



Patientenratgeber Gelenkschmerzen & Arthrose

Wer an Schmerzen in Rücken oder Gelenken leidet, sollte dieses Signal des Körpers ernst nehmen. Lassen Sie die Ursache von Schmerzen zunächst durch den Arzt abklären bevor Sie durch verschiedene Maßnahmen aktiv werden. Es gibt viele Therapiemaßnahmen die zusätzlich zu einer möglichen Schmerztherapie erfolgreich angewendet werden können.

Therapiemaßnahmen

Bewegung und Sport

- regelmäßige Bewegung trainiert die Muskulatur insbesondere die Stützmuskulatur in Rücken und Beinen hält die Bandscheiben besser an ihrem Platz und unterstützt die Gelenke
- Bewegungstherapie sollte die Muskeln, Gelenke und Sehnen zwar belasten, aber auf keinen Fall überlasten
- Durch Bewegung produzieren die Gelenke eine Nährstoffflüssigkeit, die schmerzhafte Reibung vermindert
- Fangen Sie mit einem langsamen Bewegungsprogramm an z.B. Spaziergehen, Fahrradfahren, Walken oder Schwimmen denn das schont die Gelenke
- Nicht zu empfehlen sind Sportarten mit hohen Stoß- und Schlagbelastungen oder mit abrupten Dreh- und Stoppbewegungen, wie z.B. Tennis, Fußball

Ernährung

- Vor allem bei entzündlichen Prozessen der Gelenke (Rheuma, Arthritis) sollte auf entzündungshemmende Ernährung geachtet werden
- Besonders Lebensmittel, die reich an Omega-3-Fettsäuren sind, enthalten entzündungshemmende Wirkstoffe, die den Gelenken zugutekommen z.B. fettreiche Seefische wie Lachs, Hering, Makrele sowie hochwertige Pflanzenöle wie Lein-, Raps-, Walnuss- und Sojaöl und Nüsse
- Vermeiden Sie außerdem Übergewicht, denn dieses drückt auf Gelenke und Wirbelsäule und belastet zusätzlich
- Verzehren Sie ausreichend Obst und Gemüse, am besten garen Sie das Gemüse schonend, denn Gemüse enthält viele wichtige Antioxidantien, die die Körperzellen vor schädlichen Einflüssen schützen
- Reduzieren Sie ihren Fleisch-, und Wurstverbrauch, denn diese enthalten entzündungsfördernde Stoffe und ersetzen tierische Fette durch pflanzliche Öle

