

Therapiemöglichkeiten



Krafttraining

Koordinations- und Gleichgewichtstraining
Bewegungsübungen und Dehnung



Kniegelenkarthrose und Hausübungsprogramm – Wie verhält sich das eine zum anderen?

Studien belegen, dass ein Hausübungsprogramm einen positiven Trainingseffekt bei Patienten mit Kniegelenksarthrose hat. Die Trainingsformen wie Krafttraining, Gleichgewichtstraining und Bewegungsübungen können leicht in den Alltag integriert werden.



Ziele des Hausübungsprogrammes

- Eigenmobilisierung des Kniegelenkes
- Dehnung der verkürzten Muskulatur
- Kräftigung der stabilisierenden Muskulatur
- Mehr Lebensqualität
- Unterhaltung, Spaß und Abwechslung



Warum „Schonen“ das schlechteste ist, was Sie tun können

Menschen mit Kniegelenksarthrose schonen sich oft und geraten so in einen Teufelskreis. Dies führt zum Abbau der Muskulatur, welche gerade bei Arthrose so wichtig ist. Sport kräftigt Muskeln und Knochen und das wiederum schützt die Gelenke. Ebenfalls wird die Produktion der „Gelenkschmiere“ angeregt. Mit einem speziellen Hausübungsprogramm können Betroffene ihre Muskelkraft nach einem individuellen Trainingsplan wieder steigern und Beweglichkeit und Gleichgewicht verbessern.

Hausübungsprogramm bei Arthrose.

Ein absolutes Muss!



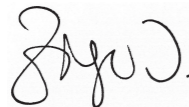
Arthrose – Was ist das?

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

ich habe mich im Rahmen meines Bachelorstudiums mit dem Thema **Hausübungsprogramm bei Arthrose** beschäftigt. Mit diesem Flyer möchte ich Sie über das Krankheitsbild informieren und Ihnen den Aspekt **„Hausübungsprogramm bei Arthrose“**

näher bringen. Habe ich Ihr Interesse geweckt? Dann sprechen Sie mich doch persönlich an oder lesen Sie das Ergebnis der Bachelorarbeit an der Anmeldung in unserer Praxis nach.

Ich freue mich auf Sie!

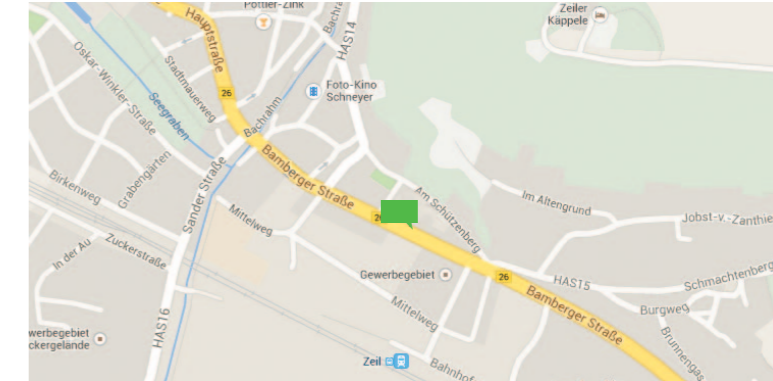


Als Arthrose (Gelenkverschleiß) bezeichnet man den fortschreitenden, altersbedingten Knorpelabrieb in den Gelenken. Bei übermäßiger oder falscher Belastung kommt es zu Schmerzen im Gelenk und gegebenenfalls zu einer Gelenkversteifung. Auch durch Verletzungen oder angeborene Knorpeldefekte ist ein vermehrter Gelenkverschleiß möglich.

Die Arthrose beginnt mit einem Abbau des Gelenkknorpels. Im Anschluss kommt es zu Umbauprozessen im angrenzenden Knochen. Dabei wird die Gelenkfläche nach und nach zerstört. Wenn sich Gewebe im Körper mit der Zeit immer weiter abnutzen oder zurückbilden, verwenden Mediziner dafür oft den Begriff „Degeneration“. Die Arthrose zählt daher zu den degenerativen Gelenkerkrankungen.

Grundsätzlich kann eine Arthrose an jedem Gelenk entstehen. Am häufigsten tritt sie aber am Kniegelenk auf, was sich dann Gonarthrose nennt.

Ihr Weg zu uns



Physiotherapiepraxis Margit Heusinger

Bambergerstraße 27 | 97475 Zeil

Telefon 09524 304710 | Telefax 09524 304710

info@physiotherapie-heusinger.de | www.margit-heusinger.de