



Die häufigsten Arten von Arthritis sind rheumatoide Arthritis oder Arthrose. Rheumatoide Arthritis ist eine entzündliche Krankheit, die die Gelenke befällt. Man glaubt, dass die Arthritis eine Folge einer falschen Körperfunktion des Immunsystems ist und dass eine Veränderung des Lebenswandels keinen grossen Effekt bei der Bekämpfung der Krankheit hat.

Arthrose kennzeichnet sich durch die Rückbildung von Knorpel, das harte, aber gleitfähige Gewebe, das sich am Ende der Knochen befindet und beim Zusammentreffen mit einem anderen Knochen das Gelenk bildet. Gesunder Knorpel macht es den Knochen möglich übereinander zu gleiten und absorbiert so Energie durch körperliche Bewegung. Bei Arthrose wird die Schicht der Oberfläche des Knorpels abgerieben und die Knochen treffen direkt aufeinander, was Schmerzen verursacht. Schwellungen und Beeinträchtigung der Beweglichkeit der Gelenke sind die Folgen.

Die Gelenke, bei denen Arthrose am häufigsten vorkommt, sind die Knie, die Hüften, und jene in den Händen und der Wirbelsäule. Der Ausbruch einer Arthrose erfolgt schrittweise und beginnt normalerweise nach dem Alter von 40 Jahren. Es gibt aktuell keine Heilungsmethode für Arthrose, trotzdem gibt es Möglichkeiten die Symptome zu vermindern. Diese können eine Aufklärung für den Patienten, Physiotherapie, Gewichtskontrolle und Einnahme von Medikamenten beinhalten.

## **SYMPTOME DER ARTHROSE**

Leute mit Arthrose haben häufig Gelenkschmerzen und sind in ihren Bewegungen eingeschränkt. Bei manchen Leuten entwickelt sich Arthrose schneller, aber bei den meisten Menschen entwickelt sich die Beschädigung der Gelenke stufenweise über Jahre hinweg. Arthrose kann in einer schwächeren Form auftreten und das Alltagsleben nur leicht behindern, sie kann aber auch grosse Schmerzen verbunden mit Invalidität verursachen.

Warnzeichen von Arthrose sind Steifheit in einem Gelenk nach dem Aufstehen oder nach längerem Sitzen, Schwellungen in einem Gelenk oder ein knirschendes Gefühl bzw. das Geräusch von zwei aneinander reibenden Knochen. Im Frühstadium der Krankheit können die Gelenke nach körperlicher Arbeit oder sportlicher Betätigung schmerzen. Zu einem späteren Zeitpunkt kann der Schmerz dann lang anhaltender werden.

Eine frühe Diagnose und ein entsprechender Umgang mit der Krankheit, der auch Übungen in Eigenregie beinhaltet, können Leuten mit Arthrose helfen die Schmerzen zu lindern und die Funktion der Gelenke wieder zu verbessern. Wenn man Symptome von Arthrose bei sich selbst bemerkt, sollte man zum Arzt gehen und entsprechende Massnahmen einleiten.

## **VORBEUGUNG UND UMGANG MIT ARTHROSE**

Untersuchungen haben gezeigt, dass körperliches Training, wie jenes von Curves, hilft die Schmerzen einzudämmen, die Funktionen der Gelenke zu verbessern und eine körperliche Behinderung hinauszuzögern oder aufzuhalten. Körperliche Aktivität hilft auch das Gewicht tief zu halten und weitere Untersuchungen zeigen, dass das Halten eines gesunden Gewichts das Risiko vermindert, dass sich Arthrose entwickelt oder weiter. Viele Amerikaner benutzen spezielle Nahrungsmittel, wie Glucosamin und Chondroitin, in der Hoffnung die Gelenkschmerzen bekämpfen zu können. Das JCT Support, das Nahrungsergänzungsmittel von Curves, welches Glucosamin und Chondroitin beinhaltet und von der Baylor-University getestet wurde, hat ebenfalls einen therapeutischen Nutzen bei der Reduzierung von Schmerzen.

“Curves International, Inc. is a corporate member of the International Health, Racquet & Sportsclub Association, a not-for-profit trade association representing over 7,000 health and fitness facilities in 74 countries.”

Für mehr Informationen besuchen Sie bitte [www.curves.com](http://www.curves.com)





## ARTHROSE UND KÖRPERLICHES TRAINING

Körperliches Training ist eine der besten Behandlungen bei Arthrose. Training kann die Laune und die Perspektiven verbessern, die Schmerzen lindern, die Flexibilität steigern, das Herz stärken und die Durchblutung verbessern, das Gewicht beibehalten und die allgemeine körperliche Fitness fördern. Das Ergebnis und die Form des Trainings, welches für einen richtig ist, kommen auf die befallenen Gelenke, die Stabilität der Gelenke und darauf an ob man bereits eine Gelenkoperation hinter sich hat oder nicht. Der Arzt oder der Physiotherapeut kann einem helfen Fitness-Übungen zu entwickeln, die genau auf einen zugeschnitten sind.

Die Zentren für Kontrolle und Prävention der Krankheit empfehlen, drei Mal in der Woche mindestens 30 Minuten ein körperliches Training zu absolvieren, welches man realisieren kann wenn man Curves besucht.

Allgemeine Empfehlungen:

- 30 Minuten Aerobic zwei- bis dreimal in der Woche (Die drei wöchentlichen Curves-Trainings halten diese Vorgabe ebenfalls ein)
- Krafttraining ein- oder zweimal in der Woche (oder das Curves-Training mit diesen Übungen komplettieren)
- Flexibilitätsübungen oder Dehnübungen einbauen (ist Teil vom kompletten Curves-Training)
- Aktivitäten mit hoher Belastung vermeiden, oder Aktivitäten, die plötzliche und starke Bewegungen erfordern

Bei Schmerzen oder Schwellungen in den Gelenken sollte man den Arzt oder den Physiotherapeuten konsultieren um eine Vorlage für Übungen zu erhalten. Darüber hinaus muss man abklären ob man Schmerzmittel oder Eis nach den Trainingseinheiten benutzen sollte.

“Curves International, Inc. is a corporate member of the International Health, Racquet & Sportsclub Association, a not-for-profit trade association representing over 7,000 health and fitness facilities in 74 countries.”

Für mehr Informationen besuchen Sie bitte [www.curves.com](http://www.curves.com)

