

Gesunde Gelenke – Arthrose vermeiden und verbessern



PRAXIS BOHLANDER

Alle gesetzlichen und privaten
Krankenkassen

UNSERE GELENKE SIND GESCHÜTZT durch einen Überzug aus empfindlichem Knorpelgewebe. Dadurch wächst die Belastbarkeit enorm. Die belastbare Gelenkfläche wird vergrößert und ein sanftes Rollen und Gleiten der Gelenkpartner wird möglich. Vor allem die Hüft- und Kniegelenke und die kleinen Gelenke der Wirbelsäule sind großen Belastungen in unserem Alltag ausgesetzt.

Knorpel und Gelenke bleiben gesund, wenn sie einem gleichmäßigem Wechsel von Druck und Entlastung ausgesetzt werden. Dadurch gelangen die notwendigen Nährstoffe in das Knorpel- und Knorpelgewebe.

Durch Fehlbelastungen, eine schlechte Körperhaltung und Achsenstellung der Beine kommt es zu frühzeitigem Verschleiß der Knorpelflächen und zur Entstehung von Arthrose.

Arthrose bedeutet Verschleiß des Gelenkknorpels bis hin zur totalen Zerstörung mit Bildung von Löchern („Knorpelglätzen“). Durch die Arthrose verliert das Gelenk seine Belastbarkeit und vor allem die natürliche Beweglichkeit nach und nach. So können zum Beispiel schon 10 kg Übergewicht über lange Zeit in den Knien und Hüften eine Vervielfachung der Belastung bedeuten. Schwache Fußgewölbe mit den entsprechenden Fehlstellungen der Füße und Zehen beeinträchtigen das normale, gesunde Gehen und störungsfreie Bewegungen erheblich. Spannungen in der Wirbelsäule, den Schultern oder dem Nacken erhöhen das Risiko von frühzeitigem Verschleiß der Gelenke deutlich.

Meist beginnt der Abbau des Knorpels ab dem 30. Lebensjahr. Trotzdem werden nur durch ungewöhnliche Umstände bereits vor dem 45. Lebensjahr Beschwerden aufgrund beschädigter Knorpelflächen spürbar. Schmerzen in den Gelenken haben vielfältige Ursachen, die meist von uns selbst sehr gut zu beeinflussen sind.

**Sie haben es in der Hand,
diesen Prozess zu beeinflussen!**

Übersäuerung des Körpers, z.B. durch übermäßigen Genuss von Zucker, Fleisch und Weißmehl beeinträchtigen die Versorgung des empfindlichen Gewebes. Schwache, unausgewogen trainierte Muskulatur, die die Last des Körpers vor allem bei sportlicher Aktivität und anderer Belastung nicht ausreichend stabilisiert, ist eine der Hauptursachen für Überlastungen der Gelenke. Schlechtes Schuhwerk, das den Füßen und Knien bei Gehen und Stehen auf hartem Untergrund nicht genügend Unterstützung bietet. Andere Störquellen wie Stoffwechselprobleme oder organische Störungen, Energieblockaden sind weitere Ursachen für frühe Arthrose oder Schmerzen in den Gelenken. In unserer Therapie steht die Analyse der Fehlbelastung und anderer Störfaktoren im Vordergrund.

Haltungskorrektur und ausgewogenes Muskeltraining mit Physiotherapie und Pilates Training schulen den richtigen, gesunden Umgang mit dem Körper. **Pilates Training** zum Schutz und zur Stabilisation Ihrer Gelenke ist das effektive und langfristig wirkungsvolle Trainings-Konzept der Praxis Bohlander. In allen Filialen stehen Pilates Geräte zur Verfügung, um Ihren individuellen Trainingsplan regelmäßig und sachkundig durchzuführen!

Alexander Bohlander ist weltweit als Referent und Autor (Das Pilates Lehrbuch, Springer 2012) im Pilates Training aktiv.

Manuelle Therapie zur Beseitigung störender Gelenkprobleme und Mobilisation bei Bewegungseinschränkung ist effektiv und vermindert Druck und Schmerz an betroffenen Gelenkstellen. Durch sanfte Mobilisation kann oft schnell die gewohnte Bewegungsfreiheit erreicht und erhalten werden.

Pulsierende Magnetfeld-Therapie (PMT) ist eine durch Magnetfeld-Impulse ausgelöste Aktivierung des Knorpel-Stoffwechsels, die nachhaltig die Gesundheit des Knorpels stabilisieren kann.

Osteopathische Unterstützung bei der Lösung weiterer Störquellen und eventuell eine Veränderung Ihrer Ernährung ermöglicht Ihnen langfristig, die Entstehung von Arthrose zu vermeiden.



www.bohlander-praxis.de
info@bohlander-praxis.de
erftstadt@bohlander-praxis.de

→ Alle gesetzlichen und privaten Krankenkassen
→ Notfall-Terminierung

Dormagen

Bahnhofstraße 30
41539 Dormagen
Tel. 02133 / 215050
Fax 02133 / 215051

Erftstadt

→ Am Marien-Hospital
Münchweg 1-3
50374 Erftstadt
Tel. 02235 / 4679636
Fax 02235 / 9290906

→ Lechenich
Drosselweg 47a
50374 Erftstadt
Tel. 02235 / 76704
Fax 02235 / 9290906