



Haben Sie sich schon bewegt?

Die WHO Richtlinien aus dem Jahr 2020 prangern einen Bewegungsmangel der Gesellschaft an.

Erwachsene brauchen mindestens 20 min. tägliche Bewegung.

In der WHO Empfehlung, basierend auf Metaanalysen hat die WHO altersangepasste Richtlinien für körperliche Aktivität erstellt. Im Fokus stehen hier Erwachsene und Ältere.

Neben den klinischen Erfolgen körperlicher Aktivität bei nicht übertragbaren Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Bluthochdruck treten auch aus orthopädischer Sicht positive Effekte auf.

Diese liegen in der verbesserten Gelenkfunktion und Koordination und Kondition. Hierdurch verringert sich die Sturzgefahr. Ob dies auch ein Einfluss auf sich möglicherweise ausbildende Arthroseprozesse hat, bleibt unklar.

Fakt ist: Bewegung hat viele positive Auswirkungen auf die Gesundheit und hilft zur subjektiven Verbesserung eines Schmerzempfindens auch bei Arthrose.

Deshalb empfehlen wir ein individuelles Trainingsprogramm zur Prävention einer Verschlechterung der Beweglichkeit und Verbesserung der Schmerzempfindlichkeit bei Arthrose.

Gerne beraten wir hierzu.