

BESCHWERDEN
WIRKSAM LINDERN
MIT DER MANUELLEN
SCHMERZTHERAPIE

Arthrose



NADIA EBE

ist ärztlich dipl. Masseurin und Therapeutin für Autogenes Training mit eigener Praxis in Zürich. Die erfahrene Therapeutin behandelt ihre Patienten neben der klassischen Massage mit ganz unterschiedlichen Behandlungsansätzen wie zum Beispiel der Manuellen Schmerztherapie, Wirbeltherapie nach Dorn, Kopfschmerz- und Migräne-Therapie oder Schröpftherapien. Ein Termin bei Frau Ebe kann auf www.sanasearch.ch angefragt werden.

LIEBE FRAU EBE

Meine Kniegelenke schmerzen an manchen Tagen so stark, dass ich bereits an ein künstliches Gelenk denke. Was kann ich unternehmen, um meine Arthrose-Schmerzen zu lindern?
Irmgard Kaufmann, (76 Jahre)

LIEBE FRAU KAUFMAN

Was Arthrose-Betroffene selbst unternehmen können, um die Schmerzen zu lindern, ist vor allem sich viel zu bewegen. Nachdem der Anlaufschmerz überwunden ist, kann sich durch die Bewegung des Gelenks wieder Gelenkflüssigkeit bilden, was wiederum zu einer Schmerzreduktion führt. Das Knorpelgewebe wird in den Gelenken nicht durchblutet, sondern ernährt sich passiv aus der umgebenden Gelenkflüssigkeit. Bewegung und sportliche Aktivität dienen dadurch als natürliche Pumpe für die Versorgung des Knorpels mit Nährstoffen, Sauerstoff und dem Abtransport von Stoffwechselprodukten.

Arthrose ist die weltweit häufigste Gelenkerkrankung. Sie entsteht durch Knorpelverschleiss und kann ganz unterschiedliche Stellen am Körper betreffen. Auch wenn die Erkrankung noch nicht als heilbar gilt, können die Beschwerden mit der Manuellen Schmerztherapie langfristig gelindert und Betroffene in ihrem Alltag stark entlastet werden.

WIE ENTSTEHT ARTHROSE?

Jedes Gelenk ist eine bewegliche Verbindung zweier oder mehrerer Knochen, die mit einer feinen Knorpelschicht überzogen sind, damit die Knochen nicht aneinander reiben. Dieses Knorpelgewebe ist eine elastische Masse, die die schmerzempfindliche Knochenhaut schützt und die aus Wasser, Zucker, Eiweissen und mehreren Schichten von eng miteinander verflochtenen Kollagenfasern besteht. Durch Ursachen wie Abnutzung, falsche Belastung, Fehlhaltungen oder einseitige Verspannungen, kommt es bei jedem Menschen früher oder später zum Knorpelverschleiss. Am häufigsten sind dabei Gelenke wie Knie, Hüfte, Schulter, Wirbelsäule, Finger, Zehen und Sprunggelenke betroffen.

TEUFELSKREISLAUF ARTHROSE

Die Arthrose beschränkt sich nicht nur auf den Gelenkknorpel: Bei fortgeschrittener Entwicklung schädigt sie auch das umliegende Gewebe des Gelenks wie Knochen, Bänder und Gelenkkapseln. Durch zusätzlich erschlaffte Bänder und eine geschwächte Muskulatur kann das Gelenk nicht mehr effizient arbeiten. Wie ein Teufelskreislauf führt die daraus entstehende Fehlbelastung zu einem verstärkten Knorpelabrieb und der Arthrose-Prozess schreitet unaufhaltsam fort.

ARTHROSE-SCHMERZEN LINDERN

Schmerzen, Funktionsstörungen und Veränderungen im Gewebe können bei einzelnen oder mehreren Gelenken bzw. Wirbeln auftreten. Die Manuelle Schmerztherapie ist eine manuelle Drucktechnik, mit der gezielt die Schmerzzustände gelindert und aufgelöst werden. Der Therapierende behandelt dabei sogenannte Interventions-

zonen- oder punkte, was in einem kurzen Zeitraum zu einer spürbaren Schmerzreduzierung führt. Nicht nur Arthrose-Schmerzen, sondern auch andere Schmerzen können auf diese Art gelindert werden.

Manuelle Schmerztherapeuten gehen davon aus, dass für alle Bewegungen ein Muskel und mindestens ein entsprechender Gegenmuskel eingesetzt wird. Werden die Muskeln ungleich genutzt, entsteht eine Dysbalance und der Körper meldet Signale in Form von Schmerzen. Mittels gezielten Druckes auf die Sehnen und die Knochenhaut, wird bei der Manuellen Schmerztherapie über die Rezeptoren in die Tiefe gearbeitet. Jeder Muskel entspannt sich und der Körper kann sich wieder schmerzfrei bewegen, weil das Zug- und Druckverhältnis der Muskeln ausgeglichen ist.

WAS BETROFFENE SELBST UNTERNEHMEN KÖNNEN

In besonders vielen Fällen entsteht eine Arthrose am Kniegelenk, dicht gefolgt vom Hüftgelenk. Zahlreiche Studien bestätigen einen direkten Zusammenhang zwischen Körpergewicht und Arthrose. Das individuelle Risiko, eine Arthrose zu entwickeln, ist bei stark Übergewichtigen sogar mehr als doppelt so hoch wie bei Normalgewichtigen. Zu viel Fettgewebe belastet vor allem die Gelenke an Knien und Hüfte und erhöht durch die biochemische Aktivität des Fettgewebes die allgemeine Entzündungsneigung im gesamten Körper. Aus diesem Grund ist es ratsam, sich gesund zu ernähren und sich viel zu bewegen, um einem Übergewicht entgegenzuwirken.



Sanasearch ist die grösste Schweizer Therapeuten-Buchungsplattform. Mit über 20 000 qualifizierten Therapeuten aus den Bereichen Psychotherapie, Massage, Komplementärtherapie, Alternativmedizin, Ernährungsberatung und vielen mehr, finden Therapiesuchende mit nur wenigen Klicks die passende Fachperson. Termine bei Frau Ebe können über oliv@sanasearch.ch oder direkt auf www.sanasearch.ch gebucht werden.

Zum Entdecken ...



Bretonischer Butterkeks von Pural Schmeckt nach Urlaub am Meer

Geniessen Sie den BIO-Bretonischen-Butterkeks zu jeder Tageszeit für eine köstliche und schmackhafte Pause. Er ist frei von Palmöl, mit Fleur de sel aus Guérande.

www.pural.bio

Anzeige

MARKTNOTIZ

Ölziehen fürs Immunsystem

Ölziehen ist eine unkomplizierte Methode des Entgiftens und hat viele positive Effekte. Das bio-zertifizierte Kurkuma Zahnöl von Eliah Sahil wirkt antibakteriell, stärkt das Zahnfleisch und beugt Zahnfleischentzündungen vor. Naturbelassene Inhaltsstoffe in ihrer reinsten Form wie hier u. a. mit Kurkuma, Kamille und Minzöl unterstützen die Zahnfleisch-Regeneration und sorgen für einen frischen Atem und eine gesunde Mund- und Rachenflora. Es ist plastikfrei verpackt, vegan und frei von Tierversuchen.

www.eliah-sahil.com

