

Effektives Training für jedermann

Radeln Sie sich fit!

Wer täglich Rad fährt, der weiß es sowieso: Radfahren ist ein hervorragendes Fitnessstraining. Radeln ist auch die ideale Lösung, wenn ältere Menschen oder untrainierte »Wiedereinsteiger« wieder Sport machen möchten. »Denn Fahrdauer und Radstrecke können ganz individuell dem Konditionsstand angepasst werden«, sagt der Münchner Orthopäde Dr. Heribert Konvalin vom MVZ im Helios.

Von Dr. Nicole Schaezler

Radfahren ist in jeder Hinsicht gut für die Gesundheit. Herz und Kreislauf werden gestärkt, niedriger Blutdruck stabilisiert und ein zu hoher gesenkt. Auch die Atmung verbessert sich. Durch die aufrechte gestreckte Sitzposition weitet sich der Brustkorb, die Atmung wird vertieft. Die gesteigerte Sauerstoffaufnahme ist ein sprichwörtlicher Jungbrunnen: Durch Training kann die Sauerstoff-Aufnahmefähigkeit des Körpers um zehn bis 20 Prozent verbessert werden. Ebenso wird der Stoffwechsel angeregt. Bei längeren Strecken schaltet der Energiestoffwechsel auf Fettverbrennung um. Ein weiterer Effekt ist eine Senkung der Blutfettwerte. Und: Durch das moderate Ausdauertraining wird zudem das Immunsystem gestärkt.

Generell wirkt sich Radfahren positiv auf den Bewegungsapparat und insbesondere auf die Gelenke aus. »Vor allem die Beine werden trainiert, ohne übermäßig belastet zu werden, denn das Gewicht des Radfahrers ruht ja zum größten Teil auf dem Sattel. So kann regelmäßiges Radfahren nicht nur Kniegelenksproblemen vorbeugen, sondern auch Menschen, bei denen das Knie bereits ein Schwachpunkt ist, kann es wertvolle Dienste leisten«, sagt Dr. Konvalin.

Wer sich ein neues Rad zulegt, muss unbedingt darauf achten, dass Rahmenhöhe, Lenker- und Sattelleinstellung an die Körpergröße wie auch an die Oberkörperlänge angepasst sind. Die Wahl des richtigen Sattels kann eine Herausforderung sein. Wichtig: Ein schmerzendes Gesäß nach den ersten Touren ist kein Zeichen für falsches Sitzen oder einen unpassenden Sattel, sondern eine Frage der Gewöhnung. Erfahrene Radfahrer erleben das jedes Frühjahr aufs Neue. Allerdings sollten bei regelmäßigem Fahren die Schmerzen schnell verschwinden. Hier hilft eine gute Beratung, Fehler zu vermeiden.

Herr Dr. Konvalin, was sollten untrainierte Radfahrer beachten?

Dr. Konvalin: Wichtig ist, mit kleinen Etappen zu starten und Dauer und Geschwindigkeit langsam zu steigern. Dabei gilt: Fahren Sie nur so schnell, dass Sie einen Satz mittlerer Länge ohne Atemnot sprechen können oder könnten. Optimal ist eine Dauer von einer halben bis zu einer Stunde – und das zu Beginn zwei- bis dreimal die Woche. Man sollte sich nach einer solchen Einheit leicht und angenehm-wohlig ermüdet, aber keinesfalls erschöpft fühlen.

Worauf sollte man bei der Ausrüstung achten?

Dr. Konvalin: Zur Sicherheit gehören unbedingt ein Helm und geeignetes Schuhwerk. Spezielle Radschuhe haben eine steife Sohle, die für noch direktere Kraftübertragung sorgt. Mountainbiker sollten sich einen Rückenprotector zulegen. Die Bekleidung sollte nicht einengend sein und vor allem an kälteren Tagen vor (Fahrt-)Wind und Auskühlung schützen. Sinnvoll ist auch eine Radhose mit Polsterung, um Gesäß und Genitalbereich zu schützen. Sportunterwäsche aus Funktionsfasern hilft, die Feuchtigkeit schnell vom Körper wegzuleiten – dadurch vermeidet man nasses Schwitzen.

Wie lassen sich Rückenschmerzen vorbeugen?

Dr. Konvalin: Zunächst sollte man sich sein Rad oder seine Sitzposition genauer anschauen: Passt es zur Anatomie des Körpers? Ideal ist eine fast aufrechte Haltung (etwa um 15 Grad geneigt). Wenn dann noch die Sattelstütze gefedert und der Weg nicht allzu holprig ist, kann dem Rücken eigentlich nicht viel passieren.

Was hilft gegen Nackenschmerzen?

Dr. Konvalin: Beschwerden im Nacken sind bei einer sitzenden Sportart wie dem Radfahren gar nicht so selten. Dann ist es wichtig, die Sitzposition einer kritischen Überprüfung unterziehen. Passt z.B. die Rahmengröße Ihres Fahrrads nicht genau? Sitzt der Lenker zu tief, oder sind die Lenkergriffe unter ergonomischen Gesichtspunkten für Sie unpassend? Dies können bereits Gründe für eine Fehlbelastung der Nackenmuskulatur sein, die dann schmerzhaft verspannt. Zudem ist es auch hier ratsam, Sitzposition und Oberkörperhaltung zu überprüfen. Generell sollte man darauf achten, beim Fahren keinen Rundrücken zu machen. Wenn eigentlich alles passt und man trotzdem Nackenschmerzen hat, sollte man sich an einen Orthopäden wenden – auch um ein behandlungsbedürftiges Problem im Bereich der Halswirbelsäule auszuschließen.

Manchmal schmerzt das Knie ...

Dr. Konvalin: ... das ist richtig. Diese Gefahr besteht vor allem dann, wenn man den Kniegelenken zu viel zugemutet hat. Aber auch eine falsche Sitzposition oder unregelmäßige Belastungen wie lange Fahrten im bergigen Gelände und dann wieder lange Pausen wirken sich ungünstig aus. Ein häufiges Problem ist eine Reizung im Bereich der Kniescheibe. Von dieser Reizung kann z.B. die Quadrizepssehne, die die Kniescheibe mit der Oberschenkelstreckmuskulatur verbindet, oder auch die Patellasehne, die von der Kniescheibe zum Unterschenkel führt, betroffen sein. Dazu muss man wissen: Sehnen, Knorpel und Gelenke passen sich wesentlich langsamer an eine Belastung an als Muskeln. Dadurch kann es schnell zu einer Überlastungsreaktion kommen. Um die Reizung zum Abklingen bringen, ist es wichtig, so lange zu pausieren, bis man wieder beschwerdefrei ist. Außerdem empfiehlt sich ein gezieltes Training der Beinmuskulatur – davon profitiert auch das Kniegelenk. Bessern sich die Beschwerden nicht, sollte man einen Orthopäden aufsuchen.



Zur Person

Dr. med. Heribert Konvalin ist Facharzt für Orthopädie, Chirotherapie, Sportmedizin, spezielle Schmerztherapie und Physikalische Medizin und praktiziert im MVZ im Helios. Zu seinen Leistungsschwerpunkten gehören die Behandlung von Kniegelenkskrankungen sowie Schultererkrankungen, aber auch Ellbogen- und Sprunggelenkarthroskopie, arthroskopische Kreuzbandoperationen, Fußchirurgie, regenerative Knorpeltherapie zur Behandlung von Arthrose sowie interventionelle Schmerztherapie einschließlich minimal-invasiver Wirbelsäulenoperationen.

Dr. Konvalin ist Vorsitzender der Gesellschaft für Prophylaktische Orthopädie.

Nähere Infos: www.mvz-im-helios.de