

Steife Gelenke beim Aufstehen

Was tun, wenn nach dem Aufstehen alles wehtut? Der Rücken schmerzt, die Gelenke sind steif oder die Muskeln sind verspannt. Nicht immer sind die Gründe besorgniserregend. Doch gibt es auch klare Anzeichen, wenn sich dahinter etwas Ernstes versteckt. Wann Sie zum Arzt gehen müssen, erklärt der Münchner Orthopäde Dr. Heribert Konvalin.

Morgens erfrischt aufzustehen und sich voller Elan in den neuen Tag zu stürzen, ist für viele nur eine Wunschvorstellung. Manchmal ist eine falsche Schlafposition der Auslöser. Oder man hat am Tag zuvor zu lange bewegungslos vor dem Computer gesessen. Ein steifer Nacken oder ein Blockadegefühl im Rücken kann auch mit der Matratze zusammenhängen. „Wenn

sich das Leiden jedoch jeden Morgen wiederholt, sollte es ärztlich abgeklärt werden. Denn Morgensteifigkeit kann auch ein Alarmzeichen sein“, erklärt der Münchner Orthopäde Dr. Heribert Konvalin.

Ein häufiger Grund für „eingerostete“ Gelenke ist zum Beispiel ein abgenutzter Gelenkknorpel: Dann können die ersten Schritte ins Bad größte Probleme bereiten

oder das Marmeladenglas lässt sich wegen der steifen Fingergelenke kaum öffnen.

Bei Anlaufschmerzen – den ersten Schritten am Morgen – ist die Steifigkeit mit Schmerzen verbunden. Typisches Symptom einer Arthrose: Die Beschwerden lassen nach, wenn die Gelenke länger bewegt werden. Ähnlich kann sich eine Osteochondrose auswirken, bei der Knorpel und

Knochen von Gelenken oder Wirbelsäule degenerativ verändert sind.

Ein steifer, schmerzender Rücken nach dem Aufstehen kann zudem die Folge von Bandscheibenschäden und anderen Verschleißerscheinungen der Wirbelsäule sein. „Aber auch Verspannungen der Rückenmuskulatur sind ein häufiger Grund“, weiß Dr. Konvalin. Bei der Fibromyalgie oder Rheuma ist das Leiden am Morgen noch stärker ausgeprägt. Nicht immer liegt der Grund im Bewegungsapparat – auch Menschen mit

Übergewicht oder Frauen während der Wechseljahre können betroffen sein. Oder die morgendlichen Probleme sind erblich bedingt.

Ist eine Erkrankung die Ursache, die sich gut behandeln lässt, verschwindet auch die Morgensteifigkeit. Häufiger kommt es jedoch vor, dass gezielte Maßnahmen notwendig sind. „Dehnübungen vor dem Aufstehen und heiße Duschen nach dem Aufstehen verbessern die Beweglichkeit“, erklärt Dr. Konvalin. Begleitend helfen eine Physiotherapie, regelmäßige Bewegung und eine ausgewogene, fleischarme Ernährung. Aus ergonomischer Sicht ist es gut, auf dem Rücken zu schlafen. Gegebenenfalls gehört auch die Matratze auf den Prüfstand: „Ist sie zu hart, schadet sie Schultern, Hüften und Wirbelsäule genauso wie eine zu weiche“, betont Dr. Konvalin.

schae/Foto: Shutterstock



Dr. Heribert Konvalin

Facharzt für Orthopädie,
Chirotherapie und
Sportmedizin; MVZ im Helios