

# Arthrose - Sich bewegen oder Gelenke schonen? Sind Sie in Gefahr?



Zurzeit beginnt **Arthrose** ein Zivilisationsproblem zu sein. Zu den Risikofaktoren gehören vor allem Übergewicht, mangelnde Bewegung und natürlich auch das Alter. Die Menschen werden älter und da auch Arthrose mit dem Alter verbunden ist wird sie auch immer häufiger diagnostiziert.

Sind Sie in Gefahr? Schauen Sie sich Ihre Hände an: Ist Ihr Zeigefinger wesentlich kürzer als Ihr Mittelfinger? Dann sind sie gefährdet! Haben Sie X oder O Beine? Dann ist Arthrose schon praktisch programmiert. Gelenke den X und O Beinen werden normalerweise mehr belastet als die Gelenke den normalen Beinen

Nur in Deutschland leiden an schmerzhaften Gelenkverschleiß 15 Millionen Deutsche. 2007 verpflanzten Deutschlande Orthopäden knapp 200 000 Hüft- und rund 155 000 Knieprothesen. Zurzeit halten diese Prothesen nur 15 Jahren also wenn man sich mit 55 Jahren sich einer Operation unterzieht ist es Wahrscheinlich dass die Operation dann noch einmal wiederholt werden muss es ist also besser die richtigen Gelenke so lange es geht zu haben. Deswegen entscheiden sich dann die Menschen ihre schmerzhaften Gelenke zu schonen und das ist gerade falsch. die Gelenke müssen so lange es geht beweglich bleiben.

Die Ärzte in den [Tschechischen Bädern](#) wissen das. Deswegen werden auch Rehabilitationspakete die speziell für Heilung von Arthrose geeignet werden, in Tschechischen Bädern angeboten. Die Pakete entstehen aus Sport, Entspannung und Medikamenten und helfen die Gelenke beweglich zu halten.

Date: 2009-11-03

Article link:

<https://www.spa-resorts.cz/ger/kaleidoskop/arthrose-sich-bewegen-oder-gelenke-schonen-1203.html>