

HILFE BEI ARTHROSE

Bewegung ist wichtig bei
Arthrose!

Ein Newsletter von **OSTENIL**[®]

Ausgabe 4

Hintergrund

Anlaufschmerzen, Schmerzen beim Treppensteigen und knackende Knie sind typische Symptome bei einer Kniegelenksarthrose (Gonarthrose). Dieser sogenannte Gelenkverschleiß ist die häufigste Gelenkerkrankung bei Erwachsenen. Dabei kommt es zu einer Schädigung des Gelenkknorpels. Arthrose ist nicht heilbar, allerdings kann mit geeigneten Maßnahmen der Abbau der schützenden Knorpelschicht häufig zumindest verlangsamt werden.

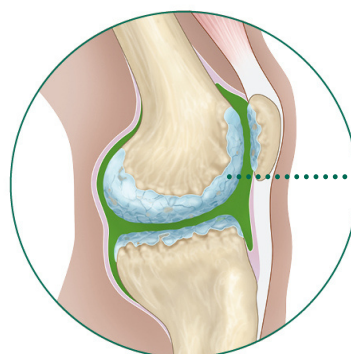
Welche Aufgabe hat der Knorpel?

Der Knorpel sitzt als Puffer zwischen den beteiligten Knochen und sorgt dafür, dass diese in der Bewegung geschmeidig zusammenarbeiten. Schwindet der Knorpel, kommt es zu knöchernen Veränderungen (Osteophyten u. Osteosklerose) im Gelenk und zu Problemen im Bewegungsablauf.

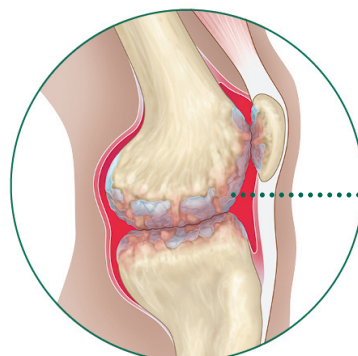
Der Knorpel ist zugleich Schutzschicht und Stoßdämpfer der Gelenke. Abrieb und die Abnutzung des Knorpels führen dazu, dass der Druck bei Bewegungsbelastungen nicht mehr richtig „abgedämpft“ und gleichmäßig verteilt wird. Außerdem trennt die Knorpelschicht die Knochen voneinander. Schwindet sie, reiben die Knochen bei Bewegung immer mehr direkt aneinander.

Was ist Arthrose?

Arthrose ist die typische Abnutzungs- und Verschleißerscheinung der Gelenke und eine natürliche Folge unseres Alterungsprozesses, aber auch bei jüngeren Personen kann eine Arthrose auftreten. Zerstörtes Knorpelgewebe kann vom Körper nicht mehr ersetzt werden.



Gesundes Kniegelenk. Mit schützender Knorpelschicht.



Durch Arthrose geschädigtes Kniegelenk. Der Knorpel wird allmählich abgebaut.

„Ernährt“ wird der Knorpel von der Gelenkflüssigkeit, die von der Gelenkinnenhaut produziert wird, vor allem dann, wenn wir uns bewegen.

Bei Arthrose ist Bewegung wichtig:

Durch Bewegung wird der Knorpel mit wichtigen Nährstoffen versorgt, Muskeln werden gestärkt und das Gelenk bleibt in Bewegung. Bewegungsmangel hingegen fördert die Versteifung des Gelenkes und verhindert dessen bestmögliche Versorgung. Wer unter Arthrose leidet, sollte sich wöchentlich mindestens zwei bis drei Stunden ausgiebig bewegen. Besonders geeignet sind Sportarten, die die Gelenke wenig belasten, bei denen die Bewegungen gleichmäßig ausgeführt und Erschütterungen möglichst vermieden werden, z.B. Nordic Walking, Aquafitness oder Radfahren. Auch spezielle Übungen, die man bei jedem Wetter in den eigenen vier Wänden durchführen kann, können helfen. Sie kräftigen die Muskulatur, mobilisieren und steigern die Beweglichkeit.

Unser Service für Sie: Trainieren von zu Hause

Wir haben im Internet verschiedene Übungsvideos zur Kräftigung, Mobilisierung und Dehnung von Knie, Schulter, Rücken, Hüfte und Finger für Sie zusammengestellt. So können Sie wann und wo Sie wollen bequem trainieren und in Bewegung bleiben.

www.youtube.com Geben Sie in der Suche ein:
Hilfe bei Arthrose - ein Service von OSTENIL®



Hilfe bei Arthrose



Von Physiotherapeuten mitentwickelt.

Hier geht es auch zu den Übungsvideos:



Fazit:

Auf unserem YouTube-Kanal 'Hilfe bei Arthrose' finden Sie:

- Gezielte Übungen zur Dehnung, Mobilisierung und Kräftigung bei Arthrose
- Informationen zu Arthrose
- Informationen zur Hyaluronsäure-Behandlung mit OSTENIL®

OSTENIL® Fertigspritzen zur Behandlung von Schmerzen bei Arthrose.

Wirksam, sicher und verträglich!



Weitere Informationen zu OSTENIL® und Arthrose unter:

www.trbchemedica.de

Oder folgen Sie uns auch auf:

