



DOWNLOAD

SO BRINGEN SIE BEWEGUNGSMUFFEL AUF TRAB: TIPPS FÜR DIE MOTIVATION ZU SPORTLICHER AKTIVITÄT

Tipp 1

Patientinnen und Patienten, die sportlich bislang wenig trainiert sind, eingehend über den Nutzen der sportlichen Aktivität für ihre Gelenke informieren.

Tipp 2

Verdeutlichen Sie, dass es nicht darum geht, stundenlang durch Feld und Flur zu joggen oder Gewichte im Fitness-Studio zu heben. Die vielfältigen Möglichkeiten sportlicher Betätigung darlegen bis hin zu Aktivitäten in geselliger Runde wie Kegeln, Bowling sowie Tanzen.

Tipp 3

Die Ziele nicht zu hochstecken und klar machen, dass es primär darauf ankommt, regelmäßig körperlich aktiv zu sein. Bei Menschen, die bis dato wenig aktiv waren, ist es bereits ein Erfolg, wenn sie mehrmals pro Woche einen ausgedehnten Spaziergang machen.

Tipp 4

Dazu motivieren, die erreichten Aktivitäten hinsichtlich Dauer und Intensität peu à peu zu steigern.

Tipp 5

Darlegen, dass keine Sportart verboten ist, dass es jedoch sinnvoll ist, gelenkschonende Sportarten zu betreiben. Beispiele sind Schwimmen oder Fahrradfahren.

Tipp 6

Darüber informieren, dass Sportarten, bei denen starke Scherkräfte auftreten oder bei denen es zu Stauchungen kommen kann, wie etwa Squash und Tennis, wenig ratsam sind.

Tipp 7

Hochmotivierte Patientinnen und Patienten in puncto körperlicher Aktivität vor Übertreibungen warnen, um nicht Gelenkreizungen durch eine intensive Belastung zu provozieren.

Tipp 8

Inaktive sanft, zart, langsam und konsequent zu Bewegung motivieren – also ohne großen Druck, aber mit kontinuierlicher Erinnerung an die Bedeutung regelmäßiger körperlicher Aktivierung.