

simple, better!

cool & move



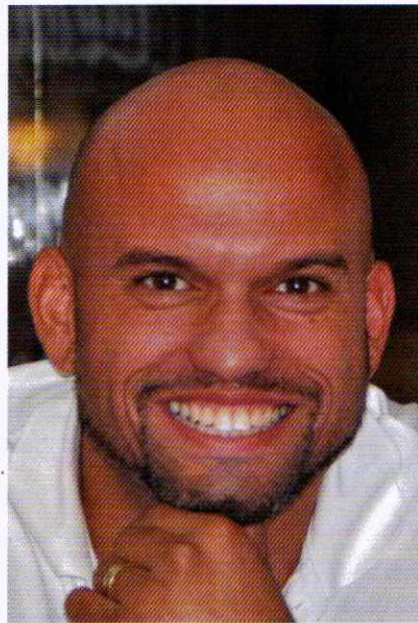
Integriert den Kühlprozess in den Alltag



Cold Pack rein - fertig!

www.coolandmove.com

health



Die Gesellschaft wird immer dynamischer und Sport und Fitness zu einem festen Bestandteil unseres Alltags. Dieser aktive Lebensstil führt zu einem neuen Lebensgefühl, aber auch zu einer besonderen Belastung der Gelenke.

shape up befragte dazu den Reha-Trainer, Personal- und Motivationscoach Pierre Mc Conner:

Wieviel Training brauchen die Gelenke?

shape up: Was müssen unsere Gelenke beim Training leisten?

Pierre Mc Conner: Gelenke sind wahre Wunder in unserem Körper. Sie sind der Grund, warum wir laufen, springen und tanzen und vieles mehr können. Manche Gelenke halten bei Beanspruchung einer Belastung von bis zu 1,5 Tonnen stand. Mit den umfangreichen Funktionen wie Strecken, Beugen und bei einigen Gelenken Drehen, geht auch die Gefahr der Degeneration einher.

Zwar kann die gelenksnahe Muskulatur eine Menge „abfedern“, aber dazu muss sie gezielt trainiert und gedehnt werden. Während das bei Hobbysportlern meist selten gemacht wird, kann bei Leistungssportlern selbst ein entsprechendes Training dem Belastungsanspruch auf Dauer oft nicht gerecht werden.

shape up: Warum kann es zu Verletzungen an den Gelenken kommen?

Pierre Mc Conner: Die häufigsten Verletzungsgründe sind Verdrehen, Überstrecken, Stoßeinwirkungen, aber auch Fehlhaltungen und -stellungen (meist durch unterschiedlich stark ausgeprägte Muskulatur verursacht). Die Überreizung des Gelenks durch unsachgemäße Belastungssteigerung beim Training (häufig im Kraftsport) birgt die unangenehmste Verletzung: Die Muskelansatz oder -ursprungs-

Entzündung, die sich schleichend entwickelt und langwierig in der Ausheilung ist.

shape up: Wie sollten derartige Verletzungen behandelt werden?

Pierre Mc Conner: Als Akutbehandlung sollte erst einmal gekühlt werden – möglichst in den ersten 48 Stunden ca. 20 bis 40 Minuten pro Stunde. Besonders einfach geht das mit Sportbandagen, in die Kühlkompressen integriert werden können. Hier kann z.B. mit der cool&move Bandage konsequent eine Kälteapplikation und gleichzeitig Stabilisierung der betroffenen Gelenke erfolgen, ohne dabei das Risiko der lokalen Unterkühlung aufzuweisen (wie z.B. bei Kältespray). In lang anhaltenden Fällen helfen Wechselbäder, die den Stoffwechsel anregen und den Heilungsprozess unterstützen.

shape up: Wie können diese Verletzungen vermieden werden?

Pierre Mc Conner: Durch gezieltes Krafttraining der gelenksnahen Muskulatur, durch moderates Training statt Überbelastung und durch regelmäßige Bewegung. Eine besonders konsequente Behandlung nach einer Verletzung vermindert zumindest das Risiko von Folgeschäden. Ich kann immer wieder nur empfehlen:

Machen Sie Fitness – auch für Ihre Gelenke!