Arthrose und Gelenkschmerzen mit Fitness vorbeugen bei fazz medicalfitness in Singen/Hohentwiel

Knochen und Gelenke bleiben mit regelmäßigem Fitness- und Gesundheitstraining beweglich und schmerzfrei

Um Knochen und Gelenke gesund und beweglich zu halten, muss man selbst in Bewegung bleiben und regelmäßiges Fitnesstraining absolvieren, auch wenn es nur moderat ist. Mit Angeboten wie dem milon Zirkel, dem fle-xx Rückgratkonzept oder speziellen Rehasport-Kursen für Menschen mit bereits bestehenden Beschwerden bietet fazz medicalfitness in Singen optimale Trainingsmöglichkeiten für alle, die aktiv an der Gesundheit ihrer Gelenke arbeiten möchten.

Bewegung hält beweglich. Foto: Fotolia

Unsere Knochen und Gelenke sind keine „tote“ Materie, sondern lebendig wie jeder andere Teil unseres Körpers. Sie müssen mit Nährstoffen versorgt werden und spielen eine wesentliche Rolle für unsere Beweglichkeit - und damit für unser gesamtes Leben. Ein Gelenk, das nicht bewegt wird, erhält nicht genügend Nährstoffe, denn durch den Mechanismus der Bewegung werden diese in den Gelenkspalt „gespült“ und Abfallstoffe können auf die selbe Art und Weise abtransportiert werden. Das Gelenk „verhungert“ praktisch durch den Bewegungsmangel und die Arthrose lässt nicht lange auf sich warten.

Die Arthrose ist einer der weltweit am häufigsten auftauchenden Erkrankungen und äußert sich in Schmerzen und Einschränkungen der Bewegungsfreiheit. Bei sehr vielen Menschen bilden sich Arthrosen im Bereich des Knies, aber auch Hüfte und Schulter sind häufig betroffen. Verschleißerscheinungen an den Gelenken sind zwar ein völlig natürlicher Prozess, doch man kann ihn verlangsamen. Bewegung ist der Schlüssel gegen Arthrose, denn die Gelenke werden gefordert und die Muskulatur wird gekräftigt. Bewegungsmangel hingegen sorgt für einen noch schnelleren Verschleiß. Viele Schmerzen sind oftmals nicht auf eine Störung im Gelenk selbst, sondern auf starke Verspannungen in der gelenkstabilisierenden Muskulatur zurückzuführen. Muskeln bremsen, lenken und dämpfen die Gelenke, deshalb sollte man immer den Agonisten und den Antagonisten gleichermaßen trainieren.

Doch auch eine gründliche Dehnung ist wichtig, um die Bänder und Sehnen elastisch zu halten. Wer nach dem Krafttraining nicht dehnt, riskiert eine Muskelverkürzung, was zu weiteren Bewegungseinschränkungen führt, weil sich die bremsende Wirkung auf das Gelenk reduziert. Sofern der Verschleiß noch nicht zu weit fortgeschritten ist und keine Entzündungen vorliegen, empfehlen Ärzte ein gesundheitsorientiertes Fitnesstraining auch bei Arthrose.

Bei fazz medicalfitness in Singen findet man alles, was man für ein umfassendes Training der Gelenke braucht:: extrem zeiteffizientes milon Zirkeltraining, bei dem die Geräte sich automatisch auf den Benutzer einstellen, oder das vielzitierte fle-xx Rückgratkonzept, bei dem das Muskellängenwachstum angeregt und die Beweglichkeit verbessert werden kann. Doch es muss nicht immer Gerätetraining sein, auch Gruppenkurse wie die fle-xx Gymnastik, Fit & Vital, Rücken-Mix oder Gesunder Rücken helfen dabei, die Gelenke beweglich und schmerzfrei zu halten. Die geschlossenen Reha-Sport Kurse werden von den Kassen auf ärztliche Verordnung hin übernommen und erfordern eine gesonderte Anmeldung.

Alle wichtigen Informationen über das fazz medicalfitness in Singen erfahren Interessierte unter www.fazz-tibha.de.

Über das fazz medicalfitness Kompetenzzentrum für Gesundheit in Singen
Das Kompetenzzentrum für Gesundheit in Singen ist eine Einrichtung, die ein umfassendes Netzwerk qualitativ hochwertiger Leistungen aus den Bereichen Physiotherapie, Prävention, Ernährung, Sportdiagnostik, medizinischer Fitness und individuellen Gesundheitsangeboten unter einem Dach bietet. Die Konzepte und Dienstleistungen erzielen positive Veränderungen mit langfristiger Wirksamkeit. In partnerschaftlicher Zusammenarbeit werden die Kunden an ihre gesundheitlichen Ziele und Wünsche herangeführt, um Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität zielgerichtet, effizient und nachhaltig erreichen zu können. Die ganzheitliche Verbindung von Physiotherapie, Ernährungsprogrammen, Gesundheitstraining und Entspannungsmaßnahmen bietet hierzu die optimalen Rahmenbedingungen. Weitere Informationen unter www.fazz-tibha.de

Kontakt
fazz medicalfitness & tibha physiotherapie
Josef Husli
Werner-von-Siemens-Str. 22
78224 Singen
07731 / 95 88 - 0
info@fazz-tibha.de
www.fazz-tibha.de

Agentur
igroup Internetagentur
Nikolai Tauscher
Ewald-Renz-Str. 1
76669 Bad Schönborn
Tel: 07253 / 9875 600
n.tauscher@i-group.de
www.i-group.de