

# CRANIOSACRAL THERAPIE UND FUNKTIONELLE OSTEOPATHIE INTEGRATION (FOI)



*Das Rückgrat der Lebensqualität*

## NEWSLETTER - AUSGABE JANUAR 2015

### Arthrose

Was ist Arthrose	2
Symptome	3
Ursache	4
Behandlung	5
Was kann ich tun?	6

## Arthrose

*Was ist das?*



Arthrose entwickelt sich schleichend – und trifft nicht nur ältere Menschen. Typisch für eine beginnende Arthrose sind Gelenkschmerzen, die vor allem nach Ruhephasen auftreten: ein scharfer, plötzlicher Schmerz, der schliesslich bei weiterer Bewegung nachlässt.

*Beschwerden verursacht durch Arthrose können mit der Therapie -  
Funktionelle Osteopathie Integration - stark gelindert werden*

## Was ist Arthrose

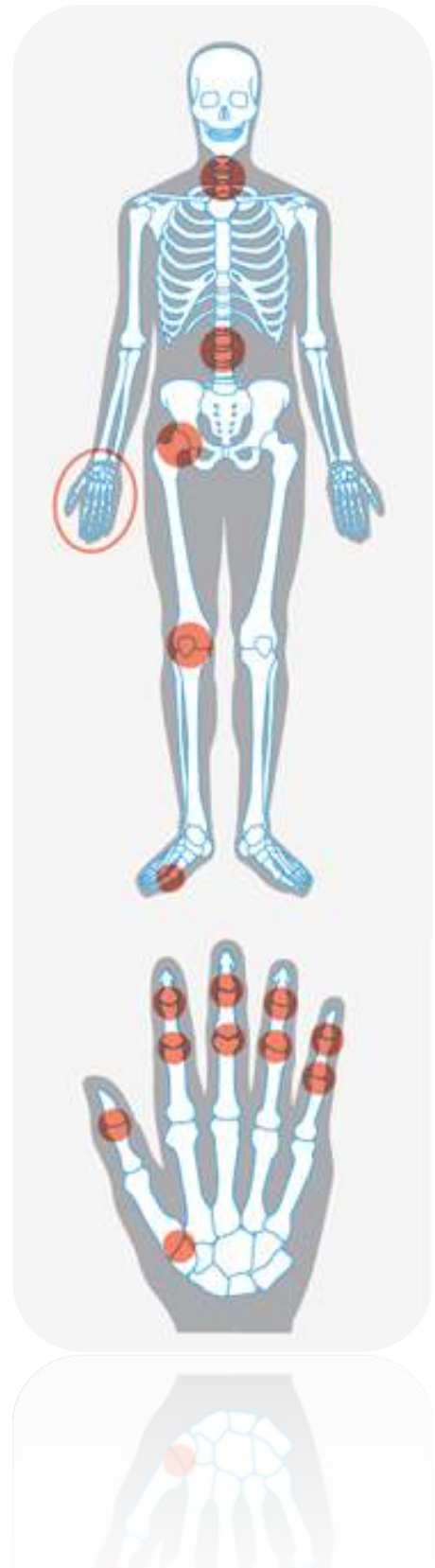
**Arthrose ist eine Abnutzung des Gelenkknorpels mit Folgen für Knochen und Weichteile am Gelenk.** Der Gelenkknorpel ist ein Stossdämpfer mit einer Oberfläche so glatt wie Eis. Er umhüllt die Knochenenden und lässt das Gelenk gleiten. So sorgt er für einen reibungslosen Bewegungsablauf.

Wird der Gelenkknorpel zerstört, kommt „Sand ins Getriebe“. Gründe dafür sind:

- Alter
- Überbelastung bei Arbeit oder Sport
- Operationen am Gelenk
- Entzündliche Grunderkrankungen
- Übergewicht
- Die erbliche Veranlagung spielt eine grosse Rolle

Arthrose beginnt meist erst nach dem 40. Altersjahr und kommt bei Frauen häufiger vor als bei Männern - ein Unterschied, der im hohen Alter wieder verschwindet. 90% der Menschen über 65 Jahren haben Arthrose. Das kann zu Symptomen wie Gelenkschmerzen und Bewegungseinschränkungen führen.

Arthrose kann an allen Gelenken auftreten, am häufigsten aber ist sie an Knie-, Hüft-, Wirbel- und Fingergelenken. Oft verschlechtert sich der Knorpel bereits lange Zeit, bevor Symptome auftreten.



*Beschwerden verursacht durch Arthrose können mit der Therapie - Funktionelle Osteopathie Integration - stark gelindert werden*

## Symptome

**Eine Arthrose zeigt sich vor allem durch Symptome wie Gelenkschmerzen und steife Gelenke. Kalte und feuchte Witterung sowie körperliche Belastung verstärken die Schmerzen oft. Vor allem stossartige Bewegungen, wie beim Hinabsteigen einer Treppe, sind bei einer Kniearthrose schmerzhaft. Dagegen bereitet Velofahren meist keine Probleme.**

Weitere Arthrose-Symptome sind der sogenannte **Anlaufschmerz** und eine kurze **Morgensteifigkeit der Gelenke**. Beim Anlaufschmerz sind die ersten Bewegungen nach längerem Ruhen schmerzhaft, nach einigen Metern lässt der Schmerz aber nach. Die Arthrose unterscheidet sich daher von den entzündlichen Erkrankungen der Gelenke, welche sich vorwiegend durch morgendliche Schmerzen äussern. Auch die Morgensteifigkeit der Gelenke kommt bei der Arthrose nur kurz vor (unter einer halben Stunde), bis sich die Gelenke «warmgelaufen» haben. Bei entzündlichen Erkrankungen wie der rheumatoiden Arthritis dauert sie oft über Stunden an.

Bei fortgeschrittener Arthrose treten Symptome durch den Knorpelabrieb auf: Das Gelenk ist gereizt und deshalb oft geschwollen, vermehrt mit Flüssigkeit gefüllt und kann sich verformen.

Da die Ursachen einer Arthrose vielfältig sind, lässt sich über den Verlauf ohne Behandlung keine exakte Prognose geben. Das Fortschreiten ist somit individuell unterschiedlich – grundsätzlich nehmen die Beschwerden unbehandelt jedoch mit Dauer der Arthrose zu.

**Eine Arthrose beginnt oft schleichend – rechtzeitig erkannt, kann eine Therapie die Erkrankung positiv beeinflussen. Eine Heilung der Arthrose im eigentlichen Sinne ist bislang nicht möglich.**



*Beschwerden verursacht durch Arthrose können mit der Therapie - Funktionelle Osteopathie Integration - stark gelindert werden*

## Ursache

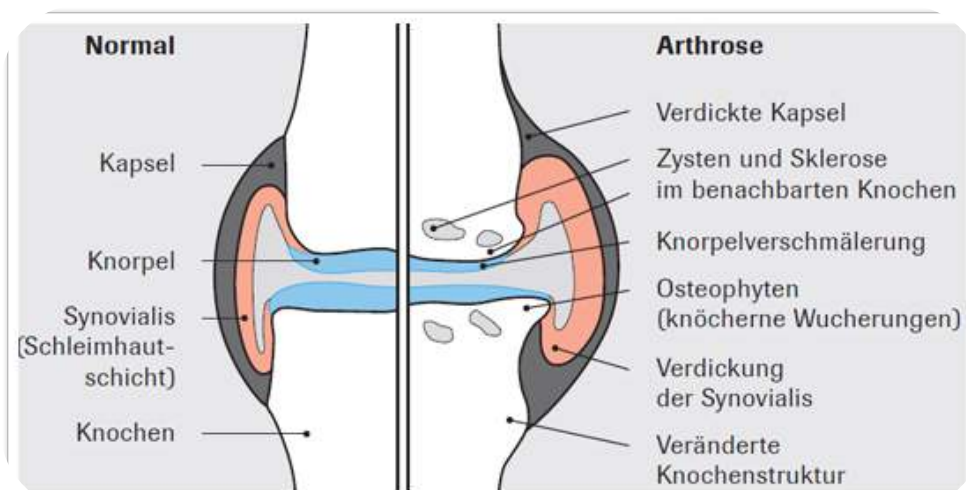
Eine Arthrose (Gelenkverschleiss) kann verschiedene Ursachen haben. In der Regel entsteht sie durch ein Missverhältnis von Belastung und Belastbarkeit des Gelenkknorpels, wodurch sich dieser zurückbildet. Dieses Ungleichgewicht kann durch eine erblich bedingte Störung des Knorpels oder durch eine Fehlbelastung entstehen.

So führen beispielsweise eine **X-Beinstellung (Valgus-Fehlstellung) oder eine leichte Hüftgelenks-Fehlstellung** zu einer ungleichmässigen Belastung und damit zu einer Arthrose der entsprechenden Gelenke. Auch zurückliegende Verletzungen, wie Knochenbrüche oder Kapsel-Band-Verletzungen, die zu einer Instabilität des Gelenks führen, sind mögliche Arthrose-Ursachen.

Gelenke wie Knie, Hüfte, Wirbelsäule müssen das Körpergewicht tragen – **Übergewicht (Adipositas)** kann deshalb zur Entstehung einer Arthrose beitragen.

Eine Arthrose wird durch eine Verletzung beziehungsweise **Abnutzung des schützenden Knorpels** ausgelöst, bis der Knochen teilweise oder sogar ganz freiliegt. Da der defekte Knorpel den Knochen nicht mehr vor Stössen und grosser Belastung schützt, versucht der Knochen die Überlastung auszugleichen, indem er verstärkt Knochensubstanz bildet. Dadurch kommt es zu Deformierungen und knotigen Verdickungen der betroffenen Gelenke.

Gleichzeitig kann abgeriebenes Knorpel- und Knochenmaterial eine Entzündung der umgebenden Gelenkhaut verursachen. Dadurch sind die Gelenke immer wieder überwärmt und gerötet. Ausserdem kann ein Gelenkerguss (Flüssigkeit im Gelenk) entstehen. Dieses Krankheitsbild nennt man auch aktivierte Arthrose.



*Beschwerden verursacht durch Arthrose können mit der Therapie - Funktionelle Osteopathie Integration - stark gelindert werden*

## Behandlung

Eine Arthrose ist bis heute nicht heilbar. Ist der Gelenkknorpel einmal geschädigt, gibt es kein Zurück.

Eine Behandlung soll

- Schmerzen lindern
- Entzündungen hemmen
- die Beweglichkeit erhalten
- die Selbstständigkeit fördern
- Mit verschiedenen Behandlungsansätzen lässt sich viel erreichen:
  - Physiotherapie
  - Komplementäre Behandlungsformen wie **Funktionelle Osteopathie Integration (FOI)**
  - Medikamente gegen Schmerzen und Entzündung, Knorpelschutzpräparate
  - Infiltrationen (entzündungshemmende Spritzen ins Gelenk)
  - Bewegungsprogramme
  - Physikalische Anwendungen wie:
    - Wärme, Gleichstrom, Infrarot und UV-Licht, Wasseranwendungen, Massage, Kältebehandlung bei Entzündung.
  - Einlagen, Bandagen (orthopädisch)
  - Gewichtskontrolle
  - Gelenkerhaltende und -ersetzende operative Eingriffe

In einer interdisziplinären Therapie arbeiten Hausarzt, Rheumatologe, Therapeut und weitere Fachpersonen zusammen. Sie bestimmen die individuell passenden Behand-



*Beschwerden verursacht durch Arthrose können mit der Therapie - Funktionelle Osteopathie Integration - stark gelindert werden*

## Was kann ich tun?

Sie können eine Arthrose (Gelenkverschleiss) durch gezieltes Muskeltraining und regelmässige Bewegung vorbeugen. Dies wirkt sich gleich doppelt positiv auf die Gelenke aus: Sport stärkt zum einen die Muskulatur, hilft Ihnen zum anderen aber auch dabei, überflüssige Pfunde loszuwerden, die die Gelenke belasten können. Sie sollten allerdings generell darauf achten, sich nicht zu überlasten und – besonders wenn Sie schon an einer leichten Arthrose leiden – gelenkschonende Sportarten wie Schwimmen oder Aquajogging, Walken oder Velofahren wählen. So genannt "harte Sportarten", die stark die Gelenke belasten, wie Joggen, Tennis, Fussballspiel oder Kampfsportarten sollten bei drohender Arthrose nicht betrieben werden. Siehe auch unseren [Newsletter Ausgabe August 2014 – Gesundes Training](#)



### Zusammengefasst:

- Für mehr Bewegung sorgen, damit genügend Gelenkschmiere gebildet wird
- Ausgewogen und gesund essen, damit der Körper die notwendigen Nährstoffe bekommt
- Übergewicht abbauen, so wird die Belastung auf Knie und Füsse reduziert
- Sport treiben für eine gute Allgemeinverfassung
- Muskulatur spezifisch kräftigen
- Gelenke im Alltag richtig belasten: beim Stehen, Sitzen, Heben & Tragen, körperlichen Arbeiten

*Beschwerden verursacht durch Arthrose können mit der Therapie - Funktionelle Osteopathie Integration - stark gelindert werden*

Nächste Ausgabe:  
Februar 2015

*Thema: Bandscheibenvorfall*



---

Wenn Sie den monatlichen Newsletter abonnieren möchten, wenden Sie sich bitte an [bodytherapy@bestler-practice.ch](mailto:bodytherapy@bestler-practice.ch) oder registrieren Sie sich auf folgender Web-Seite <http://www.bestler-practice.ch/contact-form/Subscribe.php>

Unter der gleichen Mail-Adresse nehmen wir auch gern Feedback entgegen.



*Roseline Bestler*

---

Zürcherstrasse 27  
5400 Baden

[www.bestler-practice.ch](http://www.bestler-practice.ch)  
Mail: [bodytherapy@bestler-practice.ch](mailto:bodytherapy@bestler-practice.ch)

Tel. 056 511 05 75

---