



Sehnenscheidenentzündungen vorbeugen:

Aufwärmen und **Dehnen** sind das A und O, um jeder Art von Sehnenscheidenentzündung vorzubeugen, so sollten Sie nie darauf verzichten.

Darüber hinaus lautet für Sehnen das Motto: *Je schneller desto besser!*

Bewegung ist wichtig und sogar notwendig, um unsere Sehnen, fit im Alter zu halten.



Aufwärmen!

Erinnern Sie sich daran, sich vor jeder Aktivität aufzuwärmen. **Aufwärmen erhöht die Körpertemperatur und macht Sehnen und Bänder elastischer und flexibler.**

Dafür müssen Sie sich für *mindestens 5 Minuten* bewegen und Arme, Beine und Rumpf leicht strecken und mobilisieren.

Das Verzichten auf die Aufwärmphase kann mit der Zeit zu einer Sehnenscheidenentzündung führen.



Sanft Dehnen!

Vor und nach dem Sport- oder anstrengenden Aktivitäten ist es ein Muss, Muskeln und Sehnen mit verschiedenen Übungen sanft zu dehnen.

Als Vorbereitung auf körperliche Belastung muss man die Dehnungsübung für *mindestens 10 bis 30 Sekunden* halten. Die Dehnung hilft, Beschwerden an Sehnenansätzen zu lindern, da sie Muskelverkürzungen entgegenwirkt. Darüber hinaus wird die Muskeldurchblutung gefördert.

Die eigene Körperflexibilität kann außerdem durch Yoga, Pilates sowie andere Sportarten erhöht werden.



Gleichgewichtsmuskeln stärken!

Empfehlenswert ist auch ein leichtes *Widerstands- und Krafttraining zur Verbesserung der Muskel- und Sehnenstärke zu absolvieren.* Oft ist eine Muskelgruppe stärker als die andere und das erfordert eine zusätzliche Belastung des betroffenen Gelenkes. Spieler und Gegenspieler sollten jedoch immer ausgewogen trainiert sein.

Ein guter Trainer im Fitness Center kann Ihnen verschiedene Übungen für jede Muskelgruppe zeigen. Als allgemeine Richtlinie gilt *3 Serien von jeweils 10 bis 20 Wiederholungen.* Jede Übung sollte *dreimal pro Woche* wiederholt werden. Auch bei diesem Training ist es essenziell, nicht zu übertreiben, sondern die Muskeln langsam aufzubauen.



Körperliche Aktivitäten regelmäßig ausüben!

Gesund bewegen und trainieren.

Bei Sportarten

- **wie Tennis** eine Bandage als Stütze verwenden und die Rückhand mit zwei Händen durchführen.
- **Beim Golfen** einen Golfschläger mit geklebtem oder übergroßem Griff verwenden, um den Griff zu erhöhen.
- **Beim Krafttraining** nicht vergessen, die Muskeln rund um das belastete Gelenk zu stärken.
- **Passende Schuhe** zu jeder Gelegenheit auswählen.

Erholung & Pause

Vermeiden Sie Aktivitäten und Übungen, die Schmerzen verursachen oder verschlimmern. Im Fall einer beginnenden Sehnenscheidenentzündung muss beim Sport das Trainingsprogramm an die neue Situation angepasst und entsprechend modifiziert werden. Wird das nicht gemacht, besteht die Gefahr, die Sehne weiter zu schädigen und die Heilungschance zu verringern. Eine Pause ist für die Gesundheit besser als die ständige Belastung.

Außerdem muss das betroffene Gelenk geschont werden. Knie-, Ellbogenschützer können hilfreich sein und bieten zusätzliche Unterstützung für die betroffene Sehne.



Neue Aktivitäten bzw. Trainingsprogramme langsam starten und Pausen einplanen:

Jeder kennt das, kaum spürt man den Frühling, schon startet man mit vielen neuen Projekten, die vom Abnehmen bis zum Frühlingsputz reichen. Einer der Auslöser von Sehnerkrankungen ist, wenn der Trainingsplan oder die neue Tätigkeit zu schnell oder ohne Regenerationspausen gestartet wird. Ist der Körper überlastet, kann dies zu einer Steigerung der Entzündungswerte führen, die als Grundlage für Sehnen-, Muskel- und Gelenkschäden gelten. Unser Körper braucht aber Zeit, um sich an die neuen Herausforderungen zu gewöhnen. **Daher ist es ratsam, die Intensität des Trainings bzw. der Aktivität schrittweise zu erhöhen und regelmäßige Pausen einzuhalten, damit das beschädigte Gewebe sich selbst reparieren kann.** Nicht das Workout, sondern die Pausen dazwischen machen uns stärker!

Auf die richtige Körperhaltung achten

Im Alltag sollte man auf die richtige Haltung und auf Entlastung mittels Ergonomie am Arbeitsplatz, zum Beispiel in Form von einem Polster für die Tastatur, achten. Außerdem sollte man nicht lange stillsitzen.

Vor dem Heben schwerer Gewichte nehmen Sie zuerst ein leichteres, um Ihren Körper an die richtige Bewegung zu gewöhnen: Wird die Elastizität der Sehnen nicht ausgenutzt, kommt es zur Überlastung der Muskulatur.

Finger und Gelenke beim Computerarbeiten schonen:

- Sitzposition prüfen und entsprechend adaptieren,
- das Handgelenk immer wieder schütteln und bewegen,
- mit einer ergonomischen Maus bzw. Tastatur arbeiten,
- Short Cuts statt Mausklicks anwenden, etc.



Abwechslung bei Bewegungsabläufen

Wiederholende, monotone Bewegungen sind eine der häufigsten Ursache einer Sehnenentzündung, daher versuchen Sie zum Beispiel beim Tippen beide Hände und nicht nur die gewohnte Hand zu nutzen.

Beim Handwerken:

- Ergonomische Werkzeuge verwenden
- Der Griff von Werkzeugen mittels Handschuhe oder Polsterung erhöhen
- Schwere Werkzeuge mit zwei Händen hochheben

Beim Musizieren:

Die Haltung so oft wie möglich wechseln.

Umstellung der Ernährung

Eine Ernährungsumstellung auf gesund und entzündlich kann auch vorbeugend wirken. Wie bei fast allen Verletzungen und sogar bei chronischen Krankheiten können Nahrungsmittel Auswirkungen auf die Gesamtentzündungswerte des Körpers haben.



Sehnenscheidenentzündung am Handgelenk vorbeugen

Sehnenscheidenentzündung können in jedem Gelenk unseres Körpers vorkommen: Meist ist aber das Handgelenk betroffen. Dabei sind schmerzende Handgelenke oft das erste Anzeichen einer Sehnenscheidenentzündung. Hier zeigen wir einige Übungen, um Schmerzen im Handgelenk vorzubeugen.

Übung 1

Arm mit der Handfläche nach oben strecken. Mit der anderen Hand die Finger nach unten ziehen, so dass ein leichter Zug spürbar ist. Für 25 Sekunden halten und wieder loslassen. Übung dreimal wiederholen.



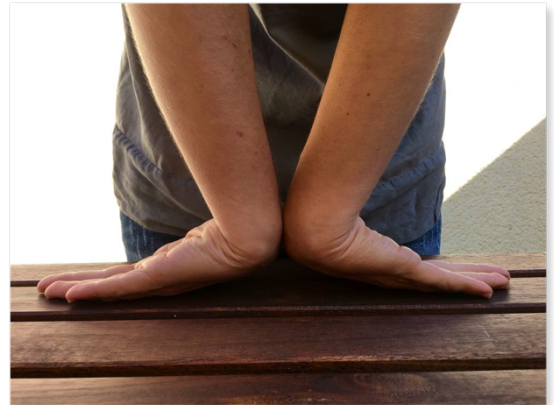
Übung 2

Beide Arme mit den Handflächen nach oben strecken und die Handflächen auf eine Schreibtischplatte legen (Finger zeigen Richtung Bauch). Sich nach hinten beugen, so dass in den Unterarmen ein leichter Zug entsteht. Für 25 Sekunden halten und wieder loslassen. Übung dreimal wiederholen.



Übung 3

Arme nach vorne strecken und die Handrücken nebeneinander auf die Schreibtischplatte legen. Die Hände gleichzeitig nach innen bewegen, so dass die Handgelenke sich berühren. Für 25 Sekunden halten und wieder loslassen. Übung dreimal wiederholen.



Übung 4

Unterarm locker auf einen Tisch legen, so dass die Hand samt Handgelenk über die Kante hängt. Die Handfläche zeigt nach oben. Die Hand zu einer Faust ballen und für zehn Sekunden halten. Danach das Handgelenk wieder in die ursprüngliche Position bewegen und weitere fünf Sekunden halten. Übung zehn Mal wiederholen.





Übung 5

Aufrecht auf einem Stuhl sitzen, Knie im 90 Grad Winkel.

Unterarm und Handgelenk auf den Oberschenkel mit der Handfläche nach unten legen.

Nun die Handfläche nach oben drehen und für fünf Sekunden halten.

Danach wieder die Handfläche nach unten drehen und die Position noch fünf Sekunden lang halten.

Übung zehn Mal wiederholen.

