Helga Graf-Laubenthal
ganzheitliche Praxis für Physiotherapie & Prävention

Heilpraktikerin (PT) - Physiotherapeutin – Yogalehrerin (BDY/EYU) – Entspannungstherapeutin – Ergonomin (PT)

Wenn sich mit dem Herbst wieder die Gelenke melden…
Wissenswertes über Gelenkverschleiß -> Die Arthrose

- Vorbeugen ist besser als Schmerzen … und immer hilft Bewegung…!“

Wenn Sie wissen wollen, was Arthrose ist und was Sie zum Schutz Ihrer Gelenke tun können, dann lade ich Sie ganz herzlich ein weiter zu lesen…

Wir werden älter – unsere Gelenke auch. Neben dem Alter gibt es viele andere Faktoren, die unseren Gelenken so zusetzen können, dass Sie degenerieren und kaputt gehen. Daneben spielen u.a. erbliche Faktoren, Veränderungen der Körperachsen, körperliche Überlastungen, Unfälle, Gelenkentzündungen, Ernährung, verschiedenste Erkrankungen, Rauchen aber auch unsere „zivilisierten Verhaltensweisen“ wie Bewegungsmangel mit einhergehenden Muskeldysbalancen und Übergewicht auch noch eine große Rolle. Eine Arthrose kann entstehen, wenn mehrere Faktoren zusammen kommen.

Auf unsere „zivilisierten Verhaltensweisen“ als wichtigen Faktor möchte ich nun näher eingehen. Wenn wir zurückschauen wofür der menschliche Körper konstruiert wurde, können wir verstehen, dass es mit unserer Bewegungsarmut zu Problemen kommen kann. Unser Körper ist eine „Hochleistungsmaschine“ wie ein Porsche, und wir benutzen diesen Porsche nur , um mal kurz um die Ecke zum nächsten Bäcker zu fahren. Ein Auto hält das nicht lange aus, der Motor wird bald Probleme bekommen. An der Sportuniversität Köln hat man sich mal Gedanken gemacht, wie viele Kilometer der Mensch vor über 100 Jahren so gelaufen ist. Und man kam auf durchschnittlich über 20 KM täglich! Und Sie? zudem war auch die Umwelt noch viel freundlicher gestaltet. Betonharte, monotone Böden waren eine Ausnahme und das Laufen bot den Gelenken über weiche und abwechslungsreiche Böden und Landschaften Entlastung und gleichzeitig Kraftaufbau durch Dynamik und Hindernisse. Zudem war das Arbeiten auf Stühlen eher die Ausnahme. Oft hockte man, saß im „Schneidersitz“, nahm unterschiedliche Körperstellungen ein und war im Laufe des Tages viel dynamischer. Ein „Sitz-Wasser-Klo“ gab es nicht. Viele kennen noch aus Urlauben im Süden das „Kloloch“ zum hocken. Und da gingen Jung und Alt gleichermaßen drauf. So erhielten die Gelenke tägliche Übung und sie und die Muskeln blieben geschmeidig und leistungsfähig. Das normale Leben war ein Fitnessstudio.

Nun wollen wir ja nicht mehr unbedingt in die alten Zeiten zurück wo die Menschen hart arbeiten mussten auch bis weit über ihre Grenzen. Wichtig ist es sich zu erinnern, was für einen fantastischen Körper wir mitbekommen haben und ihm mit Respekt und Verständnis zu begegnen! Oft bestaunen wir ihn in „Sportsendungen“ im Fernsehen…
Unsere Gelenke brauchen viel Bewegung. Einmal um den gesamten Stoffwechsel anzuregen damit z.B. auch die Knorpelzellen unserer Gelenke ausreichend ernährt werden und einen gesunden Knorpel produzieren können. Zudem braucht ein Gelenk auch immer wieder die Anforderung, in seinem vollen Ausmaße bewegt zu werden, sonst schrumpfen Gelenkigkeit und Muskeln. Das führt wiederum zu einer einseitigen und punktuell höheren Belastung.

Da hatte es ein „Käferfahrer“ meiner Generation sich einfach gemacht: Punktuelle einseitige Belastung kannte mein Käfer auch! Um den Reifenverschleiß zu minimieren, habe ich einfach - von Mal zu Mal - den rechten mit dem linken Reifen vertauscht. Warum? Na , mein alter Käfer hatte ein Achsenproblem, er hatte „O-Beine“, und damit nutzten sich seine Reifen ungleichmäßig ab. Unsere Chirurgen lösen ein Achsenproblem wie z.B. ausgeprägte „O-Beine“ mit einer Operation einer „Umstellungsosteotomie“ um einem frühzeitigen Verschleiß vorzubeugen.

Die Erkrankung Arthrose unterteilt sich in fünf Phasen und die Schädigung in vier verschiedene Stadien. Diese und viel mehr zum Thema können Sie wunderbar nachlesen unter www.deutsches-arthrose-forum.de

Arthrose selbst ist nicht heilbar. Es gibt aber viele verschiedene Möglichkeiten ihr entgegen zu wirken, sie einzudämmen und zu verlangsamen.

Die Physiotherapie bietet neben schmerzlindernden und entlastenden Maßnahmen auch die Möglichkeit, sich aktiv der Krankheit zu stellen mit Verhaltenstraining, Informationen und Bewegungsprogrammen (Gelenkschule). Aber auch Magnetfeldtherapie, Kinesiotape und HNC können sinnvolle Unterstützung bieten.

Wichtig für Sie ist zu wissen, dass unsere Gelenke viel abwechslungsreiche Bewegung brauchen, um gesund und fit zu bleiben! Und haben wir erst eine (beginnende) Arthrose, lautet das Motto: „ viel Bewegung möglichst ohne Belastung“.

Was können Sie also tun? Dazu nun einige Strategien die zur Prophylaxe wie auch in den Anfangsstadien sinnvoll sind:

1. Viel abwechslungsreiche Bewegung mit wenig oder kaum Körperlast wie z.B. Schwimmen, Vini-Yoga, Gymnastik, Nordic Walking, Wandern, Fahrstuhl mit Treppen ersetzen,…
2. Trinken Sie viel Wasser ohne Zusätze, Wasser ist die Grundlage für einen guten Zellstoffwechsel!
3. Auf das Gewicht achten, denn jedes Kilo zu viel müssen Ihre Gelenke mittragen!
4. Maßgeschneidertes Kraft-und Beweglichkeitstraining: Gut bewegliche Gelenke mit starken Muskeln sind weniger anfällig.
5. Gutes Schuhwerk das die harten, monotonen Böden etwas ausgleichen kann. Wichtig sind gute Sohlendämmung und passende Fußführung. Hier ist nicht ALDI-Schuh angesagt sondern Qualität und kompetente Beratung eines Fachgeschäftes! Für viel Laufen und Sport sind auch Laufspezialisten sinnvoll mit einer Laufanalyse. www.ehrl-bad-soden.de und www.wi-bewegungsanalys.de .

Machen Sie sich auf den Weg – **JETZT!** Aber: einen Schritt nach dem anderen.

Ihre Helga Graf-Laubenthal

Privatpraxis für ganzheitliche Physiotherapie & Prävention Helga Graf-Laubenthal
Mainzer Str.25 - 65185 Wiesbaden - Tel: 0611-880 42 565 - www.graf-laubenthal.de