

Ärzte Zeitung, 06.08.2009 05:00

Vibrationstraining ähnlich effektiv wie Krafttraining

Muskelaufbau entlastet die Gelenke

TÜBINGEN (hub). Starke Muskeln entlasten arthrotische Gelenke. Doch es muss nicht immer die Muckibude sein, auch Vibrationstraining erhöht die Muskelkraft.

Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie mit 39 Patienten mit Kniearthrose. Sie wurden in drei Gruppen aufgeteilt: Eine Gruppe erhielt zweimal die Woche ein Krafttraining von je 45 Minuten. Die andere zweimal ein Vibrationstraining über 16 Minuten. Die dritte Gruppe als Kontrolle machte nichts. Die Studiendauer war zwei Monate ([Akt Rheumatol online](#)).

Die Ergebnisse: Die isometrische Extensionskraft nahm in beiden Interventionsgruppen deutlich zu, ebenso die isokinetische Flexions- und Extensionskraft. Die arthrosebedingten Schmerzen gingen in beiden Gruppen zurück. In der Kontrollgruppe gab es keine Veränderungen. Vibrationstraining bei Gonarthrose sei herkömmlichem Krafttraining gleichwertig, was Kraftentwicklung und Schmerzreduktion betrifft, so die Autoren. Im Hinblick auf den nur halb so hohen Zeitaufwand sei das Vibrationstraining im Plus.

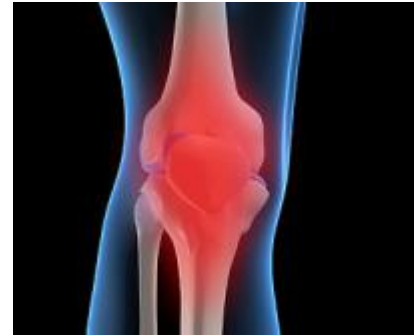


Foto: Sebastian
Kaulitzki@www.fotolia.de

Für Fachkreise:

Alles Wichtige rund um das Thema Arthrose lesen Sie in der heutigen Folge der Sommer-Akademie.

[Zur Sommer-Akademie](#)

Copyright © 1997-2009 by Ärzte Zeitung Verlags-GmbH