

Kneipp-Tipps für daheim – Kleiner Aufwand, große Wirkung

Der Kneippverein Freyung-Grafenau gibt Anregungen für einen aktiven und gesunden Alltag

Sebastian Kneipp zur Arthrose-Behandlung mit Bewegung: Um beweglich zu bleiben, sollten Sie regelmäßig Gymnastik treiben. Für die Hüft- und Kniegelenkeschläge ich folgende Übungen vor:

Stellen Sie sich locker hin und ziehen Sie ein Knie mehrmals möglichst hoch an den Körper heran, absetzen und mit dem anderen Bein.

Stellen Sie sich vor einen Hocker oder Stuhl, setzen Sie erst den rechten Fuß darauf, wieder auf den Boden, dann den linken Fuß.

Legen Sie sich hin, die Arme seitlich neben den Körper, Handflächen auf den Boden. Heben Sie ein Bein gerade ausgestreckt so weit wie möglich hoch, legen Sie es wieder auf den Boden. Danach das andere Bein heben und wieder auf den Boden senken.

Morgens und abends im Bett die Knie abwechselnd mit beiden Händen zur Brust ziehen, beide Beine angewinkelt locker nach den Seiten kippen.

Mit dem „Katzenbuckel“ entspannen Sie die Muskulatur vor allem im Lendenwirbelsäulenbereich optimal. (Gestützt auf Hände und Knie machen Sie einen Katzenbuckel.)

Für die Fußgelenke: Setzen Sie sich auf einen Stuhl, heben Sie den linken Fuß vom Boden und stützen Sie das Bein mit den Händen unter dem Knie. Drehen Sie nun den Fuß so, dass die Fußspitze einen Kreis beschreibt - erst nach außen herum, dann innen herum. Führen Sie diese Übung auch mit dem rechten Fuß aus.

Auch regelmäßig betriebener Ausdauersport erhält die Beweglichkeit. Geeignete Sportarten sind z. B.:

Radfahren: Hier können Sie Ihre großen Gelenke relativ belastungsfrei bewegen: Im kleinen Gang fahren, auf einen weichen Sattel und warme Kleidung am Oberkörper- und im Halsbereich achten!

Skilanglauf: Bei Arthrosen der Hüften und der Knie ist diese Sportart eine gute Trainingsmöglichkeit - solange die Krankheit nicht allzu weit fortgeschritten ist.

Wassergymnastik und Schwimmen: Im Wasser können die Gelenke durch die Auftriebskraft schwerelos bewegt werden. Außerdem kräftigt der Wasserwiderstand die Muskeln ohne die Gelenke zu belasten. Angezeigt ist das Bewegungsbad zur Schmerzlinderung bei allen Muskelverspannungen der großen Gelenke. Es dient vor allem der Erhaltung und Förderung der Beweglichkeit.

Spaziergehen / Nordic Walking: Bevorzugen Sie Wiesen, Waldboden und moosigen Untergrund – meiden Sie gepflasterte Wege. Tragen Sie Wander- oder Jogging-Schuhe oder Schuhe mit luftgepolsterten Sohlen.

Gegebenenfalls kann auch Krankengymnastik angebracht sein.



Gymnastik im Massagebecken

Foto: R. Brunnhölzl

„Bleiben Sie gesund“ wünscht Ihnen der Kneippverein Freyung Grafenau.

Georg Brunnhölzl