



«Nur mitmachen ist besser!»



Links und rechts achsengerechte Ausführung (ungefähr im Lot), Mitte fehlerhaft Knie nach innen eingeknickt. Foto: Stefan Wey, KSB

# Den Schmerzen im Knie vorbeugen

Die gute Nachricht gleich zu Beginn: Wenn Sie aktiv werden und das Richtige tun, können Sie Verletzungen, Überlastungen und übermässiger Abnutzung Ihrer Kniegelenke vorbeugen.

Und Prävention lohnt sich, denn die Behandlung von diesen Problemen dauert mitunter bis zu einem Jahr und ein verletztes, stark abgenutztes Gelenk ist immer schlechter als ein unverletztes weniger abgenutztes Gelenk. Beim Skifahren ist das Knie sogar das am häufigsten verletzte Gelenk.

Die Risikofaktoren für Verletzungen, Schmerzen und Kniegelenksarthrose sind sehr ähnlich. Ein hohes Körpergewicht, schlecht allgemeine körperliche Fitness, mangelnde Kraft und Koordination der Beine sind die wichtigsten Faktoren in der Vorbeugung von Verletzungen und Knieschmerzen.

Für die Arthrose kommt noch ein weiterer wichtiger Aspekt dazu. Bereits einmal eine Kniegelenksverletzung erlitten zu haben, erhöht die Wahrscheinlichkeit stark, eine Kniegelenksarthrose zu entwickeln. Doch oft verursachen Kniegelenksarthrosen keine Schmerzen. Am häufigsten treten Schmerzen an der Vorderseite des Knies auf und Frauen sind öfter betroffen als Männer. Verschiedene Strukturen wie Bänder, Sehnen oder

Knorpel können Auslöser für die Schmerzen sein, weil sie überlastet werden.

### Aktiv für die Gesundheit!

Werden Sie aktiv für Ihre Gesundheit! Denn Körpergewicht, körperliche Fitness, Kraft und Koordination können Sie hervorragend selbst beeinflussen. Ein Aspekt verdient besondere Aufmerksamkeit. Neuere Studien belegen, dass die Bewegungskontrolle der Beine beim Gehen, Laufen, Arbeiten und Sport treiben grosse Bedeutung hat. Doch was ist damit gemeint? Wenn das Knie bei den oben genannten Aktivitäten immer wieder nach innen wegnickt, verdreht es sich dabei auch jedes Mal ein wenig, wie auf der Abbildung gut zu erkennen ist. Die Kräfte, welche dabei auf das Knie wirken, sind schon beim normalen Gehen ziemlich gross, da unser Körpergewicht über die langen Hebel von Unterschenkel und Oberschenkel auf das Kniegelenk wirkt. Dieses Bewegungsmuster ist oft mit abgeschwächten wenig ausdauernden Muskeln kombiniert. Dabei kommt den Hüftgelenksmuskeln besondere Bedeutung zu. Aber auch die Fussmuskulatur und die Stellung des Fusses haben Einfluss auf das Bewegungsmuster. Wenn jedoch, wie meistens, keine ausgeprägten knöchernen Veränderungen bestehen, lässt sich das Bewegungsmuster mit

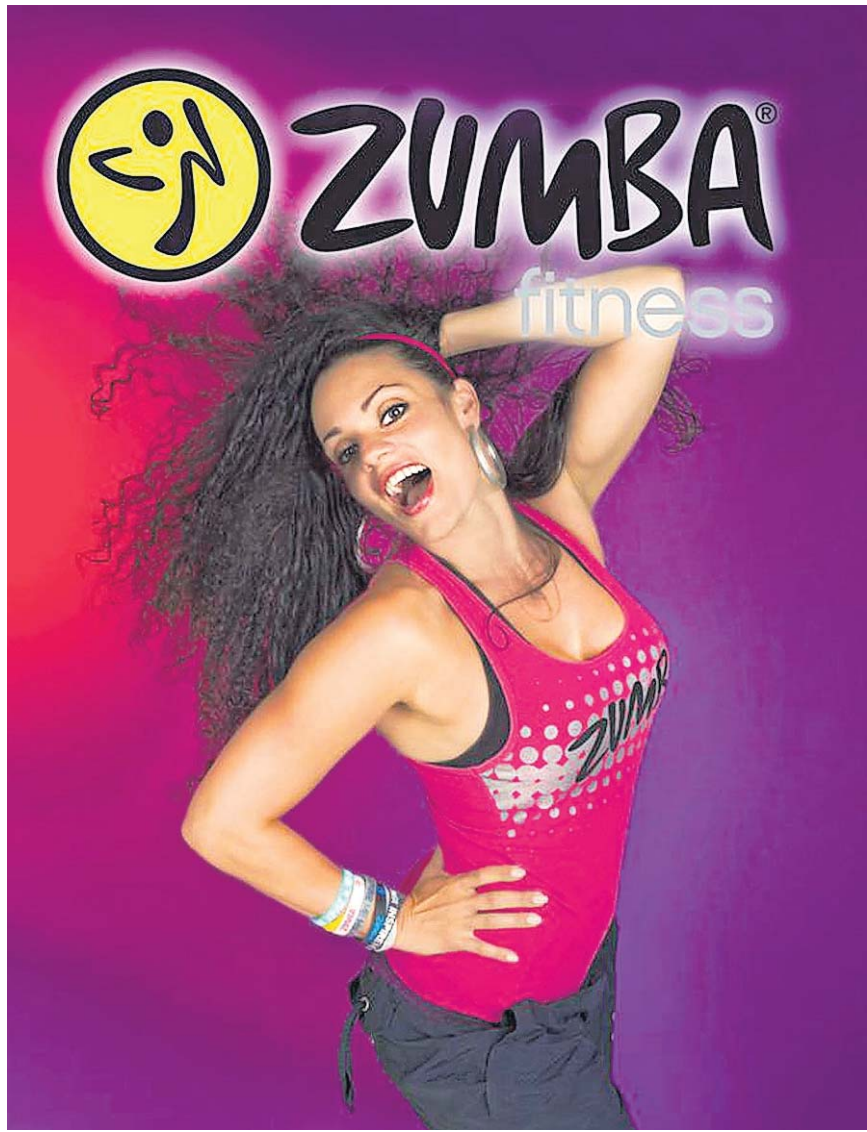
einem gezielten Trainingsprogramm gut beeinflussen.

Michael Phieler, Leitender Physiotherapeut, Kantonsspital Baden

### Eine einfache Übung

Eine einfach in den Alltag zu integrierende Übung um die Bewegungskontrolle für die Beine zu verbessern, ist das Aufstehen vom Stuhl in Zeitlupe. Setzen Sie sich dazu auf einen Stuhl und rutschen Sie nach vorne, so dass die hintere Hälfte der Sitzfläche frei bleibt, und neigen den Oberkörper so vor, dass die Schultern über den Knien und die Knie über den Füssen sind. Versuchen Sie beim Aufstehen vom Stuhl folgende Regeln einzuhalten:

- Schultern, Knie und Füsse sind während der gesamten Übung übereinander und ungefähr im Lot, das gilt sowohl bei Betrachtung von vorne und der Seite.
- Üben Sie schmerzfrei.
- Vereinfachen Sie die Übung: Stützen Sie sich mit den Händen auf den Armlehnen ab, wählen Sie eine höhere Sitzposition.



## Zumba – Party-Fitness für alle

In Zusammenarbeit mit der La Lisa Dance Tanzschule von Lisa Scheller bietet «aarau eusi gsund stadt» ein Zumba-Fitnessprogramm für aktive ältere Erwachsene, Anfänger, Schwangere oder Personen mit Knie- oder Hüftproblemen an.

Zumba ist ein lateinamerikanisch inspirierter Tanz-Fitness Work-out der sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt – ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-System! Die Tanzbewegungen, die auf Konditionsverbesserung basieren, sind einfach zu erlernende Schritte, die den Muskelaufbau im Gesässbereich, Beinen, Armen, Körpermitte, Bauchmuskeln, sowie den wichtigsten Muskel im ganzen Körper – das Herz – fördern.

Zumba Gold ist eine Reihe von Fitnessprogrammen, die speziell konzipiert wurden, um aktiven älteren Erwachsenen, Anfängern, Schwangeren oder Teilnehmern mit Knie- oder Hüftproblemen den Zugang zu gewähren. Suchst Du Ab-

wechslung im Training? Die aufregenden Lateinamerikanischen Rhythmen begleiten das effektive Ganzkörpertraining und reissen jeden mit. Das Zumba Gold Programm schafft eine Party Atmosphäre, es ist sehr effektiv und leicht zu erlernen.

### Kurstage

Es stehen drei Kurse zur Auswahl: Montag, 17. Oktober, 9.10 bis 10 Uhr, Kursort La Lisa Dance Tanzschule, Rohrerstrasse 20, Aarau; Mittwoch, 19. Oktober, 9.10 bis 10 Uhr, Kursort La Lisa Dance Tanzschule; Donnerstag, 20. Oktober, 12.10 bis 13 Uhr, Kursort Schanzmätteli Halle beim Bezirksschulhaus Zelgli. Kursende: Vor Weihnachten.

### Ausrüstung

Turn- oder Tanzschuhe (keine Strassenschuhe), bequeme Sportbekleidung, ein Handtuch und was zum Trinken und natürlich viel gute Laune!

### Kurskosten

Die Kurskosten betragen für 10 Lektionen nur 165 Franken.

### Anmeldungen

www.aaraueusigsundstadt.ch, Tel. 062 822 32 61

## Neue Kurse nach den Herbstferien / Jetzt anmelden

**60+ Sicher auf den Beinen**  
Training für verbesserte Gangsicherheit ab 60 Jahre.  
**Ort:** Schlossplatz 1, Aarau  
**Datum:** Mi 19.10. – 23.11.  
**Zeit:** 10.15 – 11.05 Uhr  
**Kosten:** Fr. 90.– (6x)

**Schwimmen für Erwachsene mit Grundkenntnissen**  
Kenntnisse vertiefen oder neue Schwimmstile erlernen.  
**Ort:** Hallenbad Telli, Aarau  
**Datum:** Mi 31.8. – 23.11.  
**Zeit:** 11 – 11.45 Uhr  
**Kosten:** Fr. 150.– (10x) exkl. Eintritt Hallenbad

**Zur Förderung von Gesundheit und Konzentrations-Fähigkeit:**  
**Tai Ji Quan**  
**Ort:** Schlossplatz 1, Aarau  
**Datum:** Do 20.10 – 27.1.12  
**Zeit:** 8.45 – 9.35 Uhr  
**Kosten:** Fr. 16.– pro Lektion

**Qi Gong über Mittag**  
**Ort:** Schlossplatz 1, Aarau  
**Datum:** Mi 19.10. – 26.1.12  
**Zeit:** 12.10 – 13 Uhr  
**Kosten:** Fr. 16.– pro Lektion

**Autogenes Training Der Klassiker**  
Verhilft zu mehr Selbstsicherheit und zu grösserer Belastbarkeit im Alltag und Beruf.  
**Ort:** Schlossplatz 1, Aarau  
**Datum:** Mi 26.10. – 30.11  
**Zeit:** 19.30 – 21 Uhr  
**Kosten:** Fr. 240.– (6x)

**Anmeldung für alle Kurse:**  
www.aaraueusigsundstadt.ch,  
Tel. 062 822 32 61



40 Gastrobetriebe im ganzen Kanton Aarau wurden im 2011 mit dem Label «S'goldige Rüebli» ausgezeichnet. Damit wird unter anderem sichergestellt, dass beim Angebot saisonale und regionale Kriterien erfüllt werden.

### Wettbewerb

An dieser Stelle verlost «aarau eusi gsund stadt» regelmässig Essensgutscheine im Wert von 50 Franken. Die Fragen beziehen sich auf Themen im Bereich Gesundheitsförderung. Die Gutscheine können in einem mit dem Label «S'goldige Rüebli» ausgezeichneten Restaurant eingelöst werden.

### Neue Frage

Wie heisst das neue Fitness-Programm für alle?  
A: Samba  
B: Zumba

### Antwort per Mail oder Postkarte bis spätestens 5. September an:

info@araueusigsundstadt.ch;  
Betreff: Wettbewerb oder aarau eusi gsund stadt, Schlossplatz 1, 5001 Aarau