

Begleitende Behandlung bei onkologischen Erkrankungen



PRAXIS BOHLANDER

Alle gesetzlichen und privaten
Krankenkassen

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



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 Knochengewebe.

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 Überge-

wicht 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.

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.

Manuelle Therapie sorgt gezielt für eine Entlastung der betroffenen Gelenkflächen. Durch sanfte Mobilisation kann oft schnell die gewohnte Bewegungsfreiheit erreicht und erhalten werden.

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