

Sarah Mastroianni

**Sport mit Gonarthrose. Erstellung eines
Kurskonzeptes für Fitnessstudios und
Bewegungsanbieter**

Bachelorarbeit

BEI GRIN MACHT SICH IHR WISSEN BEZAHLT



- Wir veröffentlichen Ihre Hausarbeit, Bachelor- und Masterarbeit
- Ihr eigenes eBook und Buch - weltweit in allen wichtigen Shops
- Verdienen Sie an jedem Verkauf

Jetzt bei www.GRIN.com hochladen
und kostenlos publizieren



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de/> abrufbar.

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsschutz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlanges. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, Auswertungen durch Datenbanken und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe (einschließlich Mikrokopie) sowie der Auswertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen, vorbehalten.

Impressum:

Copyright © 2021 GRIN Verlag
ISBN: 9783346448927

Dieses Buch bei GRIN:

<https://www.grin.com/document/1037910>

Sarah Mastroianni

Sport mit Gonarthrose. Erstellung eines Kurskonzeptes für Fitnessstudios und Bewegungsanbieter

GRIN - Your knowledge has value

Der GRIN Verlag publiziert seit 1998 wissenschaftliche Arbeiten von Studenten, Hochschullehrern und anderen Akademikern als eBook und gedrucktes Buch. Die Verlagswebsite www.grin.com ist die ideale Plattform zur Veröffentlichung von Hausarbeiten, Abschlussarbeiten, wissenschaftlichen Aufsätzen, Dissertationen und Fachbüchern.

Besuchen Sie uns im Internet:

<http://www.grin.com/>

<http://www.facebook.com/grincom>

http://www.twitter.com/grin_com

Deutsche Hochschule für
Prävention und Gesundheitsmanagement
Hermann Neuberger Sportschule 3
66123 Saarbrücken

Bachelor-Thesis

zur Erlangung des Grades

Bachelor of Arts

Titel der Abschlussarbeit:

Sport mit Gonarthrose – Erstellung eines Kurskonzeptes bei einem frei wählbarem
Bewegungsanbieter

Studiengang: Sportökonomie

eingereicht von

Name, Vorname: Mastroianni, Sarah

Inhaltsverzeichnis

1	EINLEITUNG UND PROBLEMSTELLUNG	5
2	ZIELSETZUNG	6
3	GEGENWÄRTIGER KENNTNISSTAND.....	7
3.1	Überblick Gelenkarten und -typen.....	7
3.2	Aufbau Kniegelenk und Funktion des Knorpels.....	9
3.3	Gonarthrose.....	12
3.4	Risikofaktoren	14
3.4.1	Demografischer Wandel	15
3.4.2	Bewegungsmangel.....	17
3.4.3	Übergewicht	20
3.5	Aktuelle Diagnosedaten	22
3.5.1	Verbreitung der Gonarthrose in der Population.....	22
3.6	Evidenzbasierte Handlungsempfehlung.....	23
4	METHODIK	27
4.1	Zielgruppe	27
4.2	Analyse der Rahmenbedingungen.....	28
4.3	Methodisch-didaktischer Aufbau des Konzepts.....	31
4.4	Qualitätscontrolling	33
4.5	Kostenanalyse.....	35
4.6	Vermarktung des Kurskonzepts.....	38
4.7	Entwicklung der Werbestrategie.....	41
5	ERGEBNISSE.....	43
5.1	Aufführung und Aufbau der einzelnen Übungseinheiten.....	43

5.2	Aufführung und Aufbau des Evaluationskonzepts	46
6	DISKUSSION	47
7	ZUSAMMENFASSUNG.....	51
7.1	Fazit.....	53
8	LITERATURVERZEICHNIS	54
9	ABBILDUNGS- UND TABELLENVERZEICHNIS	61
9.1	Abbildungsverzeichnis.....	61
9.2	Tabellenverzeichnis.....	62
	ANHANG	63
Anhang 1:	Übersicht der einzelnen Übungsstunden	63
Anhang 2:	Kursleitermanual.....	63
Anhang 3:	Teilnehmenden Manual	63
Anhang 4:	Teilnehmerfeedbackbogen	63
Anhang 5:	Trainingstagebuch	63
Anhang 6:	Anamnesebogen	63

1 Einleitung und Problemstellung

In einer zunehmend überalternden Gesellschaft wird die Arthrose als orthopädisch degenerative Erkrankung des Bewegungsapparates immer häufiger diagnostiziert, dabei ist sie die häufigste aller Gelenkerkrankungen. „In Deutschland leiden etwa fünf Millionen Frauen und Männer unter Beschwerden, die durch eine Arthrose verursacht werden, mit steigender Tendenz. Zwei Millionen Menschen haben sogar täglich aufgrund ihrer Arthrose Schmerzen in ihren Gelenken. Am häufigsten betroffen sind Hände, Knie und Hüften, aber auch alle anderen Gelenke können befallen sein.“(Deutsche Arthrose-Hilfe e.V., 2021a). Das Robert Koch-Institut (RKI) stuft Arthrose als die weltweit am weitesten verbreitete chronische Gelenkerkrankung ein. Gezieltes und professionell betreutes Fitness- und Krafttraining in der Therapie wirkt dem fortschreitenden Gelenkverschleiß präventiv entgegen und reduziert nachweisbar Symptome (Karl Kühne, 2020). Der Bedarf eines Bewegungsangebots manifestiert sich darin, dass bei bereits jeder dritten Frau in ihren Fünfzigern und fast jeder zweiten Frau ab 65 sowie annähernd jedem fünften Mann ab 50 Arthrose als häufigste Skelett-Muskel Erkrankung diagnostiziert wird (Kurth, 2015 S. 412). Die Koxarthrose und Gonarthrose sind besonders verbreitet, die Folgen sind Schmerzen und Schwellungen in den betroffenen Gelenken, welche den Alltag Betroffener erheblich beeinträchtigen und in letzter Instanz zum künstlichen Gelenkersatz führen (Karl Kühne, 2020). Durch einen aktiven Lebensstil und den bewussten Umgang mit den Herausforderungen des Alltags können die Progression der Arthrose und die Schmerzen reduziert werden, denn regelmäßiges Krafttraining mit einer sinnvollen Intensitätssteuerung und periodisch wechselnden Trainingsmethoden wirkt sich positiv auf die Gelenkgesundheit und insbesondere auf die Knorpelstrukturen aus (Karl Kühne, 2020). Auch für Gesundheitssportanbieter bietet die Zielgruppe der Senioren eine Vielzahl von Vorteilen. Durch den demografischen Wandel wird es bald mehr herangereifte Erwachsene geben, deren Wunsch es ist, aktiv und gesund bis ins hohe Alter zu leben. Umsatzeinbußen durch Ruhezeitanträge und Kündigungen können mit einem bedürfnisorientierten Angebot gesenkt, die Kundenbindung langfristig vertieft und eine neue Kundenzielgruppe gewonnen werden.

2 Zielsetzung

Ziel dieser Arbeit ist die Erstellung eines marktfähigen Kurskonzeptes bei einem frei wählbaren Bewegungsanbieter, welches sich hauptsächlich an Menschen über 60 Jahre richtet, bei denen bereits Gonarthrose als Hauptdiagnose vorliegt oder die von dieser Gelenkerkrankung bedroht sind. Das Bewegungskonzept soll Betroffenen zu einem bewussten Umgang mit der Gonarthrose verhelfen, Wissen zum Risikofaktorenmanagement vermitteln und einen gesundheitsbewussten Lebensstil bei den Teilnehmenden fördern. In den kommenden Jahren wird der Anteil der Bevölkerung über 60 deutlich zunehmen und je mehr Menschen ein hohes Lebensalter erreichen, desto dringender werden präventive Maßnahmen zur Risikosenkung für Erkrankungen des Bewegungsapparats benötigt. Das übergeordnete Ziel des Bewegungskonzepts ist eine Kombination aus psychischen und physischen Zielen. Diese sind in vier Kernziele unterteilt, welche sind: die Stärkung der physischen Gesundheitsressourcen, die Verminderung der relevanten Risikofaktoren für die Gonarthrose, die Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen und die Bewältigung von Beschwerden und Missempfinden. Zudem soll eine krankheitsbezogene Aufklärung mit dem Schwerpunkt „Sport mit Gonarthrose“ erfolgen. Es sollen Möglichkeiten des Barrieremanagements und Handlungskompetenzen vermittelt werden, um den Betroffenen den Alltag mit Gonarthrose zu erleichtern, das Missempfinden zu reduzieren und Betroffene langfristig an den Bewegungsanbieter und dessen Bewegungsangebote zu binden. Für Bewegungsanbieter soll das Konzept ein passendes Bewegungsangebot darstellen, das der Erschließung einer neuen Zielgruppe dient. Das Kurskonzept bietet ein Grundgerüst, dessen Rahmenbedingungen eine individuelle Anpassung an die Besonderheiten des Bewegungsanbieters ermöglichen.

3 Gegenwärtiger Kenntnisstand

3.1 Überblick Gelenkarten und -typen

Gelenke sind Verbindungen zwischen mindestens zwei Knochen, sie werden in zwei Gelenkarten unterschieden, in Diarthrosen (mit Gelenkspalt) und Synarthrosen (ohne Gelenkspalt). Die Synarthrosen haben keinen Gelenkspalt, die Gelenkflächen sind über Bindegewebe (Syndesmosen), Knorpel (Synchondrosen) oder Knochen (Synostosen) direkt miteinander verbunden (Prof. Dr. Laurenz J. Wurzinger, 2020; Wurzinger, 2020). Diarthrosen haben hingegen folgende Charakteristika: sie bestehen aus mindestens zwei Gelenkkörpern, haben einen Gelenkknorpel, es liegt ein Gelenkspalt und eine Gelenkhöhle vor, die Gelenkschmiere (Synovia) ist vorhanden und sie sind von einer Gelenkkapsel umschlossen (Prof. Dr. Laurenz J. Wurzinger, 2020). Die Beweglichkeit und die Bewegungsachsen werden von der Form und Struktur der im Gelenk aufeinandertreffenden Gelenkflächen vorgegeben. Die Knochenenden im Gelenk sind mit einer Schicht hyaliner Knorpel überzogen, diese verhindert das Aufeinanderreiben der Knochen bei jeder Bewegung. Die Knochenenden werden in Gelenkkopf und -pfanne unterschieden und sind so geformt, dass sie genau ineinanderpassen und so zur Stabilität des Gelenks beitragen. Die Gelenkkapsel ist mit der eiweißhaltigen Gelenkschmiere (Synovia) gefüllt, welche von der Innenhaut (Synovialmembran) des Gelenkes abgesondert wird. Sie sorgt für ein reibungsloses Gleiten der Gelenkflächen, ernährt den Gelenkknorpel und unterstützt seine stoßdämpfende Wirkung. Für die Stabilität sorgen die Gelenkbänder. Zwischen den Gelenkkörpern befindet sich der Gelenkspalt, der weitere intraartikuläre Hilfseinrichtungen (Meniscus, Discus, Gelenkklippe) enthalten kann (Prof. Dr. Laurenz J. Wurzinger, 2020).