



Das schonende Schwingen auf dem bellicon® schmiert in idealer Weise die Gelenke

## Arthrose vorbeugen

### Gelenke schonend schmieren

Eine intensive Pflege der Gelenke ist von entscheidender Wichtigkeit, um Arthrose vorzubeugen. Darunter versteht man einen Gelenkschaden, der häufig durch Fehlbelastungen verursacht ist. Es beginnt mit einem Abbau des Gelenkknorpels.

Damit die Gelenkknochen bei Bewegungen nicht ungeschützt aufeinanderprallen, ist auf der Gelenkkugel und in der Gelenkpfanne eine Schutzschicht, die Knorpelmatrix, angebracht. Diese ist nur wenige Millimeter dick und wird durch eine hochwirksame Flüssigkeit, die Synovialflüssigkeit, versorgt. Diese Flüssigkeit kann aber nur bei Bewegungen des Gelenkes in die Knorpelmatrix einmassiert und einfiltriert werden. Sie soll die Puffer- und Gleitfähigkeit des Gelenkes sicherstellen.

Das kraftlose »Durchbewegen« eines Gelenkes ist immer die beste Form in der Regeneration und der Rehabilitation. Auch hier kommt wieder die Trampolin-Methode zum Einsatz, da dies eine nachweislich schonende Form für den Gelenkaufbau ist. Grund ist der lange und weiche Bremsweg bei der Landung auf dem Trampolin. Der Physiotherapeut Paul Klammer aus Traben-Trarbach kann dies anhand etlicher Rehabilitationsversuche bestätigen.

Je weicher, also hochelastischer und langsam bremsender die Trampolinmatte beim Abschwung/Aufsprung nachgibt, umso wirkungsvoller ist der Effekt auf die Gesundheit des Gelenkknorpels.

Im Institut für Rehabilitation und Bewegungstherapie in Eutin wurde die Erfahrung gemacht, dass Arthrose-Patienten im Anschluss an ein halbstündiges Schwingen auf hochelastischen bellicon-Trampolinen spürbaren Schmerzerleichterungen berichteten. Einige konnten bis zu mehreren Stunden völlig schmerzfrei gehen.

### Fazit:

Mit einem bellicon-Minitrampolin ist es relativ einfach, eine Arthrose zu verhindern, bzw. sie zu begrenzen, wenn die ersten Schäden spürbar werden.