

Hüftbeschwerden und Möglichkeiten zur Überwindung!

Der moderne Mensch leidet an Bewegungsmangel.

Manche halten eine Wanderniere für eine bereits ausreichende körperliche Betätigung.

Piet Flanders

Haben Sie sich schon einmal die Frage gestellt, warum Arthrose in den Hüftgelenken relativ häufig vorkommt, im Kiefergelenk jedoch selten auftritt? Durch medizinische Erkenntnisse unterstützt ist die Arthrose als Abnutzungserkrankung bekannt geworden. Je mehr und je stärker wir unsere Gelenke belasten, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, eine Arthrose zu bekommen. Betrachten wir unser Bewegungsverhalten, so wird mit zunehmendem Alter eines klar ersichtlich. Je älter wir werden, desto bewegungsärmer gestalten wir unseren Alltag. Von dieser Belastungsreduzierung sind fast alle unsere Gelenke betroffen, mit Ausnahme des Kiefergelenks. Denn geredet und gegessen wird in jedem Alter, und in den meisten Fällen gewinnen diese beiden Beschäftigungen im Alter zunehmend an Wichtigkeit!

Wenn Arthrose nun durch ein Übermaß an Bewegung verursacht wird, dann müssten gemäß dieser Überlegung bedeutend mehr künstliche Kiefergelenke als Hüftgelenke orthopädisch eingesetzt werden.

Kennen Sie jemanden, der ein künstliches Kiefergelenk sein Eigen nennt? Ich nicht!

Wenn wir verstehen, warum manche Gelenke, wie beispielsweise das Kiefergelenk, bis ins hohe Alter gesund bleiben, dann würden wir doch auch verstehen, was „gefährdete“ Gelenke benötigen, um ein Leben lang verschleißfrei zu arbeiten!

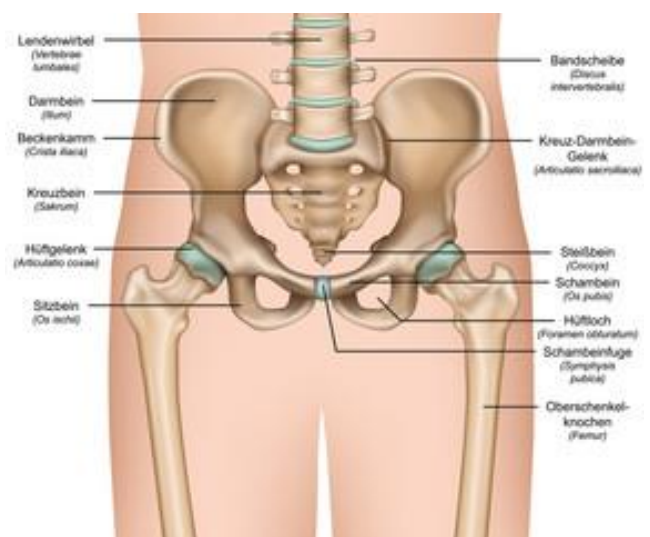
Was ist nun die Besonderheit am Kiefergelenk im Gegensatz zu anderen Gelenken?

Sprechen und Essen beinhalten alle Bewegungsreize, die der Kiefer benötigt, um gesund zu bleiben! Da wir diese Tätigkeiten jeden Tag mit Genuss ausführen, kann sich der Knorpel perfekt regenerieren und bleibt in den meisten Fällen von einer Abnutzung verschont!

Wollen wir diese Erkenntnisse in Bezug auf das Hüftgelenk nutzbringend einsetzen, so müssen wir uns mit einigen Fragen konfrontieren (die nachfolgenden Schlussfolgerungen können in dieser Weise auch für andere Gelenke angewandt werden):

Was benötigt ein Gelenksknorpel, um gesund zu bleiben?

Das Hüftgelenk wird aus dem Oberschenkelkopf und der Hüftpfanne gebildet. Beide Gelenkspartner sind mit einer Knorpelschicht überzogen, wobei keine Verbindung zum Gefäßsystem (Venen und Arterien) besteht. Eingehüllt von der Gelenkkapsel befindet sich im Inneren die Gelenksschmiere, welche die eigentliche Ernährung des Knorpels ermöglicht. Zur Stabilisation des Gelenkes, und um die Bewegungsmöglichkeiten zu limitieren, befinden sich um das Gelenk mehrere Bandstrukturen. Die Bewegung erfolgt über die Willkürmuskulatur, welche das betreffende Gelenk überzieht.



Der Hauptgrund für Operationen am Hüftgelenk stellt Arthrose im fortgeschrittenen Stadium dar. In diesem Fall ist kaum mehr Knorpelmasse an den Gelenkspartnern vorhanden, somit entsteht eine knöcherne Kontaktfläche, welche die ursprüngliche Aufgabe kaum zu bewältigen vermag.

Am Beginn einer zielgerichteten Behandlung sollten wir uns nun folgende Frage stellen: Warum wurde mehr Knorpel abgenutzt, als der Körper in der Lage ist, zu regenerieren?

Um dies besser zu verstehen, müssen grundlegende Mechanismen der Knorpelregeneration bzw. -ernährung verstanden werden. Sie können sich die Knorpelmasse als eine Art Schwamm vorstellen. Wenn der Knorpel zusammengedrückt wird, werden Stoffwechselprodukte ausgeschieden, kann sich dieser wieder entfalten, so werden Nährstoffe angesaugt. Wie bereits vorhin erwähnt, erfolgt die Ernährung nicht direkt über den Blutkreislauf, sondern die Gelenksschmiere übernimmt in diesem Fall diese Aufgabe. Der Knorpel benötigt für einen einwandfreien Stoffwechsel und die daraus resultierende Regenerationsmöglichkeit den Wechsel zwischen Be- und Entlastung. Dieses Wechselspiel wird im Idealfall durch die tägliche Bewegung gewährleistet. Beginnen wir, uns in unserem Alltag eingeschränkt zu bewegen, so hat dies direkte Auswirkung auf den Gelenkzustand.

Erinnern Sie sich kurz zurück an Ihre Kindheit, und vergleichen Sie Ihre einstige Beweglichkeit mit den Bewegungsmöglichkeiten, die zurzeit in Ihrem Körper schlummern. Hat sich etwas verändert? Die Mehrzahl unserer zivilisationsgeschädigten Zeitgenossen werden bemerken, dass die Bewegungen etwas an Leichtigkeit und Eleganz eingebüßt haben.

Hierfür sind vorrangig zwei Gründe zu nennen:

- Die Vielseitigkeit der Bewegungen sinkt mit dem Alter/der Gewohnheit (Rotatorische Komponenten, Abspreizbewegungen ...) Geradlinige Muster dominieren unseren Alltag.
- Mögliche Winkel und Muskellängen werden nicht zur Gänze beansprucht.

Da der Natur eine sehr ökonomische Dynamik innewohnt, werden Strukturen und die daraus resultierende Möglichkeiten bei einer unzureichenden Benutzung abgebaut. Jeder kennt diese Tatsache, wenn nach einem Knochenbruch einige Wochen die Bewegung vollständig zum Erliegen kommt. Die einstige Sportlerwade gleicht einem Jammertal.

Für den Gelenkverschleiß ausschlaggebend ist nicht der eventuelle Kraftverlust, viel wichtiger sind muskuläre/fasziale Verkürzungen, die das Gelenk zusätzlich belasten. In diesem Fall wird das Gelenk permanent vermehrt zusammengepresst, die Entspannungsphase entfällt, und somit können nur unzureichend Nährstoffe aufgenommen werden. In diesem Fall entsteht eine Dysbalance zwischen Regeneration und Belastung, der Gelenkverschleiß hat begonnen.

Wenn wir dem entgegensteuern wollen, müssen wir uns folgende Frage stellen:

Welche Bewegungsreize benötigt das Hüftgelenk, um gesund zu bleiben?

Um diese Frage zu beantworten, gäbe es die Möglichkeit, die menschliche Anatomie genauer unter die Lupe zu nehmen. Vor allem die knöchernen Strukturen mit den dazugehörigen Gelenksflächen würden uns hierzu aufschlussreiche Antworten liefern. Doch das erspare ich Ihnen an dieser Stelle!

Die Lösung ist bequemer zu erreichen, da sie sich direkt vor unseren Augen befindet. Achten Sie das nächste Mal darauf, wenn Ihr Spaziergang an einem Spielplatz vorbeiführt. Kinder (biologisch aufgezogen ☺) haben einen natürlichen Bewegungsdrang! Klettern, laufen, springen, spielen, sich in alle Richtungen verbiegen. Keine einzige Bewegung wird ein zweites Mal durchgeführt, jeder Moment wird neu entdeckt, neu experimentiert. Diesen spielerischen Umgang mit Bewegung gilt es für Kinder zu fördern und für die ältere Generation wiederzufinden.

Um die körperlichen Fähigkeiten auszuloten, schlage ich vor, einige Zeit am Spielplatz zu verbringen und zu testen, wie viel der kindlichen Möglichkeiten Ihrem Körper noch zugänglich sind.

Sind bereits größere Einschränkungen vorhanden, bzw. dominieren Schmerzen den Alltag, dann kann diese Vorgehensweise keine Empfehlung darstellen. Hierzu muss gezielt und individuell vorgegangen werden. Dies bringt uns zur nächsten Frage:

Wie können vorhandene Bewegungseinschränkungen/Defizite gezielt ausgeglichen werden?

Hatten Sie schon einmal ein körperliches Gebrechen und haben versucht, dieses über gymnastische Übungen zu beseitigen? Wie lange waren Sie tapfer und haben konsequent täglich Zeit und Schweiß auf der Turnmatte hinterlassen? In den meisten Fällen nur, solange die Beschwerden eine starke Motivation darstellten. Anschließend wurde der Eifer vom täglichen Einerlei abgelöst, und zwar so lange, bis der Schmerz erneut aufbrach, um uns zu quälen.

Um die Gelenksgesundheit zu bewahren, sind entsprechende Übungen in den Alltag auf Dauer zu integrieren. Nach dem Motto: Es ist leichter, in Form zu bleiben, als in Form zu kommen.

Übungsbeispiel 1: Eine der ersten Bewegungseinschränkungen der Hüfte stellt eine mangelhafte Innenrotation dar. Sie können das leicht daran erkennen, dass die Zehenspitzen beim Gehen und Stehen verstärkt nach außen gedreht werden und nur durch willentliche Anstrengung in einer „geraden Bahn“ gehalten werden können. Charly Chaplin lässt grüßen!

Eine gute Möglichkeit zum Ausgleich stellt folgende Übung dar:

Setzen Sie sich mit breitem Fußabstand auf einen Stuhl an die vordere Kante. Nun drücken Sie die Knie in Richtung Körpermitte, ohne dass die Füße die Position verlassen. Wenn sie nun ein unangenehmes tiefes Drücken oder auch Stechen in Hüfte verspüren, ist das ein Anzeichen, dass die Hüftkapsel an Elastizität verloren hat. Verspüren Sie ein ziehendes Gefühl um die Hüfte herum, wird die Muskulatur an die Grenzen gebracht. Versuchen Sie, diese Übung spielerisch ein bis zwei Minuten durchzuhalten. Um diese Übung alltagsgerecht zu integrieren, empfehle ich die Durchführung vor jeder Mahlzeit.



Übungsbeispiel 2: Sind bereits Probleme beim Socken- und Schuheanziehen gegeben, so ist keinesfalls der Schuhlöffel eine geeignete Therpiemaßnahme!

Ein Schuhlöffel ist der direkte Weg zum künstlichen Hüftgelenk!

Wenn das eingeschränkte Bewegungsausmaß durch Hilfsmittel kompensiert wird, erfolgt nur eine scheinbare Erleichterung der Beschwerden. Genaugenommen erfolgt die Degeneration von nun ab etwas schneller. Dasselbe gilt übrigens auch für WC-Sitz-Erhöhlungen!

Folgende Möglichkeiten bieten sich, um das Hüftgelenk wieder an die Position des Schuheanziehens zu gewöhnen. Abhängig von Ihren körperlichen Einschränkungen gibt es folgende Varianten:



Anmerkung: Der Schwierigkeitsgrad steigt mit jeder Abbildung

Übungsbeispiel 3: Ist die Elastizität des rückwärtigen Beines eingeschränkt, haben Sie folgende Möglichkeit:

Die Ausgangsposition ist aufrecht im hüftbreiten Stand mit paralleler Fußstellung. Anschließend lassen Sie bei gestreckten Kniegelenken und verschränkten Armen den Oberkörper nach vorne abhängen. Verlagern Sie nun das Körpergewicht nach vorne. Sie werden bemerken, dass der Druck unterhalb der Ferse nachlässt und die Zehenspitzen beginnen, in den Boden zu drücken. Ist diese Position erreicht, versuchen Sie, das Gesäß zur Decke zu ziehen und das Bein hinten in die Länge zu ziehen.



Ausgangsposition



Endposition

Diese drei Übungen stellen eine kleine Idee dar, wie wir im Alltag ohne viel Aufwand Defizite im Bewegungsausmaß ausgleichen können. Sie können diese Vorschläge gerne zuhause auf eigene Verantwortung durchführen. Je größer die Einschränkungen und je fortgeschrittener die Arthrose, desto mehr muss ich an dieser Stelle die Empfehlung aussprechen, einen erfahrenen Therapeuten aufzusuchen. (Ausbildungen nach Biokinetik oder LNB wären von Vorteil)

Regenerationsmöglichkeiten und Energiehaushalt des Körpers

Einen weiteren zu beachtenden Aspekt bei der Gelenksgesundheit stellt die Energieversorgung des Körpers dar. Der menschliche Körper wird durch Elektrizität angetrieben. Sie haben richtig gelesen: Elektrizität. Diese Tatsache kennt jeder, der schon einmal mit einem elektrischen Kontakt in Berührung kam. Sie haben sicherlich bemerkt, dass dies eine Wirkung auf Sie hatte.

Wie wird nun Energie im Körper erzeugt? Die täglich zugeführte Nahrung wird im Körper aufgespalten und somit verfügbar gemacht. Über die Blutbahn und anschließend den Zwischenzellraum gelangen die Nährstoffe in die Körperzellen. Jede Zelle unseres Körpers ist mit einer kleinen Stadt vergleichbar, da wären die Stadtmauer (Zellmembran), die Bibliothek (Zellkern), die Post (Golgi-Apparat), die Kraftwerke (Mitochondrien) und viele andere mehr. Letztere, die Mitochondrien, sind für die Energieversorgung der Körperzelle und somit des ganzen Körpers verantwortlich. Vergleichbar mit einem Holzherd werden darin Nährstoffe verbrannt, was die Produktion von Wärme, Licht und Strom zur Folge hat. Für die körperliche Gesundheit enorm ausschlaggebend ist die Leistungsfähigkeit der inneren Organe, da diese am meisten Energie, im Idealfall 80%, produzieren.

Haben Sie schon einmal einen der folgenden Aussprüche benutzt?

- **Da kommt mir die Galle hoch!**
- **Das geht mir an die Nieren!**
- **Da bleibt mir die Luft weg!**

Diese altbekannten Sprichwörter sind wohl jedem bekannt. Kann es womöglich sein, dass sich dahinter mehr Wahrheit verbirgt, als auf den ersten Blick wahrgenommen wird? Wenn wir sehr intensive (beispielsweise ein Todesfall in der Familie) oder sehr lange (beispielsweise Mobbing am Arbeitsplatz) psychische Belastungen erfahren, gehen diese, im tatsächlichen Sinne, an unsere Organe. Wenn einem beispielsweise ein Ereignis an die Nieren geht, so kann es sein, dass dieses Organ im Anschluss nicht mehr die volle Leistung erbringen kann. Da nun die Niere mit dem gewöhnlichen Arbeitspensum überfordert wäre, senken die

übrigen Organe ebenfalls die Geschwindigkeit, um die Niere nicht zu überfordern. Wiederholen sich solche Ereignisse, so sinkt die zur Verfügung stehende Energie von Jahr zu Jahr. Man könnte auch „altern“ dazu sagen.

Da jetzt weniger Energie zur Verfügung steht, muss der Körper Sparmaßnahmen einleiten. Betrachtet man die Körpersysteme bezüglich ihrer Wichtigkeit, so wird klar, dass der Körper im Nervensystem oder bei den inneren Organen tunlichst keine Energiekürzungen vornehmen sollte. Energie wird immer zuerst dem Bewegungsapparat entzogen, dieser wird dann mit zunehmendem Energiedefizit steifer.

Wir alle kennen das Bild des Kindes: Volle Energie über den ganzen Tag, hervorragende Beweglichkeit (ohne dehnen zu müssen), absolut keine Anzeichen von Schmerzzuständen.

Im Gegenzug das Bild des Greises: Energie wird sparsam verwendet, die Beweglichkeit ist der Steifheit gewichen, Schmerzen sind ein alltäglicher Begleiter.

Bei einem Energiemangel wird der Körper die Energie zuerst dort einsparen, wo das größte Sparpotential vorhanden ist. Das sind die großen Gelenke mit den leistungsfähigsten Muskeln, die sich in der Körpermitte befinden. Demnach sind der Hüftbereich, die Lendenwirbelsäule und im Weiteren auch die Kniegelenke zuerst von der beginnenden Einsteifung betroffen.

Wie bereits weiter oben im Artikel festgestellt, sind muskuläre Fehlspannungen, welche das Gelenk überziehen, mitbeteiligt an der Gelenkabsnutzung und somit direkter Schmerzauslöser.

Wenn nun die Energiemenge im Körper zum größten Teil von unseren Organen bereitgestellt wird und dies für die Gelenksgesundheit von großer Wichtigkeit ist, könnte man darüber nachdenken, wie die ursprüngliche Leistungsfähigkeit unserer inneren Organe wiederherzustellen ist.

Eine ausgezeichnete Möglichkeit hierzu bieten die Heilkuren, welche nun schon über längere Zeit von Dr. Josef Egger regelmäßig angeboten werden. In dieser Woche befindet sich der Körper metabolisch (Stoffwechsel) betrachtet in einer Art Winterruhe. In dieser Regenerationsphase kann der Körper seine Energien

einsetzen, um Reparaturen an den inneren Organen vorzunehmen. Die anschließende Leistungssteigerung hat direkte Auswirkung auf den Gelenkszustand. Nebenbemerkung am Rande: Meine erste Regenerationswoche nächstes Jahr im April ist bereits gebucht ☺

Eine weitere hervorragende Möglichkeit hierzu bietet das regenerative Zelltraining nach dem Theralogy-Konzept. Hierbei werden sämtliche Zellen des Körpers (auch im Organbereich) trainiert, mehr Energie zu produzieren. Einfacher ausgedrückt wird die Urinformation, welche sich immer noch in unseren Zellen befindet, wiederhergestellt. Dies hat eine Steigerung des gesamten Energiehaushaltes zur Folge.

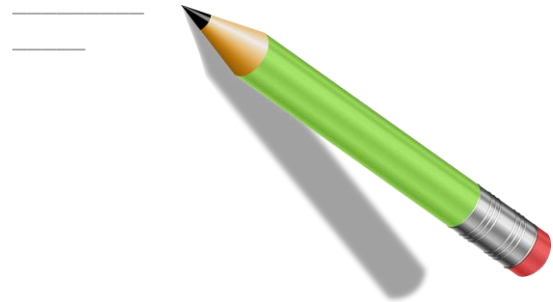
Zusammenfassend lässt sich darstellen, dass für Gelenksabnutzungen und die damit verbundenen Schmerzen zwei große Ursachengruppen bestehen. Einerseits befindet sich unsere Körperstruktur (v.a. Muskeln Faszien/Gelenkscapseln) in einem unnatürlichen, fehltrainierten Zustand. Andererseits ist die Energiemenge, die vom Körper für den Erhalt des Gelenks und die Versorgung der umliegenden Muskulatur bereitgestellt werden kann, meist zu gering. Deswegen beginnen Degenerationen fast immer zuerst am Bewegungsapparat!

Zum Abschluss möchte ich Sie ermuntern, folgende Überlegungen anzustellen:

- Nehmen Sie sich Zeit, und experimentieren Sie, welche Bewegungsrichtungen Ihrer Hüfte noch zugänglich sind. Erkennen Sie Einschränkungen, so können Sie wieder beginnen, dosiert in diese Richtung die Übungsauswahl (Beispiele siehe weiter oben) zu gestalten.
- Nehmen Sie ein Blatt Papier, und notieren Sie, welche Aktivitäten/Gewohnheiten Ihnen Energie geben und welche das Energielevel absenken. Das Reduzieren von „Energiefressern“, wie beispielsweise von Rauchen, tierischen Produkten, langem Fernsehen, vermeidbarem Stress uvam., kann Ihren Energiehaushalt erheblich anheben. Auch kommt dies der Gelenksregeneration zugute.

Ich wünsch Ihnen viel Erfolg

Karl Doppler



nähere Information

Mobil unter 0680 / 143 98 06

www.praxiskarl.at

mailto: praxiskarl@gmx.at

weitergehende Informationen:

www.cell-re-active.info

www.biokinematik.com

www.liebscher-bracht.com

