

Willisauer Bote

Willisauer Bote
6130 Willisau
041/ 972 60 30
www.willisauerbote.ch/

**Dr. med.
Udo Hartl**
*Leiter Reha-
zentrum am Luzer-
ner Kantonsspi-
tal Wolhusen*



Gelenkschmerzen: Bewegung hilft vorbeugen

Gelenkverschleiss ist eine ernst zu nehmende Erkrankung, die ältere und jüngere Personen gleichermaßen betreffen kann. Wie kann

RATGEBER GESUNDHEIT

man vorbeugend etwas tun? Was kann man machen, wenn man Gelenkschmerzen hat? Die beste Prävention ist und bleibt regelmässige Bewegung. Falls der Anreiz oder die Motivation fehlt, könnte eine Bewegungstherapie in Gruppen Abhilfe schaffen. Neben der Bewegung kommt das Gruppenerlebnis mit Gleichgesinnten hinzu und die Motivation steigt. Unter Anleitung

von erfahrenen Therapeuten lernt man, sich richtig zu bewegen, um gelenkschonend trainieren zu können. Mit Spass und Motivation erlangen Sie Kraftaufbau und Muskelkräftigung, die wichtig sind, um Gelenkverschleiss vorzubeugen.

Um dem Gelenkschmerz entgegenzuwirken, sollte bei andauernden Beschwerden nebst der immer zu Beginn stehenden hausärztlichen Abklärung auch die Beratung beim Facharzt in Erwägung gezogen werden. Das kann ein Orthopäde, ein Rheumatologe oder ein Rehabilitationsfacharzt sein. Dabei wird das schmerzende Gelenk beurteilt und bei Bedarf eine zielgerichtete Physiotherapie – und damit eine Behandlung durch Bewegung – eingeleitet werden. Bewährt hat sich auch die Bewegungstherapie im Wasser, beispielsweise in einer Gruppengymnastikstunde. Sollte Bewegung alleine nicht helfen, können weitere Schritte mit den behandelnden Fachärzten aufgeleitet werden.

Kurz: Bewegung ist und bleibt das wichtigste Heilmittel, um in jedem Alter fit den Alltag zu bewältigen. Ob in der Gruppe oder allein auf dem Velo ist dem Gusto jedes Einzelnen überlassen.

Der Ratgeber Gesundheit entsteht in Zusammenarbeit mit dem Luzerner Kantonsspital LUKS.