

Dr. med. Peter Poeckh

FIT, SCHMERZFREI UND GESUND BIS INS HOHE ALTER

Die effektivsten Programme
für Knie, Hüfte, Rücken,
Füße und Hände

Inhalt

Sinnvolle Bewegung: Alternativlos in jedem Alter	4
--	---

Kapitel 1: Gesunde Bewegung – was heißt das?.....6

Mit dem Alter kommen die Probleme automatisch – oder doch nicht?.....	8
Bewegung ja, aber wie?	12

Kapitel 2: Fit und schmerzfrei für die Generation 50+ 18

Fit und gesund bis ins hohe Alter	20
Selbst-Checks: Wie fit sind Sie?	21
Checkpoint Beweglichkeit	23
Checkpoint Kraft	28
Checkpoint Koordination	34
Checkpoint Ausdauer	38
Was sollten Sie in welchem Alter trainieren?	40

Kapitel 3: Die effektivsten Übungsprogramme für eine gesunde und schmerzfreie Bewegung42

Stabile Füße und bewegliche Sprunggelenke44

Das Fundament des Körpers	45
Übungen für die Füße	47

Knie und Hüften – starke Partner 53

Gelenke, die besonderer Aufmerksamkeit bedürfen	54
Die Knie beweglich halten und kräftigen	56
Übungen für die Knie	58
Mobile und bewegliche Hüften	65
Übungen für die Hüften	66
Übungen mit neuem Hüft- oder Kniegelenk	73

Stabiler und schmerzfreier unterer Rücken	76
Funktionelle Rückenschmerzen	77
Übungen für den unteren Rücken	79
Übungen für die Core Stability	86
Bandscheibenprobleme, ade	91
Übungen für die Bandscheiben	93
 Mobiler oberer Rücken und Schultern sowie Nacken ohne Schmerzen	 96
Funktionelle Einheit	97
Übungen für den oberen Rücken	100
Übungen für ein optimales Zusammenspiel zwischen Rücken und Atmung	104
Beweglichkeit und Kraft in Armen und Schultern	108
Übungen für Arme und Schultern	109
Beweglicher und schmerzfreier Nacken	117
Übungen für den Nacken	119
 Schmerzfreie Arme, Hände und Finger	 122
Arme, Hände, Finger – immer mehr von Beschwerden betroffen	123
Übungen für Arme, Hände und Finger	125
 Quick Body Fix	 132
Das 15-Minuten-Programm für den ganzen Körper	133
 Kraft und Balance	 139
Übungen für einen gesunden und kräftigen Bewegungsapparat	140
 So üben Sie mit Ü50, Ü60 und Ü70	 144
Ein neues Bewusstsein	145
Die besten Übungen Ü50	146
Die besten Übungen Ü60	150
Die besten Übungen Ü70	153
Ausblick	157
Register	158
Impressum	160

Sinnvolle Bewegung: Alternativlos in jedem Alter

Sie sind in den Jahren Ihres Lebens angekommen, in denen Gesundheit und Schmerzfreiheit eines der höchsten Güter überhaupt darstellen. Vielleicht schauen Sie sich um und sehen Leid, Krankheit und Schmerz bei vielen Menschen in Ihrer Umgebung, vielleicht sind Sie sogar selbst davon betroffen. Leider gibt es ebenso wenig wie für Krankheit für Gesundheit eine Garantie – aber wir können die Wahrscheinlichkeit, bis ins hohe Alter fit, gesund und schmerzfrei zu bleiben, deutlich erhöhen, indem wir achtsam und intelligent mit unserem Körper umgehen. Nebenbei bleibt so auch die geistige Fitness erhalten oder entwickelt sich weiter.

Der Einsatz, den dieses Ziel von uns fordert, erscheint im Vergleich zum Ergebnis minimal. Trotzdem werden heute so viele Operationen wie noch nie durchgeführt, vor allem an den Gelenken. Sie gehören zu den häufigsten Eingriffen am Bewegungsapparat. Darüber hinaus nimmt die Anzahl an Schmerzpatienten massiv zu. Ärzte, Therapeuten und das gesamte Gesundheitsnetzwerk scheinen damit überfordert. Neben der Herausforderung immer älter werdender Menschen, die dies auch in einer guten Lebensqualität erfahren möchten, entstand in äußerst kurzer Zeit eine weitere schwierige Aufgabe für das Gesundheitssystem: Immer mehr junge Menschen werden krank und leiden an Einschränkungen, Schmerzen sowie Beschwerden, die bis jetzt einem eher fortgeschrittenen Alter zugeschrieben wurden.

Eigenverantwortung übernehmen

Mit dem Kauf dieses Buchs haben Sie eine große und wichtige Entscheidung getroffen, zu der ich Ihnen gratulieren möchte. Sie haben Eigenverantwortung übernommen und stehen kurz davor, Ihr Schicksal in die eigene Hand zu nehmen. Seit über 20 Jahren beschäftige ich mich mit den besten und effektivsten Übungen für den Bewegungsapparat; ich habe viele verschiedene Bewegungskonzepte zunächst an mir selbst ausprobiert und anschließend abgewandelt und an meine Patienten und Ausbildungsteilneh-

mer angepasst. Aufgrund der großen Anzahl an Rückmeldungen, auch über die kostenlosen Videos auf den Kanälen der sozialen Medien sowie zahlreiche Onlinekurse, konnten die Programme immer mehr verfeinert werden. Es gab immer wieder Zeiten, in denen neue Ideen und Abläufe die Übungen beeinflussten oder diese teilweise neu entwickelt wurden.

In diesem Buch finden Sie nun für die wichtigsten Regionen des Bewegungsapparats die effektivsten Übungen, die für 99 Prozent der Menschen gut durchführbar sind. Natürlich bedarf es bei speziellen, seltenen oder nicht abgeklärten Symptomen immer des Aufsuchens eines Arztes zur Diagnosestellung und eventuell weiterführender therapeutischer Maßnahmen. In den meisten Fällen aber werden Sie von den hier vorgestellten, vielleicht auch nur ergänzend durchgeführten Übungen unmittelbar profitieren.

Kleiner Aufwand, große Wirkung

Sie haben Beschwerden in den Füßen, Knien, Hüften, im Rücken oder Nacken, in den Schultern oder Armen? Dann werden Sie die passenden Übungen zu diesen Körperregionen in diesem Buch finden. Darüber hinaus sind noch speziell auf Ihr Alter abgestimmte Kurzprogramme enthalten. Ganz gleich, ob Sie über 50, über 60 oder über 70 sind: Sie werden zahlreiche Tipps bekommen und Bewegungen kennenlernen, die Sie auf Ihrem Weg zu einem fitten, gesunden und schmerzfreien Körper unterstützen werden. Nun geht es nur noch darum, nach den ersten Kapiteln den Selbst-Check durchzuführen und dann mit den für Sie passenden Übungen zu beginnen. Ich kann Ihnen versprechen, dass der Aufwand überschaubar ist und Sie relativ schnell sogar Freude an den einfachen und wirkungsvollen Bewegungen haben werden.

Tagtäglich erreichen mich Nachrichten von Menschen, die ich größtenteils gar nicht persönlich kenne, die es mit diesen Übungen aber geschafft haben, schmerzfrei und fit zu werden. Wollen Sie auch dazugehören? Dann lesen Sie weiter!

Dr. Peter Poekkh

KAPITEL 1

GESUNDE BEWEGUNG – WAS HEISST DAS?

Ganz gleich, in welchem Alter Sie sich jetzt gerade befinden:

Eine gesunde Bewegung schafft die beste Grundlage für Ihre langfristige Fitness sowie für Schmerzlinderung oder Schmerzfreiheit in Ihrem Bewegungsapparat. Doch was bedeutet »gesund« in diesem Zusammenhang und wie kommen Sie (wieder) in Bewegung, auch wenn möglicherweise bereits Schmerzen aufgetreten sind?



Mit dem Alter kommen die Probleme automatisch – oder doch nicht?

Viele Menschen spüren mit zunehmendem Alter, dass ihr Körper nicht mehr mitmacht und Schmerzen stärker werden. Einerseits nehmen bereits vorhandene Schmerzen zu, andererseits kommen neue hinzu. Die Beweglichkeit lässt sukzessive nach, insbesondere in den Regionen, die vom Schmerz betroffen sind. Nicht selten kommt es zu weiteren Verschlechterungen. So nimmt auch die Kraft spürbar ab. Unser gesamter Bewegungsapparat spielt nicht mehr so mit, wie wir das gekannt haben. Auch werden unsere Bewegungsabläufe ungenauer, und Unsicherheiten beim Gehen sowie anderen Fortbewegungsarten können entstehen.

Eine negative Spirale entwickelt sich, denn häufig zwingt uns der Schmerz zu Ruhe und einer eingeschränkten Bewegungsausführung. Dadurch werden die Gelenke nicht in gewohntem Ausmaß bewegt, und das umliegende Gewebe wird weniger intensiv stimuliert. So kommt es dort zu weiteren Einschränkungen. Immer wieder strahlen Schmerzen und Spannungen auch aus und beziehen andere Körperpartien in die gesamte Beschwerdesymptomatik mit ein.

Sehr häufig konfrontieren mich Patienten in meiner Arztpraxis mit der Aussage: »Herr Doktor, ich habe Schmerzen. Es ist das Alter. Man sollte nicht alt werden.« Darauf antworte ich stets, dass es doch auch ältere Menschen gibt, die diese Beschwerden nicht haben, und jüngere, teils sehr junge Menschen, die ebenfalls an diesen Beschwerden leiden. Das Alter allein kann also nicht die Ursache sein. Oft spielen viele verschiedene Faktoren in die Entwicklung eines Schmerz- oder Beschwerdeprozesses mit hinein und sind somit auch individuell zu betrachten.

Wir können diese negative Kaskade jedoch umkehren. Denn stellen wir die Beweglichkeit wieder her und vergrößern wir das Spiel der Gelenke – und zwar zunächst in den Bereichen, die vom Schmerz betroffen sind –, verwandeln wir die negative in eine positive Spirale. In den meisten Fällen, bei denen Schmerzen und Bewegungseinschränkungen beobachtet werden,

kommt es zu einem deutlichen Übermaß an Spannung. Dies führt zur Aktivierung der Schmerzrezeptoren, meist im Bindegewebe, also in den Faszien. Reduziert sich die Spannung durch sinnvolle Dehn- und Mobilisationsübungen, werden die freien Nervenenden in den Faszien weniger häufig stimuliert und wir können die Freiheitsgrade der Bewegungsrichtungen in den Gelenken wieder mehr oder ganz nutzen.

Dadurch werden Muskel- und Faszienewebe wieder wie gewohnt einsetzbar, und die positive Kaskade nimmt ihren Lauf. Denn nun kann im schmerzfreien Milieu auch wieder Kraft eingesetzt und aufgebaut werden. Energie, Kraft und Schmerzfreiheit kehren zurück – und das trotz des Alters oder unabhängig davon.

Was ist wichtiger: Kraft oder Beweglichkeit?

Eine spannende Frage ist die nach dem Fokus des Trainings im Alter. Viele sprechen davon, dass ein Muskelabbau stattfindet und die Kraft im Alter automatisch verloren geht. Und es stimmt, dass die Muskeln und damit die Bewegung mit zunehmendem Alter eine sehr große Rolle spielen. Denn die wahrgenommene geringere Leistungsfähigkeit ist nicht ausnahmslos ein Resultat des Älterwerdens, sondern auch stark mit dem Gebrauch unserer Muskeln und Gelenke verknüpft.

In den Muskeln werden durch deren Aktivität sogenannte Myokine freigesetzt, hormonähnliche Botenstoffe, die in der Skelettmuskulatur zu finden sind. Sie wurden erst 2007 von dänischen Forschern entdeckt, ihre Wirkung ist derzeit noch nicht ganz aufgeschlüsselt.¹ Definitiv aber tragen sie zur positiven Wirkung der Bewegung bei, denn sie reduzieren die Krankheits- und Entzündungsaktivität im Körper. Unsere Muskeln zu trainieren, sollte daher zum festen Bestandteil unseres Alltags werden. Nur so schaffen wir die beste Voraussetzung dafür, die körpereigene »Apotheke« einsetzen und

¹ Pedersen, B. K. et al.: »Role of myokines in exercise and metabolism«. *Journal Applied Physiology* 103, 1093–1098 (2007).