



Mit Kuren können Arthrose Patienten viel gegen Schmerzzustände unternehmen

Von *kurwellness*

Erstellt am 22 Jul 2011 - 09:32

Kuren haben eine große Bedeutung für Schmerzpatienten. Arthrose ist belastend und auch nicht heilbar, die Folgen lassen sich jedoch aufhalten.

Bei einer Arthrose erkranken die Gelenke. Der Prozess kann schon in früher Jugend beginnen. Zum Beispiel dann wenn die Patienten einen Unfall erlitten haben oder unter einer angeborenen Fehlstellung leiden. Eine Arthrose wird meist vom Orthopäden diagnostiziert. Liegen Knorpelschäden vor, so leiden die Betroffenen unter starken Schmerzen. Arthrose kann aber auch im Alter entstehen. Das kann daran liegen, dass nicht genügend Knorpel gebildet werden oder nicht von ausreichender Qualität sind. Kommt es durch Übergewicht zu Überlastungen, so kann das ebenfalls arthrotische Veränderungen auslösen. Während der Kuren werden alle Patienten individuell betreut. Dabei geht es vor allem darum, Schmerzen zu lindern, wie auch die Auslöser zu behandeln. Befallene Gelenke können entlastet werden. Das passiert zum Beispiel über Muskelaufbautraining. Wer während der Kuren an den verschiedenen Übungen teilnimmt, hat es am Anfang nicht leicht. Arthrose ist schmerzhaft und da ist es natürlich, dass die Betroffenen versuchen, die erkrankten Gelenke zu entlasten. Das Gegenteil führt aber zum Erfolg. Das bedeutet nicht, dass ein Patient mit einer Arthrose im Kniegelenk anfangen soll zu joggen. Für den Muskelaufbau ist das Training an den verschiedenen Fitnessgeräten wesentlich besser geeignet. Während der Kuren überwachen Physiotherapeuten und andere Fachkräfte das Training.

Die Übungen beginnen mit leichtem Aufwärmen. Auch eine Massage kann zu Beginn sinnvoll sein, um verspannte Muskeln zu lockern. Anschließend werden die ersten Bewegungen mit sehr wenig Gewicht an den Geräten begonnen. Eine Steigerung der Belastung erfolgt erst dann, wenn die Übungen problemlos durchgeführt werden können und der Patient von sich aus das Gefühl hat, dass ihn die Ausführung kaum Mühe kostet. Starke Muskeln sind wichtig für die Gelenke. Auch wenn Patienten gar nicht mehr laufen können, dürfen die Muskelgruppen der Beine nicht vernachlässigt werden. Während der Kuren betreut man auch die Patienten, die gefährdet sind, an einer Arthrose zu erkranken. Meist liegen bereits erste Auffälligkeiten vor. Je intensiver die Betroffenen nun während der Kuren mit Hilfe der medizinischen Fachkräfte gegensteuern, desto weniger Probleme werden sie bekommen. Auch in diesen Fällen steht das Normalgewicht und Sport ganz oben auf der Prioritätenliste. Wer noch nicht ernsthaft erkrankt ist, muss trotzdem seine Bewegungsprogramme langsam starten. Optimal ist, wenn gleichzeitig die Ernährung angepasst werden kann. Mehr als 2 kg pro Woche sollten die Teilnehmer jedoch nicht verlieren, da sonst die Gefahr besteht, dass sie anschließend wieder zunehmen, wenn der Organismus keine Chance hatte, sich auf die veränderte Nahrung einzustellen und die Teilnehmer deshalb eines Tages der Heißhunger überfällt. Sehr gut geeignet ist ein Speiseplan, der reich an Gemüse ist. Wer an Arthrose erkrankt ist, sollte lebenslang und nicht nur während der Kuren, auf genügend Bewegung und gesunde Ernährung achten, da sonst die Möglichkeit besteht, dass die Symptome sich deutlich verschlimmern. Wer früh genug gegensteuert, kann in vielen Fällen eine Operation verhindern. Nähere Informationen gibt es unter www.kur-wellness.de/kurhotels/hotel-pro-vita-kolberg.html [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 30 Dez 2020 - 23:18): <http://medkom24.eu/node/14743>

Links:

[1] <http://www.kur-wellness.de/kurhotels/hotel-pro-vita-kolberg.html>