

Arthrose, was tun?

Physiotherapie-und medizinisches Fitness Zetzmann sucht Teilnehmer für landesweite Studie. Gesucht werden untrainierte Teilnehmer zwischen 30 und 80 Jahren, die an Knie,-Hüft,- Schulter,-oder Wirbelsäulenarthrose leiden.

Arthrose ist die häufigste Gelenkerkrankung - und entgegen landläufiger Meinung kein unabänderliches Schicksal. Was man konkret dagegen unternehmen kann, und zwar unabhängig vom Alter, soll eine Bewegungsstudie zeigen. „Wir wollen beweisen, dass man mit einem ganzheitlichen moderaten Training die Schmerzen reduzieren und das Wohlbefinden enorm steigern kann – und das bereits nach 6 Wochen“, so Wolfgang Scheer. Der Sporttherapeut hat gemeinsam mit Experten aus Physiotherapie, Sportwissenschaft und Medizin ein ganzheitliches Programm entwickelt.

Das Programm dauert insgesamt 6 Wochen mit 2-3 Einheiten pro Woche unter Anleitung im med. Fitness Zetzmann. Es ist ein gesunder Mix aus Kräftigungs,- Koordinations,- und Beweglichkeitstraining sowie funktionellen Übungen mit dem Körpereigengewicht. Zusätzlich erhalten die Teilnehmer ein Mini-Beweglichkeitsprogramm mit Übungen für zuhause. „Der Knorpelstoffwechsel funktioniert wie ein Schwamm. Der Knorpel wird bei Bewegung (Druck) ausgepresst und saugt bei Entlastung wieder Nährstoffe an. Werden die Gelenke zu wenig bewegt, leiden sie“, so Klaus Eder, langjähriger Physiotherapeut der deutschen Fußball-Nationalmannschaft und Teil des wissenschaftlich-therapeutischen Beirats der Studie. Er ist zuversichtlich, dass die Studie gute Ergebnisse liefern wird, denn: „Bewegung ist nun mal die beste Medizin.“

Auch Orthopäden wie Prof. Dr. med. Michael Karpf empfehlen die Teilnahme all denen, die nicht tatenlos zusehen wollen, wie ihre Knorpel verkümmern und dadurch die Lebensqualität leidet. „Viele Menschen denken, dass man kaum etwas gegen Arthrose machen kann. Ein Trugschluss!“ Ausgewertet wird die Studie von einem Team aus Wissenschaftlern an der TU München unter der Leitung von Prof. Dr. med. Thomas Horstmann. Der Orthopäde rät: „Mit der Diagnose Arthrose sollte nicht das Leiden beginnen, sondern das Training.“ Auftraggeber der Studie ist Greinwalder & Partner, eine Unternehmensberatung für Fitness- und Gesundheitsanlagen aus München.

Die Teilnahme an der Studie ist noch bis **08.11.2018** möglich. Achtung: **Begrenzte Teilnehmerzahl!** Der Selbstkostenbeitrag für das 6–Wochen-Programm beträgt 59 Euro, inklusive detaillierter Einweisung, Trainingstagebuch, Getränke, Getränkeflasche, Nutzung f. Umkleideschrank und Dusche. Teilnehmen können Frauen und Männer zwischen 30 und 80 Jahren, die aktuell kein regelmäßiges Fitnesstraining durchführen. **Mehr Infos unter www.arthrose-studie.com**

Anmeldung in der Physiotherapie-und med. Fitness Zetzmann, Martin-Luther-Str. 122, 45144 Essen, Telefon 0201-316 55 666, info@physio-zetzmann.de