

# Steife Gelenke müssen nicht sein

**Wir alle altern:** Das ist genetisch bedingt [1] und »normal« oder in der Fachsprache »physiologisch«. Daher sind die Leistungen junger Sportler höher als die der Senioren. Früh beginnen beispielsweise unsere Muskeln zu schwinden. Auch unsere Beweglichkeit nimmt ab. Das liegt an der Alterung des sogenannten Bindegewebes, das u. a. die Knochen in unseren Gelenken durch die Bänder und die Gelenkkapsel zusammenhält [2]. Auch unsere Haut altert, die ebenfalls aus Bindegewebe besteht und ihre elastische Spannung der Jugend mit den Jahren verliert. Auch das ist »normal« und physiologisch.

**Ein schleichender Beginn:** Eines Morgens entdecken wir plötzlich die ersten Altersfalten der Haut im Spiegel und sind überrascht. Doch natürlich sind sie nicht über Nacht entstanden, sondern im Laufe von Jahren, denn wir altern jeden Tag. Auch den Muskelschwund und die Abnahme

der Beweglichkeit bemerken wir lange nicht. Wir gewöhnen uns langsam daran und kompensieren den Verlust. Eines Tages fällt uns dann plötzlich auf, dass wir dies oder jenes nicht mehr so gut wie früher machen können, und sind verwundert.

**Plötzlich steif:** Unfälle passieren auch in jungen Jahren. Müssen Sie wegen einer Verletzung ein Gelenk längere Zeit ruhigstellen oder können Sie es wegen einer Erkrankung nicht wie gewohnt bewegen, dann verlieren Sie rasch an Mobilität. Wenn Sie nach Ihrer Genesung wieder Ihren normalen Aktivitäten nachgehen, gewinnen Sie häufig Ihre Beweglichkeit von selbst wieder zurück. Doch oft bleiben kleine Einschränkungen. Sie können das Knie dann nicht mehr ganz so weit wie früher beugen oder den Arm nicht mehr ganz so hoch heben. Vielleicht begnügen Sie sich damit, denn nach all dem, was Sie überstanden haben, erscheint dieser Verlust gering. Im Laufe der Zeit jedoch erweist er sich als nachteilig und kann sogar schlimmer werden. Daher sollten Sie etwas tun – je früher desto besser.

**Schließlich eine deutliche Behinderung:** Im hohen Alter sind Bewegungseinschränkungen häufig [3]. In Pflegeheimen beispielsweise weisen über die Hälfte [4] bis zu drei Viertel [5] der Bewohner mindestens ein steifes Gelenk auf. Viele von ihnen haben dadurch beispielsweise ihre Gehfähigkeit verloren [5]. Doch selbst kleinere Einschränkungen können die Lebensqualität mindern [6]. Denken Sie nur an steife Finger, mit denen Sie Ihre Hose nicht mehr zuknöpfen können.

**Etwas können wir tun:** Das Älterwerden können wir nicht aufhalten. Doch die runzelige Gesichtshaut eines alten Bergbauern sieht anders aus als die des gleich alten TV-Stars. Er hat sie mehr gepflegt und vor schädlichen Einflüssen wie der UV-Strahlung besser geschützt. Zahlreich sind die Beispiele von Menschen, die im hohen Alter geistig und körperlich fit sind. Sicherlich sind sie nicht mehr so stark und so beweglich wie in ihren jungen Jahren. Das liegt am natürlichen Altern. Doch sie sind gut in Form und viel leistungsfähiger als manche ihrer Altersgenossen. Was machen sie anders?

**Fordern = Fördern:** Geistig bleiben wir fit, indem wir uns ständig mit Neuem konfrontieren und lernen. Auch körperlich brauchen wir Herausforderungen. Wenn Sie sich beispielsweise viel bewegen und spazieren gehen, ist das gut. Doch das reicht nicht, um die physiologische Abnahme der Muskelkraft zu bremsen. Studien vor allem der jüngeren Zeit haben gezeigt, dass ein hoch-intensives Training besonders auch bei älteren Menschen die Muskelkraft weitgehend erhalten kann. Zudem hilft es, die kognitiven Fähigkeiten zu erhalten und schützt das Nervensystem. Wer körperlich und geistig fit bleiben möchte, sollte folglich trainieren.

**Maximale Bewegung für die Gelenke:** Spazierengehen, Radfahren usw. tut auch unseren Gelenken gut. Wenn wir aber ihre Beweglichkeit erhalten wollen, müssen wir sie täglich durch das gesamte Gelenkausmaß bewegen. Tun wir das nicht, weil wir wegen Krankheit das Bett hüten, uns nach einem Unfall nicht bewegen können oder ganz einfach aus Bequemlichkeit die Anstrengung meiden, dann verlieren wir langsam, aber sicher unsere Beweglichkeit. Dann müssen wir etwas tun, um sie wiederherzustellen.

**Seit Kurzem bestehende Einschränkungen** Bei akuten Steifigkeiten, zum Beispiel nach einem mehrwöchigen Gips wegen eines Knochenbruchs, verordnet Ihnen der Arzt oder die Ärztin gewöhnlich Physiotherapie. Sie ist gut und hilft nach Ruhigstellungen von wenigen Wochen rasch. Mit den in diesem Buch gezeigten Hinweisen und Techniken können Sie die Physiotherapie wirksam unterstützen. Zeigen Sie das Buch Ihrer Therapeutin oder Ihrem Therapeuten, der mit Ihnen die für Sie passenden Übungen auswählen kann.

**Seit Langem steif:** Besteht Ihre Bewegungseinschränkung seit mehr als ein bis zwei Monaten, brauchen Sie eine tägliche lang dauernde Therapie mit Selbstmobilisation und Lagerung. Das klingt aufwändig und kompliziert, ist es aber nicht. Denn die Techniken sind einfach und leicht in den Alltag zu integrieren. Und das Beste: Sie können fast alles selbst machen!

**Keine Angst!** Für die Durchführung aller Techniken in diesem Buch gilt der Grundsatz: kein Schmerz und keine Gewalt. Zudem müssen Sie eine Selbstbehandlung abbrechen, wenn Sie negative Reaktionen bemerken. So könnten Sie beispielsweise eine Selbstmobilisation Ihrer Schulter durchführen, obwohl diese gar nicht steif, sondern eher überbeweglich ist. Dann würden Sie anschließend ein unangenehmes Gefühl in der Schulter haben. Das ist nicht schlimm und geht rasch vorbei. Doch es signalisiert Ihnen, dass Sie das nicht wiederholen sollten bzw. dass Sie die Dosierung und Ausführung der Technik kontrollieren (lassen) und gegebenenfalls verändern sollten.

**Ihr erster Schritt:** Mit diesem Buch beginnen Sie, die Beweglichkeit Ihrer Gelenke wirksam zu erhalten bzw. wiederherzustellen. Der theoretische Teil liefert Ihnen Hintergrundwissen, wie Gelenke steif werden. Wichtig ist vor allem, dass Sie verstehen, warum die (Selbst-)Behandlung täglich so lange dauern muss. Im praktischen Teil können Sie das Gelenk auswählen, das Sie beweglicher machen oder dessen Beweglichkeit Sie erhalten möchten. Sie sollten nicht alle Übungen für alle Gelenke lernen und jeden Tag durchführen. Dafür würden Zeit und Energie nicht reichen. Doch wir alle haben unsere Schwachpunkte – bei Ihnen das Knie, bei mir die Schulter und beim Nachbarn die Brustwirbelsäule. Für diese Schwachpunkte lohnt sich die tägliche Pflege. Fragen Sie eine Physiotherapeutin oder einen Physiotherapeuten, wenn Sie sich diesbezüglich unsicher sind.

**Auch bei Arthrose und Schultersteife:** Viele sogenannte muskuloskeletale Beschwerden, also solche, die mit den Muskeln, Gelenken und Knochen zusammenhängen, wie beispielsweise Rückenschmerzen, führen zu einer Abnahme der Beweglichkeit. Auch hier helfen die in diesem Buch gezeigten Hinweise und Übungen. Sie zielen auf die Prävention und Behandlung von Bewegungseinschränkungen, die vom Gelenk herrühren. Wenn bei Ihnen eine Erkrankung in Zusammenhang mit der Beweglichkeitsminderung besteht, sollten Sie Ihren Arzt bzw. Ihre Physiotherapeutin fragen, welche Techniken aus diesem Buch für Ihr Problem geeignet sind. Möglicherweise benötigen Sie auch eine zusätzliche Behandlung Ihrer Erkrankung. Kein Buch kann eine individuelle Untersuchung und Behandlung ersetzen.

**»Im Anfang war die Tat!«** Die Techniken sind wirksam und bei korrekter Anwendung risikoarm. Eines ihrer wesentlichen Merkmale ist, dass Sie sie selbst durchführen müssen. Dies könnte man als Nachteil betrachten, denn es verlangt Ihr aktives Tun. Doch die Vorteile dieses aktiven Handelns sind zahlreich und reichen von der einfachen Durchführbarkeit über die niedrigen Kosten bis hin zur großen Wirksamkeit. Wir müssen einfach anfangen, wie Goethes Faust schon sagte. Oder wie Johann Sebastian Bach seine Meisterschaft erklärte: »Ich habe fleißig seyn müssen; wer ebenso fleißig ist, der wird es eben so weit bringen können.« [7]

**Ohne Fleiß kein Preis!** Haben Sie keine Sorge – Sie können das schaffen! Während das Training der Muskeln in der Tat anstrengend ist und ermüdet (sich aber auch lohnt!), sind Lagerung und Selbstmobilisation weitgehend passive Techniken. Sie müssen Ihre Gelenke nur in eine bestimmte Stellung bringen und sie dort belassen bzw. etwas ziehen oder drücken. Einmal gelernt können Sie währenddessen lesen, fernsehen oder anderes nebenher tun. Doch etwas müssen Sie tun. Von nichts kommt nichts!

**Kernaussage: viel Zeit und wenig Kraft.** Wenn Sie ungeduldig sind und gleich loslegen möchten, beginnen Sie mit dem praktischen Teil dieses Buches. Lesen Sie die dortige Einleitung und suchen Sie das Gelenk, das Sie beweglicher machen möchten. Dann folgen Sie der Anleitung. Achten Sie dabei auf folgende Grundprinzipien: Selbstmobilisation und Lagerung müssen Sie mit viel Zeit und wenig Kraft durchführen. Sie sind *immer* schmerzfrei! Wenn Sie diese Grundregeln verstehen möchten, was vielleicht auch Ihre Motivation zur Selbstbehandlung erhöhen könnte, dann finden Sie die entsprechenden Informationen im theoretischen Teil.

