

SCHMERZEN

Einführung

Mit zunehmendem Alter nimmt die Leistungsfähigkeit unserer Muskeln, Sehnen, Bänder, Gelenke und Knochen naturgebunden ab. Mit 70 Jahren haben wir im Vergleich zu 20- bis 30-jährigen ca. 30% weniger Muskelmasse. Kraft und Ausdauer der Muskelleistung gehen zurück. Elastizität und Dehnbarkeit der Sehnen und Bänder verringern sich, die Knochen werden anfälliger für Brüche und die Gelenke laufen nicht mehr wie geschmiert. Diese Entwicklung begünstigt das Auftreten von Erkrankungen des Bewegungsapparates wie Arthrose, Rheumatoide Arthritis oder Osteoporose (Knochenschwund).

Obwohl diese Entwicklung eine natürliche Alterserscheinung darstellt, können wir doch viel zur Vorbeugung oder Hinauszögerung solcher Erkrankungen tun. Gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und gezielten Übungen helfen die Leistungsfähigkeit unseres Bewegungsapparates auch bis in hohe Alter zu erhalten oder die Beschwerden bei Erkrankungen zu mindern.

Wird die medizinische Behandlung dieser Erkrankungen unerlässlich, kommen verschiedene Behandlungsmöglichkeiten in Frage, die je nach Krankheit und Ausmass der Beschwerden Physiotherapie, Medikamente oder chirurgische Eingriffe umfassen können.

Die vorliegende Broschüre soll Ihnen helfen, die Alterungsprozesse des Bewegungsapparates besser zu verstehen, die Leistungsfähigkeit zu erhalten und bei auftretenden Erkrankungen, die Behandlungsmöglichkeiten zu kennen.

Vielen Erkrankungen des Bewegungsapparates ist gemeinsam, dass Betroffene vor allem unter Schmerzen leiden. Die Linderung der Schmerzen gehört daher zu den Hauptaufgaben der Behandlung von Erkrankungen des Bewegungsapparates. Die Behandlung der Schmerzen verfolgt dabei mehrere Ziele. Einerseits wird mit der Linderung der Schmerzen die Lebensqualität der Betroffenen verbessert und andererseits werden dadurch schmerzbedingte Verspannungen, Schonhaltungen und Fehlhaltungen, welche sich ungünstig auf den Krankheitsverlauf auswirken, vermieden. Die Schmerzbehandlung dient also nicht nur der Schmerzlinderung, sondern hat indirekt durch die Schmerzbeseitigung auch einen positiven Effekt auf den Krankheitsverlauf.