

## „Halten Sie Ihre Gelenke Fit!“

Interview mit Pierre Mc Conner

Die Gesellschaft wird immer dynamischer und Sport zu einem fester Bestandteil unseres Alltags. Gerade Rudern ist ein Sport, den man bis ins hohe Alter betreiben kann, zumal das Verletzungsrisiko dabei, verglichen mit anderen Sportarten, gering ist. Dennoch kann es durch die besondere Belastung zu Verletzungen kommen.

Dazu im Interview dazu Personal- und Motivationscoach sowie Reha-Trainer Pierre Mr. Conner:

### Was müssen Gelenke beim Sport leisten?

Gelenke sind wahre Wunder in unserem Körper und der Grund, warum wir uns bewegen und Sport treiben können. Manche Gelenke halten bei Beanspruchung einer Belastung von bis zu 1,5 Tonnen stand. Mit den umfangreichen Funktionen wie Strecken, Beugen und bei einigen Gelenken Rotation geht auch die Gefahr der Degeneration einher. Zwar kann die gelenksnahe Muskulatur eine Menge „abfedern“, aber dazu muss Sie gezielt trainiert und gedehnt werden. Während das bei Hobbysportlern meist selten gemacht wird, kann bei Leistungssportlern selbst ein entsprechendes Training dem Belastungsanspruch auf Dauer oft nicht gerecht werden.

### Welche Verletzungen können speziell beim Rudern auftreten?

Rudern zählt eher zu den verletzungsarmen Sportarten. Die häufigsten Verletzungsgründe sind Überbeanspruchung, Überstrecken, Stoßeinwirkungen und einseitige Belastungen. Beim Rudern kommen akute Verletzungen nur selten vor, dafür sorgen oft die chronischen Beschwerden für Einschränkungen im Alltag. Wirbelsäule (Bandscheibenschäden), Knie (Patellaspitzensyndrom) und Handgelenk („rowers wrist“) sind ein paar Beispiele, die bereits mehr als 70% der Verletzungsgebiete ausmachen.

### Wie sollten derartige Verletzungen behandelt werden?

Als Akutbehandlung sollte erst einmal gekühlt werden – möglichst in den ersten 48 Stunden ca. 20-40 Minuten pro Stunde. Besonders einfach geht das mit Sportbandagen, in die Kühlkompressen integriert werden können, wie z.B. bei der cool&move Bandage. Sie kühlen und stützen, ohne dabei wie Kältespray das Risiko der lokalen Unterkühlung aufzuweisen. In chronischen Fällen helfen Wechselbäder, die den Stoffwechsel anregen und den Heilungsprozess / Schmerzlinderungsprozess unterstützen.

### Wann sollte wieder mit der Mobilisation begonnen werden?

Abhängig von der Art und Schwere der Verletzung muss immer der Arzt oder Physiotherapeut entscheiden, wann mit der Mobilisation begonnen werden muss. Allerdings unterstützt die Kühlung nach den ersten „Bewegungsversuchen“ dabei, das Gelenk wieder zu beruhigen und den Heilungsprozess angenehmer zu gestalten.

### Wie können diese Verletzungen vermieden werden?

Das gezielte Aufwärmen und Dehnen vor dem Wettkampf oder dem Training macht Muskeln, Sehnen und Bänder belastbar und damit weniger verletzungsanfällig. Gezieltes Krafttraining der gelenksnahen und speziell unteren Rückenmuskulatur, moderates Training statt Überbelastung und die richtige Technik tragen dazu bei, Fehlbelastungen und Verletzungen vorzubeugen. Eine besonders konsequente Behandlung nach einer Verletzung vermindert zumindest das Risiko von Folgeschäden. Hier können Bandagen ideal eingesetzt werden, um im Alltag einfach und jederzeit zu kühlen und alternativ auch zu wärmen.

**Bleiben Sie fit – auch in Ihren Gelenken.**

simple, better!

cool&move

Integriert den Kühlprozess in Ihren Alltag

Sprunggelenk Kniegelenk Ellenbogen Handgelenk

Cold Pack rein - fertig!

www.coolandmove.com