

Tipps für Menschen mit Arthrose und Gelenkschmerzen



Exklusiv für Arthrose Forum Austria

ARTHROSE-HILFE TIMM SCHULER

Über Mich

Mein Name ist Timm Schuler. Ich bin 29 Jahre alt. Ich komme aus dem schönen Baiersbronn im Schwarzwald. Im Jahr 2012 absolvierte ich erfolgreich das Staatsexamen als Physiotherapeut und medizinischer Bademeister in Karlsruhe an der SRH. Weitere Fortbildungen im Bereich Physiotherapie folgten. Darunter Kinesio-Tape-Therapeut, Lymphtherapeut und Grundlagen zu medizinischer Klettertherapie. Im Beruf Physiotherapeut war ich 4 Jahre lang in einer Privat Klinik tätig. Hierbei betreute ich die Bereiche Innere Medizin, Intensivstation und Orthopädie. Daher ist Arthrose von Anbeginn meiner Physiotherapeuten Laufbahn ein ständig wiederkehrendes Thema. 2016 startete ich ein duales Studium im Bereich Fitnesstraining an der Deutschen Hochschule für Gesundheit und Prävention. Im Rahmen meines Studiums habe ich mehrere Lizenzen durch Fortbildungen erhalten. Dazu zählen Fitnesstrainer, Gruppentrainer, Trainer für Cardiofitness, Ernährungstrainer, Kursleiter Cardiobereich, Kursleiter Workout, Gesundheitstrainer, Kursleiter Gesundheitskurse, Trainer für Gerätegestütztes Krafttraining, Trainer für Sportrehabilitation, Sales- und Servicefachkraft, Controlling- und Finanzmanager, Unternehmensmanager, Marketingmanager und Personaltrainer. 2018 schloss ich erfolgreich den Bachelor-Studiengang ab. Das Thema meiner Abschlussarbeit war ein Präventions- und Bewegungskonzept für Rückenschmerzen zu entwickeln. Was mir auch bestens gelungen ist. Das von mir entwickelte Programm ist nach § 20 lizenziert und wird von Krankenkassen unterstützt. In meiner bereits nunmehr zehnjährigen Tätigkeit in der Gesundheits- und Fitnessbranche kommen immer wieder Personen mit Arthrose zu mir, die meine Hilfe benötigten.

Arthrose in Weltweit die häufigste Gelenkerkrankung der Welt. Es handelt sich auch nicht mehr nur um eine Alterserscheinung, wie sie die Letzen Jahre oft vermittelt wurde, sondern auch immer mehr jüngere Menschen sind von Arthrose betroffen.

Bei Arthrose und Gelenkschmerzen so weis man spielen heutzutage viele Faktoren eine Rolle, vor allem der heutige Lebensstil.

In diesem E-Book habe ich extra für das Arthrose Forum Austria die wichtigsten Tipps für Menschen mit Arthrose und Gelenkschmerzen zusammengestellt.

Tipp 1: Bewegungsmangel vermeiden!

Heutzutage ist statistisch nachgewiesen, dass die Menschen in den Industrieländern sich deutlich zu wenig bewegen. Viele verbringen den Großteil ihres Alltags im Sitzen. Oft machen die von Arthrose betroffenen Personen auch den Fehler das Gelenk komplett zu entlasten und bewegen es nicht mehr.

Doch der Bewegungsmangel hat zur Folge das die Arthrose entsteht und eine bestehende Arthrose noch schneller Fortschreitet. Denn der Knorpel benötigt Belastung und Entlastung damit er mit wichtigen Nährstoffen versorgt wird. Wird das Gelenk nicht bewegt verhungert der Knorpel sprichwörtlich.

Deswegen immer schön in Bewegung bleiben, damit der Knorpel optimal versorgt ist.

Tipp 2: Gezielte Übungen ausführen.

Egal ob bei einer bestehenden Arthrose oder zur Prävention davon, Übungen für das Gelenk und die Umliegenden Strukturen wie Muskulatur, Faszien, Sehnen und Bänder sind essentiell wichtige.

Bei gezielten Übungen ist es wichtig das das Gelenk nicht überlastet wird, aber trotzdem ein gewünschter Trainingsreiz gesetzt wird. Den wie bei Tipp 1 schon erwähnt benötigt das Gelenk.

Übungen sind wichtig um das Gelenk zu stabilieren und die Muskulatur zu kräftigen. So wird das Gelenk optimal geschützt, der Knorpel entlastet und gut versorgt.

Am besten wendest du dich hierbei an professionelles Personal wie Physiotherapeuten oder ausgebildete Fitnesstrainer. Gerne kannst du auch mal meine Bewegungskonzepte für Menschen mit Arthrose und Gelenkschmerzen anschauen. Diese findest du auf meiner Homepage.

Tipp 3: Gelenkschonende Ausdauersportarten ausführen!

Neben gezielten Übungen für die Gelenke sind Gelenkschonende Sportarten ein optimales Training für die Gelenke. Den hierbei wird das Gelenk nicht zu sehr belastet, aber optimal versorgt.

Zu Gelenkschonenden Sportarten gehören z.B. Rad fahren, Nordic-Walking und Schwimmen.

Am besten suchst du dir etwas das du gerne machst. Sportarten mit vielen Start und Stopp Bewegungen und einem hohen Verletzungsrisiko solltest du nach Möglichkeit vermeiden.

Solltest du Anfänger sein starte am besten langsam und übertreibe es nicht direkt. Gewöhne den Körper langsam an die Belastung.

Zudem helfen dir Gelenkschonenden Sportarten überflüssiges Körperfett zu verlieren. Hierzu klommen wird im nächsten Tipp noch genauer.

Tipp 4: Übergewicht vermeiden!

Einer der größten Risikofaktoren bei Arthrose und Gelenkschmerzen ist Übergewicht.

Zum einen werden die Gelenke vermehrt belastet und der Knorpel baut sich schneller ab und hat natürlich eine viel größere Belastung als ohnehin schon bei einem Normalgewichtigen Menschen.

Zudem produziert das überschüssige Körperfett Stoffe, die aktiv Entzündungen fördern und dem Knorpel und Gelenk schaden. Also ist zu viel Körperfett in zweierlei Hinsicht schlecht für Menschen mit Arthrose und Gelenkschmerzen.

Um Übergewicht zu vermeiden eignen sich optimal Gelenkschonende Ausdauersportarten.

Jedoch der wichtigste Punkt bei Übergewicht die Ernährung zu optimieren. Hierbei wären wir auch schon bei unserem nächsten Tipp.

Tipp 5: Die Ernährung gelenkfreundlich gestalten!

Bei Arthrose und Gelenkschmerzen spielt die Ernährung eine große Rolle. Denn eine arthrosegerechte Ernährung kann die Gelenkschmerzen lindern, aber eine ungesunde Ernährung kann die Gelenkschmerzen und Arthrose deutlich verschlechtern.

Bei einer gelenkfreundlichen Ernährung solltest du möglichst auf Tierische Produkte verzichten, denn diese begünstigen Entzündungen in unserem Körper und an den Gelenken. Zudem solltest du auf Süßigkeiten und Fertigprodukte verzichten. Eine ungesunde Ernährung schadet nicht nur aktiv den Gelenken, sondern lässt dich auch unnötig zunehmen. Hierbei wären wir wieder bei Tipp 4.

Auf unserer Homepage findest du unser E-Book „Eine arthrosegerechte Ernährung“

Achte auf eine gesunde und basische Ernährung.

Solltest du dich an diese Tipps halten bist du auf dem besten Weg deiner Arthrose und deinen Gelenkschmerzen den Kampf anzusagen. Denn so ist dir auch mit Arthrose ein aktives und beschwerdefreies Leben möglich.

Freundliche Grüße Timm Schuler von der Arthrose-Hilfe.

Links:

Arthrose-Hilfe Homepage:

<https://www.arthrose-hilfe.net/>

Arthrose und Gesundheits-Podcast:

<https://anchor.fm/arthrosehilfe>

Instagram:

https://www.instagram.com/arthrose_hilfe/

Facebook:

<https://www.facebook.com/Arthrose-Hilfe-437890756783322>