



Sportliche Aktivitäten bei Veränderungen des Haltungs- und Bewegungssystems

- Im Stadium der Entzündung gilt Sportverbot, da die Gefahr besteht, dass die entzündlichen Prozesse durch die körperliche Belastung auf die inneren Organe (u. a. Herz und Lunge) schlagen; Entspannungsübungen zur psychischen Stabilisierung sind vertretbar.
- Treten Schmerzen bei Belastung auf, gelten diese als belastungsbegrenzender Faktor.
- Grundsätzlich sind – bei leichter Vorschädigung – Gelenk entlastende Bewegungsformen (Wassergymnastik, Schwimmen, Wirbelsäulengymnastik, Walking) und Dehnungsübungen empfehlenswert.
- Bei Spielen / Sportspielen Vorsicht!
- Unkontrollierte Dreh-, Scher- und Druckbelastungen sind unbedingt zu vermeiden!
- Die Übungsleitung über Einschränkungen und Erkrankungen des Haltungs- und Bewegungssystems informieren, damit sie Übungsalternativen anbieten kann.

