

PRÄVENTION Mit Bewegung und der richtigen Ernährung werden die Gelenke gestärkt

Arthrose: muss eine Operation wirklich sein?

FOOT & SPORTS CLINIC

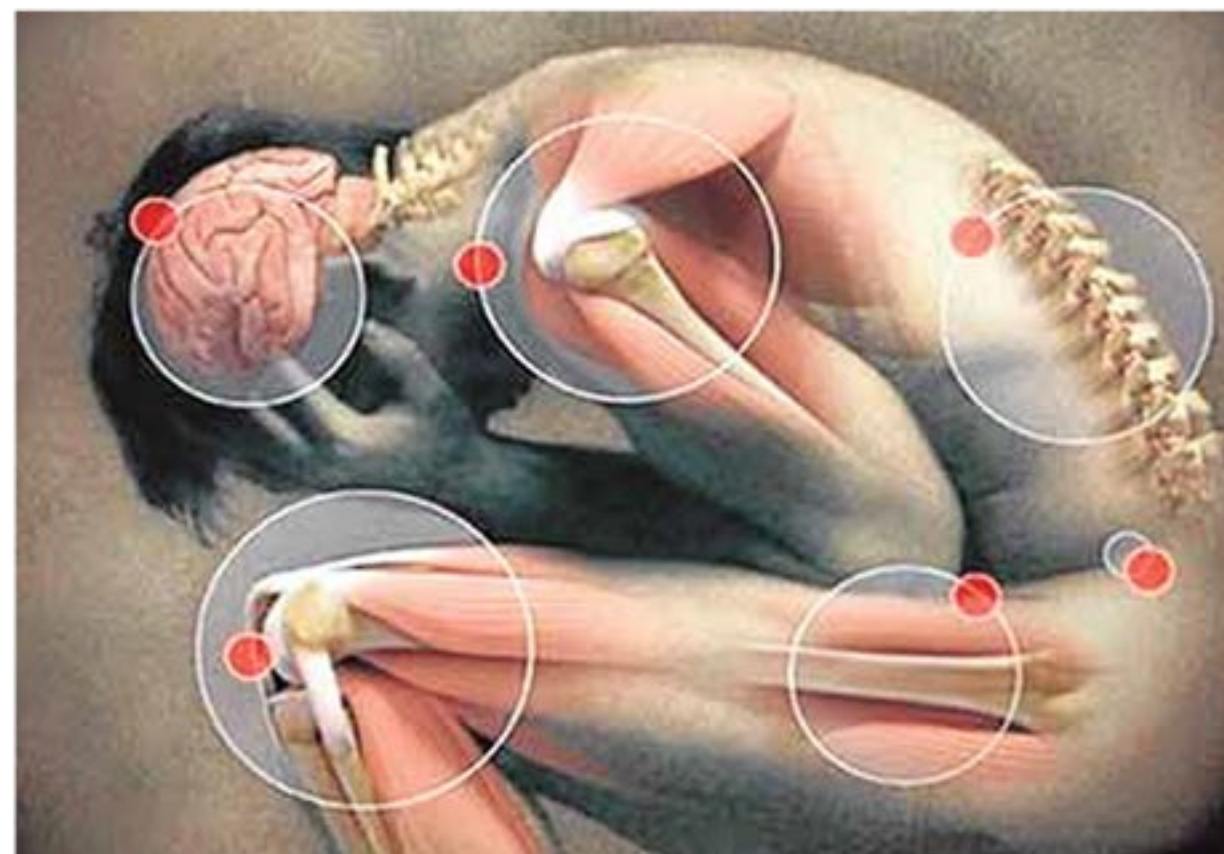
Marbella. Die Veranlagung zu Arthrose ist in vielen Fällen genetisch vorgegeben. Das bedeutet aber nicht, dass man der Arthroseentwicklung hilflos ausgeliefert ist. Durch geeignetes Verhalten und spezielle Maßnahmen lassen sich Schmerzen und der Verlauf der Arthrose sehr wohl beeinflussen.

Der wichtigste Aspekt in der Arthrosebehandlung ist die Bewegung. Dabei wird der Gelenkstoffwechsel angeregt und der Knorpel ernährt. Durch Schonung und Ruhigstellung wird nicht nur der Gelenkstoffwechsel ungünstig beeinflusst, sondern auch die umgebende Muskulatur zunehmend geschwächt. Eine übermäßige Belastung des Gelenkes sollte jedoch ebenfalls vermieden werden. Arthrotische Gelenke sollen also möglichst regelmäßig bewegt werden, allerdings ohne große Belastung.

Als lokale Behandlung in den fortgeschrittenen Stadien hat sich das Auftragen entzündungshemmender und schmerzlindernder Salben wie zum Beispiel Diclofenac-Gel bewährt. Die regelmäßige Einnahme von entzündungshemmenden Schmerzmedikamenten sollte nur unter ärztlicher Aufsicht erfolgen.

Neben regelmäßiger Bewegung spielt auch die Ernährung eine große Rolle. So können sich zum Beispiel entzündliche Prozesse durch die Einnahme von Antioxidantien (Vitamin C und E, Beta-Carotin, Seelen und Zink) reduzieren. Omega-3-Fettsäuren wirken entzündungshemmend, vor allem aber auch Enzyme.

Die Kombination der Enzyme Bromelain, Papain, Trypsin, Chymotrypsin mit dem Flavonoid Rutosid wirkt sowohl entzündungshemmend als auch abschwellend und lindert dadurch Schmerzen. Die längere Einnahme der Enzymkombination über sechs bis acht



Wochen auch nach Besserung der Schmerzen kann den Verlauf einer Arthrose positiv beeinflussen. Denn: Wenn der Teufelskreis aus Schmerzen und eingeschränkter Beweglichkeit durchbrochen wird und regelmäßige Bewegung wieder möglich ist, stabilisiert sich das gesamte Gelenk. Nur aktive Gelenke werden ausreichend mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt. Je früher bei auftretenden Bewegungsschmerzen mit der Kur begonnen wird, desto effektiver ist sie.

KNORPELSCHUTZSTOFFE

Durch die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln, die Knorpelschutzstoffe (Chondroprotektiva) enthalten, kann die Ernährungssituation des Knorpels positiv beeinflusst werden. Die wesentlichen Bestandteile sind Glucosaminsulfat, Chondroitinsulfat, Kollagen und Hyaluronsäure. Dr. Spurek führt Hyaluronsäureinjektionen direkt in das betroffene Gelenk durch. Darüber hinaus hilft die Injektion von speziell behandeltem Eigenblut bei der Regeneration von Knorpel.

Im Rahmen einer ganzheitlichen Behandlung dürfen physikalische

Maßnahmen nicht fehlen. Im akuten entzündlichen Stadium ist die Anwendung von Kälte schmerzlindernd. Ansonsten sind Wärmebehandlungen für verschlissene Gelenke wohltuend. Wärmeanwendungen finden sinnvollerweise auch vor einer Übungsbehandlung statt. Die Anwendung von elektromagnetischen Feldern (Magnetfeldbehandlung) führt ebenfalls zu einer Linderung der Beschwerden.

Um eine Operation möglichst lange zu vermeiden ist laut Dr. Spurek eine Lebensstilveränderung häufig unverzichtbar und beinhaltet Gewichtsabnahme, Bewegung, Ernährung, Knorpelnährstoffe und physikalische Therapie.

Sie erhalten gerne mehr Information telefonisch unter 951 96 88 00.

FOOT & SPORTS CLINIC MARBELLA

Dr. med. Petr Spurek (Ärztlicher Leiter)
Avda. Ricardo Soriano, Edificio Terra,
Local 2, 29600 Marbella.
Tel: 951 968 800, Fax: 951 968 837
Mail: info@fscmarbella.com
Web: www.fscmarbella.com

- Orthopädische Chirurgie und Traumatologie
- Fuß- und Sprunggelenkschirurgie
- Sportmedizin
- Schmerztherapie
- Einlagenversorgung nach Maß und Orthopädietechnik
- Physiotherapie und Rehabilitationszentrum
- QRS Magnetfeldtherapie
- Golf Concept



Termine nach telefonischer Vereinbarung

