

„Der Doktor sagt, ich habe eine „ARTHROSE“ ...

... und auch mein Nachbar (der alles weiß) sagt, dass sei „Verschleiß durch Überbeanspruchung, die leidvolle Konsequenz ist Schonung“ ... Letzteres ist – so pauschal formuliert - völlig falsch! Sicher ist die Arthrose (ob an den großen Gelenken wie Hüfte oder Knie oder an den kleinen Fingergelenken oder Wirbelsäulengelenken) vordergründig gekennzeichnet durch einen vorzeitigen Abrieb des Gelenkknorpels. Dieser kommt in der Regel aber keineswegs durch eine übermäßige physiologische Beanspruchung, sondern vielmehr durch Fehlbelastungen und eher zu geringem Bewegungs-Umfang zustande: Knorpel ist das einzige Gewebe im Körper, das keine Blutgefäße hat und somit seine Versorgung mit den nötigen Nährstoffen auch nicht unmittelbar über das Blut erhält. Diese Versorgung findet vielmehr über die Gelenkflüssigkeit statt und hier ist der Nährstoff-Transport umso effektiver, je stärker die Flüssigkeit durch gleitende Bewegungen mit den oberflächlichen Knorpelzellen in Kontakt gebracht wird. Dies gilt auch für Reparaturvorgänge bei schon abriebbedingten Knorpelschäden. Schädlich – und für ein Fortschreiten der Arthrose verantwortlich – sind überwiegende Druckbelastungen des Knorpels, z.B. langes Sitzen, Stehen und Bewegungsarmut („Schonung“), jede Gleitbewegung ist im Grunde „Therapie“ für unsere Gelenke.