

Gelenkschutz bei Arthrose

Was ist Gelenkschutz?

Unter dem Begriff „Gelenkschutz“ werden Maßnahmen verstanden, die die Gelenke vor übermäßiger Beanspruchung, Fehl- oder Überlastung schützen sollen. Es sind also Maßnahmen gegen mechanische Kräfte, die mitverantwortlich für Fehlstellungen und daraus resultierende Funktionseinschränkungen sind.

Warum Gelenkschutz?

Es ist wichtig die von häufigen Entzündungen betroffenen Gelenke (besonders bei Rheumatischer Arthritis), Sehnen und Bänder von außen nicht noch mehr als unbedingt notwendig zu belasten

Was innen schwach ist, muss von außen geschützt und gestützt werden

Die 3 Grundsätze des Gelenkschutzes:

- Kraftsparender Gebrauch
- gezielter Einsatz von Alltagshilfen
- Gelenkentlastende Arbeitsweise

Diese 3 Grundsätze führen bei chron. Gelenkerkrankungen zu einem günstigeren Verlauf der Krankheit und reduziert Schmerzen und vermeidet Fehlstellungen.

Gelenke bilden zusammen mit Muskeln, Sehnen und Bändern eine funktionelle Einheit

- durch Schonhaltung oder Ruhigstellung wird die Muskulatur geschwächt und ihre Gelenkstabilisierende Wirkung geht verloren!

Gelenkschutzmaßnahmen wirken diesem Prozess entgegen!

- Seilspringen
- Füße: abwechselnd, Zehe- Hacke, gleich und gegenläufig, Steigerung kombiniert mit Armbewegungen
- Fingerspiele: der Daumen berührt jeden der Langfinger abwechselnd an den Fingerspitzen (gleich und gegenläufig)
- Den Bauch reiben und gleichzeitig leicht auf den Kopf klopfen
- Jonglieren(mit Tüchern geht es einfacher)
- Abwechselnd mit der rechten Hand zur linken Schulter, dann zurück auf den rechten Oberschenkel. Das gleiche umgekehrt mit der linken Hand
- Hände auf Knie, abwechselnd Knie heben, andere Hand parallel dazu heben
- Abwechselnd mit den Händen rhythmisch auf den Tisch trommeln

Viel Spaß beim Üben !!!