

Zum Schluss sollen noch einmal die drei Arthroseregeln in Erinnerung gerufen werden (Teil X) | Praxis

Zum Schluss sollen noch einmal die drei Arthroseregeln in Erinnerung gerufen werden :

1. Nach einer Gelenkverletzung benötigen Heilungsprozesse in der Regel mindestens 3 Monate, bevor die Vollbelastung wieder durchgeführt werden sollte. Wird diese Regel verletzt, entwickelt sich häufig - zum Teil auch unbemerkt - die Arthrose weiter.

2. Gerötete und überwärmte Gelenke ("entzündete Gelenke") sollten nicht zusätzlich mit Wärme behandelt werden.

Wärmeanwendung sollte nur dann erfolgen, wenn das Gelenk nicht entzündet und nicht geschwollen ist.

Kühlung hingegen kann unter Beachtung des Vermeidens eines Kälteschadens bei einem akut entzündeten geschwollenen Gelenk eine wirksame Hilfe sein.

Anwendung von Wärme sind möglich in Form von: Wärmesalben, Pflaster, Bäder, Packungen, Wärmflasche oder Heizkissen.

Für die Kühlung kommt in Frage: kühlendes Gel oder Cremes, Kältepackungen, Heißluft oder auch im Handel erhältliche spezielle Systeme, die mehrfach wieder verwendet werden können.

3. Vermeidung von Überlastungen der erkrankten Gelenke. Als Faustregel kann dienen:

Das erkrankte Gelenk sollte um 1/3 weniger belastet werden als das gesunde Gelenk.