Arthrose vorbeugen oder lindern im odeon Fitness Gesundheit Wellness in Duisburg

Wirksame Bewegungs- und Behandlungsmethoden bei Gelenkbeschwerden an Knie, Hüfte, Schulter und Wirbelsäule

Gezieltes Muskeltraining wirkt sich auch positiv auf die Gelenke aus, denn nur wenn sie bewegt werden, werden sie richtig mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Die Schmerzhäufigkeit und -Intensität kann mit dem richtigen Fitnesstraining bis hin zur Schmerzlosigkeit reduziert werden. Zudem wird Rückenbeschwerden sowie Haltungsschäden vorgebeugt und die gesamte Funktion des Stütz- und Bewegungsapparates verbessert. Dr. med. Jörg Riehmann, Facharzt für Orthopädie in Duisburg, erklärt wieso. Dagmar Tumat vom odeon Fitness Gesundheit Wellness stellt die Trainingsmöglichkeiten in Ihrem Studio vor.

Abnutzungserscheinungen verursachen Bewegungseinschränkungen und Schmerzen. Grafik: Fotolia

Laut der Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) leiden 60 Prozent der Deutschen, die wegen Gelenkschmerzen einen Arzt aufgesucht haben, unter Arthrose. Nicht nur Übergewichtige und Ältere oder Opfer von Unfällen sind betroffen, sondern auch Menschen mit erhöhter Gelenkbelastung oder totale Bewegungsmuffel, die ihre Gelenke „krankschonen“. Schonung ist jedoch besonders bei bereits bestehenden Gelenkbeschwerden absolut falsch, denn die Beschwerden werden eher verschlimmert.

Dr. med. Jörg Riehmann, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie aus Duisburg, erläutert die Therapiemöglichkeiten bei Arthrose: „Zunächst einmal sollte eine Umstellung der Lebensgewohnheiten erfolgen. Hierzu zählen eine Gewichtsreduktion, um die Belastung der betroffenen Gelenke zu verringern, sowie ein Muskeltraining. Weiterhin besteht die Möglichkeit, eine Arthrose mit Medikamenten, speziellen Spritzen, Akupunktur oder Bandagen zu behandeln.“ Eine Operation müsse aber nicht immer sein, sondern sei nur indiziert, wenn diese konservativen Therapiemethoden keinen Erfolg bringen.

Der Arzt empfiehlt Ausdauersportarten wie Nordic Walking, Radfahren oder Schwimmen. Im Fitnessstudio darf es der Crosstrainer sein, denn hier werden bei einer gelenkschonenden, elliptischen Bewegung auch die Arme mittrainiert. Dr. Riehmann fährt fort: „Ergänzend sollte ein Gerätetraining durchgeführt werden. Dies kräftigt die Muskulatur und stabilisiert so die betroffenen Gelenke. Außerdem kann auf diese Weise der Sturzgefahr vorgebeut und eine Osteoporose positiv beeinflusst werden.

Bewegung ist also essentiell wichtig für die Gelenke. Die Versorgung der Knorpel in unserem Körper mit Nährstoffen erfolgt ausschließlich über Be- und Entlastung. Jede Minderung der Gelenkbewegung muss zwangsläufig zu einer Minderung der Knorpelqualität führen. Da unser Körper zwischen dem 30. und 50. Lebensjahr bis zu 30 Prozent seiner Muskelmasse verliert, ist Fitnesstraining in jedem Fall anzuraten. Auch der Rücken und die Bandscheiben sollen schließlich gesund bleiben! Kräftige Muskeln sind wichtig, um die Gelenkbewegungen zu stabilisieren.

Dagmar Tumat, Inhaberin des odeon Fitness Gesundheit Wellness in Duisburg, erläutert das

Arthrose-Bewegungskonzept in ihrem Fitnessstudio: „Unser Arthrose-Konzept besteht aus mehreren Bausteinen. Im EASYLINE-Zirkel, der auch besonders für Einsteiger oder ältere Menschen geeignet ist, werden an speziellen Geräten, die den Trainingswiderstand über Luftdruck dosieren, besonders belastungsharmonisch die wichtigsten Muskelgruppen trainiert. Mit Ausdauersport steigert man zusätzlich die Belastbarkeit der Gelenke, weil durch den Wechsel aus Be- und Entlastung der Knorpel optimal ernährt wird. Zudem bieten wir das fitvibe Vibrationstraining, das sich auch bei Muskelschwäche, Gelenkschmerzen, Osteoporose, Lähmungen, Paresen und Durchblutungsstörungen bestens bewährt. Darüber hinaus können weitere flankierende Trainingsmaßnahmen und Anwendungen die positiven Effekte steigern. Krafttraining sowie funktionelles Training und die Teilnahme an unseren Gesundheitskursen sind zu empfehlen. Außerdem rate ich zu Besuchen in der Infrarot-Kabine, denn dort wirkt die Tiefenwärme effektiv gegen Verspannungen. Auch die Rollen- und Bandmassage verbessert den Lymphfluss und sorgt für eine schnelle Regeneration und Rehabilitation.

Wer unter Arthrose leidet oder dieser wirksam vorbeugen möchte, ist im odeon Fitness Gesundheit Wellness bestens aufgehoben. Weitere Informationen über das Fitnessstudio in Duisburg gibt es unter www.odeon-fitness.de

Über odeon Fitness Gesundheit Wellness in Duisburg

Das ganzheitlich orientierte Fitnessstudio im Duisburger Stadtteil Wanheimerort, geschaffen in einem ehemaligen Kino, bietet auf über 1.500 qm mit 4 großen Trainingsräumen alles für ein aktives, gesundes und entspanntes Leben. In gepflegter, ruhiger und familiärer Clubatmosphäre nimmt sich das qualifizierte odeon-Team Zeit für die individuellen Bedürfnisse jedes einzelnen Mitglieds.

Die Angebote umfassen Fitness- und Cardiotraining an modernsten Geräten renommierter Hersteller, zahlreiche Kurse für jeden Geschmack, Vibrationstraining mit fitvibe, Präventions- und Rehasport (von den Krankenkassen gefördert), physiotherapeutische Beratung, einen Ernährungskurs zum Abnehmen sowie einen attraktiven Wellnessbereich mit finnischer und Bio-Sauna, Infrarotkabine, Wärmebank, Rolle-Band-Massage und Solarium. Außerdem werden Konzepte zur Betrieblichen Gesundheitsförderung bzw. Firmenfitness angeboten.
Das weitläufige Ambiente mit lichtdurchfluteten Räumen, einer ansprechenden Farbgebung und moderner Einrichtung, die noch ans Kino erinnert, ist einzigartig in Duisburg. Hygiene wird besonders groß geschrieben. Direkt gegenüber des odeon befindet sich eine Bahnhaltestelle, die hauseigenen Parkplätze sind kostenlos. Weitere Informationen unter www.odeon-fitness.de

Kontakt

Dagmar Tumat
odeon Fitness Gesundheit Wellness
Düsseldorfer Str. 520
47055 Duisburg
Tel: 0203/779799
info@odeon-fitness.de
www.odeon-fitness.de

Agentur

Nikolai Tauscher
Horn Druck & Verlag KG
Stegwiesenstr. 6 - 10
76646 Bruchsal
Tel.: 07251/978552
n.tauscher@i-group.de
www.i-goup.de