



## Bewegung als Medizin – eine Marathonaufgabe

Von Drs. Ruud Stefelmans

Der Mensch hat sich während der Evolution weiterentwickelt. Reflexe und Instinkte haben ihn gelehrt, mit Traumen, Erkrankungen, Verbrennungen und Vergiftungen umzugehen. Auf eine Bedrohung ist er nicht vorbereitet: Es hat noch keiner geschafft, mit einem inaktiven Lebensstil seinen Standard aufrechtzuerhalten.

Die Muskulatur ist ein großes Organsystem, das beansprucht werden möchte. Ab dem 40. Lebensjahr verliert der Mensch Muskelmasse. Diesem Rückgang kann er durch regelmäßige körperliche Betätigung entgegenwirken. Also sollte man sagen: mach was, bewege dich. Es geht aber um das Wie und Wieviel.

Spitzensportler sind nicht mit Hobbysportlern, Untrainierten, Verletzten und Inaktiven zu vergleichen. Untrainierte sind durchaus in der Lage, je nach Muskelgruppe eine Leistungssteigerung von 100 % bis 200 % innerhalb von drei Monaten zu erzielen. Knorpel, Sehnen und Bandscheiben brauchen nach Phasen der Inaktivität oder nach Verletzungen eine viel längere Zeit, um wieder belastbar zu werden.

Die gute Nachricht ist, dass der Rückgang der Belastbarkeit langsamer abläuft. Verletzungs- oder krankheitsbedingte Pausen führen zu viel weniger drastischem Rückgang der Belastbarkeit des Bindegewebes.

Das Gewebetraing basiert zielgerichtet auf der Nutzung von freien Bewegungen, da Kräfte auf Knochen, Knorpel und andere Strukturen sich analog zu den Alltagsbewegungen auswirken sollten. Es richtet sich nach dem schwächsten Glied in der Kette, der langsamen Gewebeanpassung.

Verletzte und Inaktive sind vergleichbar, beide verfügen über nicht belastbares kollagenes Gewebe. Es bedarf eines intelligenten Trainings, um diese Einschränkungen zu berücksichtigen. Die Progression erfolgt so schnell wie möglich, aber so langsam wie notwendig, ohne dass Begleitverletzungen oder ein Rückfall entstehen.

Auch einen Marathon läuft man nicht von heute auf morgen. Diese Parallele sollte man sich immer vor Augen halten ...



Drs. (NL) Ruud Stefelmans ist Epidemiologe, Gesundheitswissenschaftler und Physiotherapeut.  
Der Sportphysiotherapeut betreibt seit 33 Jahren in Kempen ein Gesundheitszentrum.

ambulantes gesundheitszentrum **stefelmans**

info@ags-kempen.de