

Bleiben Sie in Bewegung!

Ausgewogenes Training, ein Leben lang

Ob Laufen, Radfahren oder Schwimmen: Zum Auftakt der neuen Sportsaison starten viele Oberösterreicher mit hoch gesteckten Zielen in den Frühling. Doch was braucht es eigentlich, um sich möglichst lange beschwerdefrei bewegen zu können? Die Grundbedingung dafür ist neben den körperlichen Voraussetzungen vor allem lebenslanges ausgewogenes Training.

Um Beschwerden des Bewegungsapparats, also von Muskeln, Sehnen, Bändern, Knochen, Gelenken und Nerven, bereits in jungen Jahren vorzubeugen, sollten Menschen ihren Körper in allen Lebensphasen trainieren: „Allerdings ausgewogen und nicht zu einseitig“, rät Unfallchirurg Marcel Frühwirth vom Klinikum Wels-Grieskirchen. „Neben Ausdauer und Kräftigung zählen Stabilisation und Dehnen genauso dazu. So wird die Muskulatur abwechslungsreich und nicht zu einseitig beansprucht.“ Viktor Sadil, Leiter des Instituts für Physikalische Medizin und Allgemeine Rehabilitation am Klinikum Wels-Grieskirchen, empfiehlt: „Trainieren Sie konzentrisch und exzentrisch, gerade im Zusammenhang mit bindegewebigen Strukturen, wie Faszien, Sehnen und Gelenkapseln. Um zum Beispiel beim Laufen späteren Problemen entgegenzuwirken, sind auch eine Laufstilanalyse und professionelle Beratung für ein richtiges Schuhwerk sinnvoll.“

Beweglichkeit bis ins hohe Alter

In Prävention und Therapie von Beschwerden des Bewegungsapparats rückt der Stellenwert der Bewegung selbst immer mehr ins Zentrum. Heute weiß man: Ein gut trainierter Muskel fördert den Aufbau der Knochen, wird die Muskelmasse allerdings weniger, schwindet auch die Knochendichte. „Um Osteoporose entgegenzuwirken, sollen auch ältere Menschen ihre Muskeln immer leicht trainieren“, regt Nuklearmedizinerin Pia Strele-Trieb vom Klinikum Wels-Grieskirchen an. Auch die Gelenke benötigen regelmäßige Belastung und Entlastung, um ausreichend Gelenkflüssigkeit zu produzieren. Bewegungsmangel kann ebenso wie zu starke Belastung über einen längeren Zeitraum zu einem Versorgungsdefizit und letztlich zur Degeneration führen.

Veranstaltungstipp:

Medizin in Bewegung: Die Lange Nacht der Forschung am Klinikum Wels-Grieskirchen

Wissenswertes rund ums Thema Bewegung, zukunftsweisende Endoprothetik, Forschung und Entwicklung in der Physiotherapie und vieles mehr erfahren alle Interessierten am Freitag, den 13. April 2018 von 17 bis 23 Uhr am Klinikum Wels-Grieskirchen!

3 Forschungsstationen zum Schwerpunkt Bewegung:

Orthopädie: „Neue Kunstgelenke – wie machen sie Beweglichkeit bis ins Alter möglich?“

Die Lebenserwartung der Bevölkerung steigt stetig. Um die Mobilität älterer Menschen mit Gelenksabnutzung zu verbessern, setzt das Klinikum Wels-Grieskirchen auf innovative Forschung und Entwicklung im Bereich der Endoprothetik. Die neueste Generation der künstlichen Gelenke ermöglicht Beweglichkeit bis ins Alter und unterstützt eine hohe Lebensqualität der Implantatträger. Warum das Klinikum Wels-Grieskirchen mit knapp 1.000 endoprothetischen Operationen jährlich Spezialist für die Erhaltung der Beweglichkeit von Knie, Hüfte, Schulter und Co. ist, entdecken die Besucher der Langen Nacht der Forschung.

mediFIT: „Wieviel Bewegung ist gesund für mich?“

AKTIV und FIT fürs tägliche Leben: Nur richtig dosiertes und individuelles körperliches Training verbessert die Durchblutung, regt den Stoffwechsel an und kräftigt die Muskulatur, wodurch Knorpel und Bandscheiben geschützt werden können. Bei der Mitmachstation des mediFIT bei der Langen Nacht der Forschung am Klinikum Wels-Grieskirchen entdecken die Besucher, was ihrem Körper gut tut, was ihm schadet und wie man negative Belastungen besser kompensieren kann.

Physiotherapie: „Wie fördert Physiotherapie normale Bewegung?“

Bänderriss, Knochenbruch, Schleudertrauma – ob Unfall oder Missgeschick, eine Verletzung ist schnell passiert. Auch Fehlbildungen, chronische Erkrankungen oder schlechte Haltung können das normale Bewegungsverhalten erschweren. Um nach Akutversorgung, operativem Eingriff oder Wundheilung Funktionsstörungen des Bewegungssystems zu vermeiden, leisten Physiotherapeuten den entscheidenden Beitrag. Wie sie Selbstständigkeit, Bewegungs- und Schmerzfreiheit durch natürliche Bewegungsabläufe optimal fördern können, erfahren die Besucher bei der Langen Nacht der Forschung beim Aktionsangebot der Physiotherapie des Klinikum Wels-Grieskirchen!

Bilder und Statements

Bild: KWG_Frühwirth_Marcel_Dr_OA_Unfall.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen

Bildtext: OA Dr. Marcel Frühwirth, Abteilung für Unfallchirurgie, Klinikum Wels-Grieskirchen

„Neben Ausdauer und Kräftigung zählen Stabilisation und Dehnen genauso dazu. So wird die Muskulatur abwechslungsreich und nicht zu einseitig beansprucht.“

Bild: KWG_Sadil_Viktor_Prim_Dr_Physik_Med.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen

Bildtext: Prim. Dr. Viktor Sadil, Institut für Physikalische Medizin und Allgemeine Rehabilitation, Klinikum Wels-Grieskirchen

„Trainieren Sie konzentrisch und exzentrisch, gerade im Zusammenhang mit bindegewebigen Strukturen, wie Faszien, Sehnen und Gelenkapseln. Um zum Beispiel beim Laufen späteren Problemen entgegenzuwirken, sind auch eine Laufstilanalyse und professionelle Beratung für ein richtiges Schuhwerk sinnvoll.“

Bild: KWG_Strele-Trieb_Pia_Dr_OA_Nuk.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen

Bildtext: OÄ. Dr. Pia Strele-Trieb, Institut für Nuklearmedizin, Klinikum Wels-Grieskirchen

„Ein gut trainierter Muskel fördert den Aufbau der Knochen. Um Osteoporose entgegenzuwirken, sollen auch ältere Menschen ihre Muskeln immer leicht trainieren.“

Das Klinikum Wels-Grieskirchen – www.klinikum-wegr.at

Das größte Ordensspital Österreichs ist eine Institution der Kongregation der Barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz und der Franziskanerinnen von Vöcklabruck. Mit rund 30 medizinischen Abteilungen, 1.227 Betten und rund 3.700 Mitarbeitern leistet das Klinikum Wels-Grieskirchen umfassende medizinische Versorgung in Oberösterreich. Rund 88.000 Patienten werden hier jährlich stationär behandelt. Aufgrund seiner zahlreichen Schwerpunkte und Kompetenzzentren bündelt das Klinikum fachübergreifendes Know-how und ermöglicht interdisziplinäre Diagnosen und Behandlungen zum Wohle der Patienten.

Pressekontakt Klinikum Wels-Grieskirchen

Mag. Kerstin Pindeus, MSc, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 7242 415 - 93772, Mobil: +43 699 1416 3772

E-Mail: kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at