

Arthritis

Die häufigsten Arthritis-Arten sind rheumatische Arthritis und Osteoarthritis. Die rheumatische Arthritis (RA) ist eine systemische Entzündungserkrankung, die in verschiedenen Gelenken des menschlichen Körpers auftritt. Es wird angenommen, dass diese Form der Erkrankung aus einem fehlerhaften Immunsystem resultiert und Änderungen der Lebensweise (wie körperliche Übungen) keine große Auswirkungen auf die Symptome zeigen.

Die Osteoarthritis (OA) wird durch den Schwund von Knorpel charakterisiert – dem harten, aber gleitfähigen Gewebe, das Knochen an den Stellen bedeckt, an denen er in ein Gelenk übergeht. Gesunder Knorpel sorgt dafür, dass Knochen übereinander gleiten können und absorbiert die Energie von Stößen, die bei körperlicher Bewegung auftreten. Bei der Osteoarthritis kommt es zu Rissen in der oberen Knorpelschicht, der Knorpel baut sich ab und bewirkt, dass Knochen aneinander reiben – dies verursacht Schmerzen, Schwellungen und reduziert die Beweglichkeit des Gelenkes.

Von der Osteoarthritis werden in erster Linie die Gelenke von Knie, Hüfte, Hand und Wirbelsäule betroffen. Die Osteoarthritis tritt stufenweise ein; gewöhnlich ab einem Alter von etwa 40 Jahren. Derzeit gibt es bei Osteoarthritis keine Behandlungsmöglichkeiten; allerdings stehen Verfahren zur Linderung der Symptome zur Verfügung – dazu zählen Kombinationen aus Aufklärung des Patienten, physikalischer Therapie, Gewichtskontrolle und Medikamenten.

Osteoarthritisymptome

Unter Osteoarthritis leidenden Menschen klagen meist über Gelenkschmerzen und Einschränkungen der Beweglichkeit. Bei manchen Personen schreitet die Osteoarthritis schneller vor; dennoch entwickeln sich die meisten einzelnen Gelenkschädigungen schrittweise im Laufe der Jahre. Osteoarthritis kann relativ sanft verlaufen und tägliche Verrichtungen nur in geringem Umfang beeinträchtigen, kann jedoch auch zu intensiven Schmerzen und stärkeren Beeinträchtigungen führen.

Zu den Osteoarthritis-Warnsignalen zählen Steifheit der Gelenke nach dem Aufstehen oder nach längerem Sitzen, Schwellungen eines oder mehrerer Gelenke, ein knirschendes Gefühl oder Geräusche, die dadurch entstehen, wenn Knochen über Knochen reiben. Im Frühstadium der Erkrankung können Gelenkschmerzen nach körperlicher Arbeit oder Übungen auftreten. Im späteren Verlauf kann es zu anhaltenden Gelenkschmerzen kommen.

Frühzeitige Diagnose und der richtige Umgang mit der Arthritis einschließlich Aktivitäten zur Selbsthilfe können Menschen beim Umgang mit dem Arthritis Schmerz unterstützen, das allgemeine Wohlbefinden verbessern und die Produktivität erhalten. Falls Sie Arthritisymptome feststellen, lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten und wirken aktiv an der Verbesserung Ihres Zustandes mit.

Vorbeugung und Umgang mit Osteoarthritis

Forschungsergebnisse belegen, dass körperliche Aktivitäten – wie das Curves-Training – Schmerz lindern, Funktionalität verbessern und Spätschäden verzögern. Körperliche Aktivitäten unterstützen auch die Beibehaltung eines vernünftigen Gewichtes – Forschungen zeigen, dass die Erhaltung eines gesunden Gewichtes die Gefahr der Entstehung einer Arthritis vermindert und den Fortschritt der Osteoarthritis hemmt.

Viele Amerikaner nutzen Nahrungsergänzungen wie Glucosamin und Chondroitin in der

Hoffnung, Gelenkschmerzen damit entgegenwirken zu können. Die Curves-JCT-Nahrungsergänzung, die Glucosamin und Chondroitin enthält, hat sich hinsichtlich bestimmter therapeutischer Vorteile und bei der Schmerzbekämpfung als nützlich erwiesen; dies belegen Forschungen, die vom Exercise and Sports Nutrition Laboratory der Texas A & M University* durchgeführt wurden.

Osteoarthritis und körperliches Training

Körperliches Training zählt zu den besten Osteoarthritis-Behandlungsmethoden. Körperliche Aktivitäten können sich positiv auf Stimmung und Perspektive auswirken, Schmerzen vermindern, die Flexibilität verbessern, Herz und Kreislauf kräftigen, zu einem gesunden Gewicht beitragen und sich allgemein positiv auf den körperlichen Zustand auswirken. Die richtige Intensität und Art körperlicher Übungen hängt davon ab, welche Gelenke betroffen sind, wie stabil diese Gelenke sind und ob bereits ein Gelenk durch einen chirurgischen Eingriff ersetzt wurde. Ihr Arzt oder Physiotherapeut kann Sie bei der Ausarbeitung eines für Sie optimalen Fitnessprogramms unterstützen.

Das Center for Disease Control and Prevention (CDC) empfiehlt mindestens 30 Minuten mittlerer körperlicher Aktivität an mindestens drei Tagen pro Woche – dies können Sie spielend durch einen Besuch bei Curves erreichen.

Zu den allgemeinen Empfehlungen zählen:

- Zwei- bis dreimal pro Woche 30 Minuten aerober Aktivität – dies erreichen Sie mit Ihren drei wöchentlichen Curves-Trainings.
- Ein- bis zweimal pro Woche Krafttraining – oder ein vollständiges Curves-Training.
- Streck- und Dehnübungen – auch dies ist Teil des vollständigen Curves-Trainings.
- Meiden von Aktivitäten, bei denen es zu starken Erschütterungen oder Stößen kommt, meiden von Aktivitäten mit plötzlichen, kräftigen Bewegungen.

Lassen Sie sich von einem Arzt oder Physiotherapeuten Empfehlungen zum Training geben, wenn Sie unter schmerzenden oder geschwollenen Gelenke leiden. Fragen Sie auch, ob der Einsatz von Schmerzmitteln oder Eis nach dem Training in Ihrem Fall sinnvoll ist.

* Das Exercise and Sports Nutrition Laboratory der Texas A & M University führte unter der Leitung von Dr. Richard Kreider, Ph. D., FACSM, zahlreiche Studien zur Untersuchung des Curves-Programms durch. Weitere Informationen zu diesen Forschungen finden Sie unter <http://curves.tamu.edu/>.

„Curves International, Inc. ist Mitglied der International Health, Racquet & Sportsclub Association, einem nicht-gewerblichen Fachverband, der mehr als 7000 Gesundheits- und Fitnessseinrichtungen in 74 Ländern repräsentiert.“

Weitere Informationen finden Sie unter www.curves.com.