



Bei Gelenkschmerzen reichen die verschiedenen Therapiemöglichkeiten von der Massage bis hin zur Physiotherapie.
Foto: underdogstudios / Fotolia

Wenn die Gelenke wehtun: Sport und Massage

(mjl). Es sind längst nicht mehr nur Profisportler und Pensionisten, die oft mit Gelenkschmerzen zu kämpfen haben. Im Alltag vieler Menschen ist mittlerweile nicht mehr genug Platz für regelmäßige Bewegung. Wer ständig vor dem Computer sitzt und eventuell auch noch zu wenig auf die korrekte Haltung achtet, bekommt schnell Probleme. Es kann in der Folge sehr belastend sein, wenn bei normalen Bewegungsabläufen stets Hüfte, Knie oder Schulter wehtun. Schmerzmittel können

eine vorübergehende Linderung herbeiführen, doch auch für das tiefer liegende Problem sollte eine Lösung gefunden werden. Je nach Stärke der Beschwerden müssen mögliche Erkrankungen oder dauerhafte Verspannungen vom Arzt abgeklärt werden. Er wird in den meisten Fällen eine Mischung aus ausreichend Sport, gesunder Körperhaltung und Massagen empfehlen. Manche Fehlstellungen erfordern außerdem das Herausarbeiten spezifischer Übungen im Rahmen einer Physiotherapie.