gelenken. Denn: Beim Sitzen wird die Gelenkflüssigkeit zwischen den Knorpeln herausgedrückt. Mit dieser Übung verteilt sich die Gelenkflüssigkeit optimal zwischen den Knorpeln und die Bewegung beim Treten ist von Anfang an gut geschmiert: Setzen Sie sich z. B. auf eine Tischplatte und lassen die Unterschenkel nacheinander ein paar Mal locker auf- und abpendeln. 15 Wiederholungen reichen.

Langsam losfahren Gönnen Sie den Gelenken Zeit, um sich an die Belastung zu gewöhnen. Wählen Sie einen kleinen Gang und fahren Sie mit mäßiger Geschwindigkeit los. Diese Aufwärmphase sollte ein Viertel der Trainingsdauer betragen, mindestens aber zehn Minuten.



Wind und Fahrtwind kühlen den Körper aus. Wer empfindlich ist, wählt besser windgeschützte Strecken.

AUF TOUR

Trocken halten Planen Sie längere Fahrten so, dass Sie gegebenenfalls in einer warmen Gaststätte o. ä. nasse Klamotten wechseln können. Bei einsetzendem Regen ist es ratsam, die Tour abzubrechen oder einen Stop einzulegen. Bitte nicht um jeden Preis durch die Nässe kämpfen!

Streckenwahl Achten Sie auf windgeschützte Strecken und sparen Sie sich schöne Routen z. B. an zugigen Flussläufen für den Sommer auf.

Pausen planen Pausen sind wichtig, damit sich die Gelenke von der gleichförmigen Bewegung erholen können. Die Pausen müssen unbedingt im Warmen stattfinden!

Kleine Gänge Wer kleine Gänge tritt, schont die Gelenke vor Überlastung. Schließlich geht es nicht darum, nicht möglichst schnell eine vorgegebene Strecke zurückzulegen, sondern für eine Weile einen bestimmten Bewegungsablauf durchzuführen.



Vom Sattel auf die Saunabank: Die Kalt-Warm-Impulse mobilisieren körpereigene Entzündungshemmer und schmerzlindernde Stoffe.

NACH DER TOUR

Langsam ausrollen Lassen Sie die Bewegung in den letzten zehn Minuten der Tour ohne Druck aufs Pedal ausklingen.

Raus aus der Kälte Verlegen Sie die Nachbesprechung der Ausfahrt mit Ihren Begleitern nach drinnen. Im Freien kühlt der Körper schnell aus.

Wärmebehandlung Eine fertige Wärmepackung aus der Apotheke, ein Vollbad oder ein Saunabesuch sind eine Wohltat nach der kühlen Ausfahrt: Der Wechsel zwischen kalt und warm mobilisiert antientzündliche und schmerzlindernde Stoffe, die auch bei Gelenksbeschwerden helfen.

Das hält warm!

Kälte tut den Gelenken weh. Wer sich unterwegs warm und trocken hält, pedaliert an Herbst- und Wintertagen länger ohne Beschwerden. Diese Produkte sind nützlich:

☞ ÜBERSCHUHE

Widerstandsfähige Kevlarfasern und kuschliges Teddyfutter sind eine perfekte Kombi für kalte Tage. Dieser Überschuh hält die Füße selbst bei frostigen Temperaturen warm.

VAUDE Shoecover Minsk II;
40 Euro; www.vaude.de



☞ SCHUHE

Der knöchelhohe Stiefel mit Gore Tex Membrane schützt das Sprunggelenk vor Wind und Nässe; mit Vibram-Sohle für sicheres Ab- und Aufsteigen auf glitschigem Boden.

NORTH WAVE Gran Canon 2 GTX;
159,90 Euro, www.northwave.de



☞ WINTERKNIELINGE UND -ARMLINGE

Außen winddicht, innen weiches Thermomaterial: Gelenkwärmer zum Drunterziehen unter Trikot oder lange Hose. Silikonstreifen an den Bündchen verhindern das Verrutschen.

CRAFT Arm/Knee Warmers Winter;
je 29,95 Euro; www.craft-sports.de



☞ HANDSCHUHE

Seine Gore- Windstopper-Membran und der breite Abschluss am Handgelenk prädestinieren diesen Handschuh für Schlechtwetter-Fahrten.

ROECKL Villafranca; 59,95 Euro;
www.roeckl.de



GELENKE: EIN TECHNISCHES MEISTERWERK

Jeder Mensch besitzt 68 bewegliche Gelenke - abgesehen von der Wirbelsäule. Die meisten davon sind nach folgendem Prinzip aufgebaut: Außen umschließt eine Kapsel aus Bindegewebe die beiden Knochenenden, die gegeneinander bewegt werden sollen. Die Innenseite der Kapsel ist mit der Gelenkinnenhaut ausgekleidet. Sie produziert eine Gelenkflüssigkeit, die in den schmalen Spalt zwischen den beiden mit Knorpel ummantelten Knochenenden hineinfließt. Dieser Transportmechanismus funktioniert nur, wenn das Gelenk regelmäßig bewegt wird.

Knorpelschäden entstehen durch verschiedene Ursachen. Entsteht beispielsweise bei einem Unfall ein starker Druck auf den Knorpel, wird dieser kurzfristig geschädigt. Seine Grundsubstanz erleidet feine Risse, dadurch wird der Knorpel weicher. In diesem Stadium kann sich der Knorpel noch erholen. Wichtig für seine Regeneration ist allerdings ausreichende Bewegung. Geschieht dies nicht, geht nach und nach immer mehr Knorpel durch Abrieb verloren. Wiederholte Entzündungsschübe schädigen den Knorpel weiter.

Bei einer fortgeschrittenen Arthrose kann der Knorpel stellenweise ganz fehlen. Die Betroffenen schonen die Gelenke gezwungenermaßen - und das wiederum hat zur Folge, dass die Gelenkflüssigkeit den Knorpel schlechter mit Nährstoffen beliefert.

