



**Bewegung, welche die Muskeln stärkt, tut auch den Gelenken gut.**  
Dabei hilft eine Physiotherapie mit schonenden Mitteln. Foto: Fotolia.com

## Eine Gelenkabnutzung verläuft oft schleichend

(red). Unsere Gelenke sind täglich sehr gefordert. Hüft- und Kniegelenke sind die größten Gelenke und übernehmen die stärkste Belastung beim Gehen und Laufen. Die gelenkbildenden Knochen sind mit Knorpeln überzogen, die wesentlich elastischer sind als Knochen. Gelenkknorpel sind nicht durchblutet, sie können keine Schmerzen verursachen. Nützt sich aber der Knorpel ab, so liegt das Gelenk teilweise frei, das bewirkt Schmerzen, eine gereizte Gelenkinnenhaut ebenso.

Ist der Knorpel gesund, produzieren die Knorpelzellen ausreichend Stoffe, die ihn und das Gelenk schützen. Wichtige Gelenkaufbaustoffe sind Glucosamin und Chondroitin, sie sind für die Gleit- und Dämpfungsschichten im Gelenk notwendig. Hyaluronsäure und Collagen wirken wie eine Kittsubstanz, sie halten den Knorpel elastisch zusammen. Auch gezielte Bewegung mithilfe einer Physiotherapie regt die Knorpelzellen an, dazu zählt auch Muskelkräftigung durch Hanteln oder Band.