

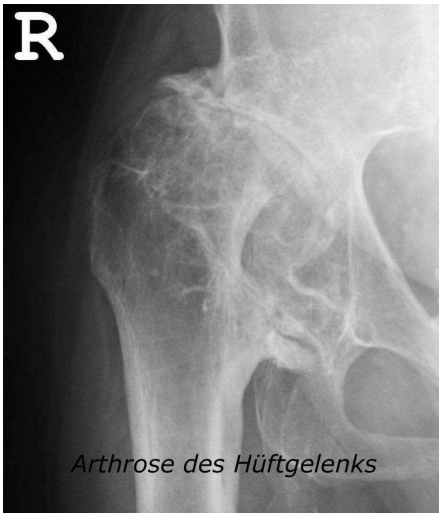
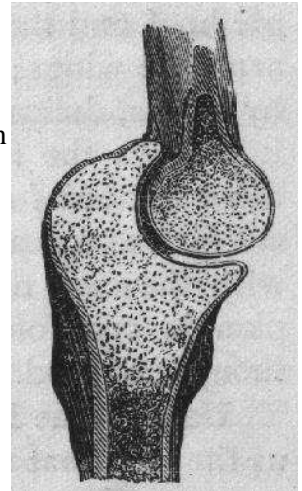
Gesundheit und Forschung: Skiken als Therapie und Training der Gelenke

von Andreas Ogger, zertifizierter Skike-Trainer, Heilpraktiker,

Schmerzen in den Gelenken von Wirbelsäule, Schultern, Hüft, Knie und Fuß sind so weit verbreitet, dass die Therapie von Gelenkschmerzen einen Großteil von Krankenkassen-Geldern verschlingt. Mit verantwortlich für diesen Zustand ist der Mangel an Wissen, was ein Gelenk braucht, um beweglich, stark und gesund zu bleiben - auch und gerade dann, wenn es schon angegriffen ist wie im Fall von arthrotischen Veränderungen: Unsere Gelenke brauchen Belastung und Bewegung!

Der Grund: Gelenke und ihr Knorpel werden nicht direkt durch Blutgefäße versorgt, sondern indirekt durch Osmoseprozesse! Kieser-Training (www.kieser-training.com) erläutert hier anschaulich:

"Allein Bewegung ernährt den Knorpel, dem ja selbst Blutgefäße fehlen. Bewegung pumpt über die Gelenkschmiere Nährstoffe in den Knorpel und transportiert Abfallprodukte heraus. Sie hält die Chondrozyten (Knorpelzellen) jung. Stellt man die Bewegung ein, nimmt die Elastizität des Knorpels ab, es bilden sich feine Risse, die Oberfläche rauht auf. Und der Knorpel reibt ab, bis die Knochen aufeinanderschmirgeln. Das nennt sich dann Arthrose."



Arthrose des Hüftgelenks

Was also Gelenke brauchen, sind schonende Pumpbewegungen, wie sie beim Skiken auftreten: Durch das Gleiten in der Horizontalen entstehen durch die Muskulatur kontrollierte Druckbelastungen und keine Stoßbewegungen, bei denen die Gelenkflächen aufeinanderprallen; diese dynamischen Druckbelastungen sind ideal, um den Körper zur Produktion von Gelenkflüssigkeit anzuregen und die Gelenkflächen damit zu versorgen.

Gelenkflüssigkeit ist aber nicht alles! Entscheidend für die Stabilität und Belastbarkeit unserer Gelenke sind die umliegenden Strukturen, nämlich Bänder und Muskeln, die das Gelenk in seiner Lage halten. Der bestmögliche Schutz vor Verschleiß ist daher, Muskeln und Bänder zu stärken: Stärkung gibt es aber nur gegen Widerstand, und Widerstand entsteht nur beim Trainieren von dosierten Belastungen.

Um es also ganz deutlich zu sagen: Wollen Sie Ihre Gelenke gesund erhalten oder bestmöglich schmerzfrei bekommen, geht das nur über den Weg des Trainings! Schonung und Stillhalten ist *reines Gift* für unseren gesamten Bewegungsapparat.



gesundes Hüftgelenk

Bildquelle: Wikipedia

Skiken erfüllt in jeder Hinsicht die Bedürfnisse, die ein Gelenk, ein Muskel oder Band hat:

Alle wesentlichen Gelenke unseres Körpers, die für Mobilität und Kraft zuständig sind, werden durch die rhythmischen Auf-, Ab- und Seitwärtsbewegungen beim Skiken trainiert; mit jeder Ausfahrt stärken sich Bänder, Sehnen und Muskeln, um sich den Belastungen anzupassen. Beim Fahren werden die Gelenkflächen reichlich mit Gelenkschmiere versorgt, was einen lang anhaltenden Effekt hat und Schmerzen lindert, wenn nicht sogar verschwinden lässt.

Davon berichtet auch eindrücklich meine Kursteilnehmerin Dorothea Siebert aus Stuttgart im SKIKEbuch, die die 60 überschritten hat: "Früher

bin ich immer Walken gegangen, doch das ist meinem Knie, das unter sagen wir mal mittelschwerer Arthrose leidet, nicht so gut bekommen. Aber nach dem Skiken konnte ich am Sonntag schmerzfrei gehen - und das nach der körperlichen Anstrengung von drei Stunden Training!"

Wenn das einmal keine ermutigende Nachricht für Betroffene von Gelenksbeschwerden ist! Deshalb mein sportmedizinischer Rat: Wenn der Arzt kein Veto einlegt, kostet es wenig, Skiken auszuprobieren. Wenn es Spaß macht und sich in schmerzenden Gelenken sogar gut anfühlt, dann kann es immer mehr 'laufen wie geschmiert', sowohl auf Skikes wie auch abseits der Rollen.

12.01.2010 Bilder: Wikipedia