

Arthritis oder Arthrose sind weit verbreitete Gelenkerkrankungen

Arthritis oder Arthrose sind weit verbreitete Gelenkerkrankungen, die häufig chronische Schmerzen nach sich ziehen. Um diese zu vermeiden, nehmen viele Betroffene deshalb „Schonhaltungen“ ein oder schränken generell Ihre körperliche Bewegung ein. Aber genau das ist falsch, denn es führt zu Verspannungen, vorzeitigem Verschleiß und weiteren Schmerzen. Die Ärzte der berühmten Mayo Clinic in Rochester raten Ihnen deshalb, Ihr eigenes Trainingsprogramm zu gestalten:

- ? Finden Sie Ihre Balance zwischen Bewegung und Ruhephasen. Während eines akuten Schmerzschubes ist es ratsam, das entzündete Gelenk zu schonen. Keinesfalls aber sollten Sie Bewegung generell meiden. Lassen Sie sich von einem Profi ein leichtes Bewegungsprogramm zeigen.
- ? Beginnen Sie Ihr Bewegungstraining mit Dehn- und Aufwärmübungen.
- ? Die Einnahme von Acetylsalicylsäure (Aspirin, ASS) oder anderen anti-entzündlichen Medikamenten eine Stunde vor Ihrem Training kann die Schwellungen begrenzen. Das sollten Sie jedoch zunächst mit Ihrem Arzt besprechen.
- ? Trainieren Sie regelmäßig - optimal sind 30 Minuten alle zwei Tage.
- ? Neu auftretende Schmerzen, die länger als zwei Stunden nach dem Training anhalten, signalisieren Ihnen, dass Sie sich überlastet haben.
- ? Kontrollieren Sie Ihr Gewicht! Übergewicht bedeutet für Ihre Gelenke eine unnötige Belastung, besonders für Ihre Hüft-, Knie- und Fußgelenke.

Bleiben Sie natürlich gesund!

Ihre Sylvia Schneider

Mehr dazu:

<http://www.fid-gesundheitswissen.de/profitieren-sie-vom-erfahrungsschatz-der-weltbesten-aerzte/103017751/#kommentar>