



GELENKFREUNDE & -FEINDE - Was den Gelenken schadet und was ihnen gut tut

Von Rothenburg-Partner

Erstellt am 24 Feb 2014 - 14:51

Rund 25 Prozent der Bevölkerung in Deutschland leiden unter entzündlichen Gelenkbeschwerden. Wer jedoch weiß, worauf es ankommt, kann die Symptome lindern und den Verschleiß verlangsamen. Wir zeigen Ihnen, was den Gelenken schadet und was ihnen gut tut.

Schonende Bewegung: ein Muss für Gelenkpatienten

Bewegung ist ein wichtiger Baustein bei der Behandlung von Gelenkbeschwerden. Sport kräftigt die Muskulatur, verbessert die Haltung und erhöht gleichzeitig die Beweglichkeit der einzelnen Gelenke. Nur kräftige Muskeln können die Gelenke wirksam stabilisieren und so die Entstehung von Gelenkbeschwerden verhindern oder das Fortschreiten einer bestehenden Erkrankung verlangsamen. Bevorzugt werden sollten gelenkschonende Sportarten wie Schwimmen, Walken, Radfahren oder ein moderates Muskeltraining.

Enzyme: Natürliche Hilfe bei entzündlichen Gelenkbeschwerden

In der modernen Medizin werden Enzyme vor allem bei der Behandlung von Entzündungen eingesetzt. Die Einnahme natürlicher Enzympräparate kann den Ablauf von Entzündungsprozessen erheblich beschleunigen und somit entscheidend zur Linderung der Beschwerden beitragen. Besonders bei chronischen Gelenkentzündungen wie Arthrose oder Verletzungen wie Zerrungen, Prellungen und Stauchungen haben sich Enzymkombinationspräparate wie Wobenzym® plus bewährt. Die natürlichen Enzyme Bromelain und Trypsin und das Flavonoid Rutosid regulieren den Verlauf von Entzündungen und beschleunigen deren Abklingen. Die Enzyme fangen überschüssige Entzündungsbotenstoffe ab, die Entzündungsreaktion wird auf ein normales Maß reduziert, Schwellungen gehen zurück, und die Schmerzen werden dadurch gelindert.

Im Vergleich zu klassischen Schmerzpräparaten wie Diclofenac besitzen Enzymkombinationspräparate wie Wobenzym® plus eine nachhaltigere Wirkung, denn sie setzen an der Ursache an. Dabei sind sie deutlich besser verträglich – ein wichtiger Hinweis gerade für die Langzeitanwendung bei chronischen Erkrankungen wie Arthrose.

Zehentreter und hohe Hacken: Gift für die Gelenke

Frauen kennen das Problem: Schuhe mit hohen Absätzen verursachen häufig schmerzende Ballen, Druckstellen und führen langfristig zu Verformungen der Füße wie beispielsweise dem Ballenzeh. Außerdem können hohe Schuhe zur Entstehung von Arthrose beitragen, denn die Gelenke werden unnatürlich belastet. Nicht nur High-Heels, sondern auch Flip-Flops können den Gelenken schaden. Beim Laufen rollt der Fuß nicht ab, sondern tritt platt auf den Boden auf, was Erschütterungen in Knien und Hüfte sowie Schmerzen in den Gelenken verursacht. Zudem müssen die Zehen krallen, um die Flip-Flops nicht zu verlieren. Dadurch knickt der Fuß im Sprunggelenk ein, was wiederum durch Hüfte und Knie ausgeglichen werden muss. Langfristig drohen ernsthafte orthopädische Komplikationen.

Moderne Technik: Finger, Schultern und Nacken leiden

Kaum jemand möchte mehr auf Tablet, Laptop oder Smartphone verzichten. Doch die Nutzung moderner Kommunikationsmittel kann unsere Gesundheit beeinträchtigen. Untersuchungen zeigen, dass Schulter und Nacken beispielsweise beim Bedienen des Tablets völlig anders belastet werden als beim Computer. Schmerzhaft kann auch häufiges SMS schreiben sein, wodurch sich die Sehnen im Daumengelenk verspannen und entzünden – ein schmerzhafter Vorgang.



Sport: „Stop and go“ belastet die Gelenke

Skifahren zählt zu den gefährlichsten Sportarten. Hohes Tempo und kleiner Kurvenradius sorgen für ein großes Sturz- und Verletzungsrisiko. Nicht selten büßen Skifahrer die Abfahrt mit Bänderrissen, Prellungen, Dehnungen oder Brüchen. Zusätzlich sind die vielen Stöße während der Abfahrt, die durch Unebenheiten auf der Piste ausgelöst werden, eine Qual für Knie und Rücken. Dies gilt auch für Joggen auf hartem Asphalt oder unebenem Untergrund.

Auch Sportarten, die ein schnelles Abbremsen erfordern wie Squash, Tennis oder Handball, fördern die Entstehung von entzündlichen Gelenkbeschwerden. Denn abrupte Bremsbewegungen, permanente Richtungswechsel und schnelles Anlaufen bedeuten eine hohe Belastung für den Band- und Halteapparat und bergen dadurch ein enormes Verletzungsrisiko. Das Problem: Verletzungen führen nicht selten zu Fehlstellungen der Gelenke, die wiederum die Entstehung von Arthrose begünstigen können.

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 03:07): <http://medkom24.eu/node/18816>