



Volksleiden Arthrose & was dagegen hilft

Bei Physio Seiersberg hat man alle Chancen, sich von quälenden Schmerzen in Knien, Schultern, Hüften oder in der Wirbelsäule rasch und auch nachhaltig zu befreien!

In Österreich klagt jeder Dritte über 45-Jährige über eine zumindest zeitweilig schmerzende Gelenkarthrose. Meist betroffen sind Knie, Hüfte und Schultern, doch können auch die kleineren Gelenke Probleme machen. Doch was ist eigentlich diese Arthrose, unter der so viele von uns leiden?

Die Arthrose beschreibt eine degenerative Gelenkabschleißung, bei welcher es zu einer Beschädigung der Knorpelschicht im Gelenk kommt. Ausgelöst wird dieser Prozess durch eine Überbelastung, wie Schwerarbeit oder Leistungssport, oder viel häufiger in unserer Zivilisation durch eine Unterbelastung des entsprechenden Gelenks, wie sitzende Arbeitshaltung, mangelnde Ausgleichsbewegung, kein Sport. Die Knorpelschicht wird bei der fortschreitenden Arthrose immer dünner, bis es stellenweise sogar zu einer sogenannten Knorpelplatze (= vollständiges Fehlen des Knorpels) kommen kann. Im Röntgenbild scheint diese Abnutzung als Verschmälerung des Gelenkspaltes auf, der Knorpel selber ist im Röntgen nicht sichtbar. Durch das Reiben der beschädigten Knorpelflächen aneinander bzw. durch das Abschliffen von kleinen Knorpelstückchen ins Gelenk kommt es immer wieder zu

Entzündungsprozessen im Gelenk, der sehr schmerzhaften Arthritis! Die Arthrose selber muss nicht schmerzhaft sein – die Diagnose „Arthrose“ heißt nicht, dass man nun sein Leben lang an Schmerzen leidet, auch wenn dieses Dogma nach wie vor sehr verbreitet zu sein scheint. Der Abnutzungsprozess innerhalb des Gelenkes ist zwar nicht reversibel, allerdings befinden sich um unsere Gelenke herum Bänder und Muskeln, welche das Gelenk stabilisieren und entlasten. Für die Gesundheit

der Gelenke und vor allem für einen schmerzfreien Zustand ist es daher wichtig, die Muskeln zu kräftigen. Das erreicht man über gezielte Übungen und Kräftigungstraining. Zusätzlich kommt es durch die Bewegung im Gelenk zu einer besseren Durchblutungs- und Versorgungssituation, die vor-



handene Knorpelschicht wird ernährt, die Produktion der schmierenden Gelenkflüssigkeit wird angeregt. Also, lassen Sie sich durch Ihre Arthrose nicht unterkriegen, sondern auf zu mehr Bewegung! Lesen Sie in der nächsten Ausgabe mehr Tipps zum Thema „Arthrose“.

Physio Seiersberg

Shoppingcity Seiersberg 9, 8055 Seiersberg
Tel.: 0650 / 81 14 080,
0650 / 67 47 194

physio-seiersberg.at



Halswirbelsäule als Schmerzgenerator Vom Scheitel bis zur Fingerspitze

Durch einfache Übungen zu Hause kann man den Rücken erfolgreich stärken

Unsere Halswirbelsäule – bestehend aus 7 Wirbelkörpern – muss zugleich größtmögliche Stabilität und Mobilität gewährleisten. Dieser entgegengesetzten Anforderung kann sie nur durch eine Gliederung in stabile (Wirbelkörper) und elastische Elemente (Bandscheiben) nachkommen. Durch die knöcherne Struktur bedingt entstehen zwei kritische Zonen – einerseits die bei Unfällen gefährdete obere Halswirbelsäule („Gernickbruch“) und andererseits der untere Abschnitt im Übergangsbereich zur Brustwirbelsäule. Die unteren Halswirbel sind durch unsere „schlampige“ Haltung besonders für chronische Beschwerden anfällig, da in diesem Bereich ein

physiologischer Knick ist, welcher durch unsere Fehlhaltung verstärkt wird. Dadurch entsteht eine falsche Belastung der unteren Bandscheiben und der umliegenden Strukturen (Bänder, Wirbelgelenke), weshalb es zu einer schneller fortschreitenden Abnutzung in diesem Gebiet kommen kann. Des Weiteren befinden sich direkt neben den Bandscheiben die Austrittslöcher der Nerven, welche unsere Arme versorgen. Folgedessen kann es zu einem „Abquetschen“ der Nerven kommen und resultierend daraus eine Beeinträchtigung der Nervenleitung, wodurch Ausstrahlungen (Schmerzen, Taubheit, Muskelschwäche) im Arm bis zu den Fingerspitzen entstehen können. Dadurch nimmt man eine Schonhal-

tung ein, verspannt sich im Nackenbereich- wodurch der Schmerz wiederum intensiviert wird. Daher achten Sie auf Ihre Haltung, um Spätfolgen zu minimieren!

Setzen Sie sich beispielsweise aufrecht hin- ohne Anlehnen- spannen Sie die Schulterblätter zusammen (Schultern nicht hochziehen) und machen Sie ein leichtes Doppelkinn, sodass die Halswirbelsäule gestreckt wird. Wiederholen Sie diese Übung mehrmals täglich - Ihre Halswirbelsäule wird es ihnen danken!

Wirbelsäulentraining!

Wirbelsäulentraining in der Gruppe
Mi. 11.1.2012 von 17.30-18.30
Do. 12.1.2012 von 9.00-10.00
Mo. 09.1.2012 von 9.00-10.00
Anmeldung unter
0650/6747194

Besuchen Sie uns auch im Internet unter www.seiersberg.at

Gewerbeverein startet mit dynamischem Trio durch

Nach innen und nach außen zu wachsen ist das Kernziel, Wege gibt es viele

Der Gewerbeverein hat sich unlängst zusammengetroffen, um gemeinsam und neu aufgestellt in die Zukunft zu starten. Das sympathische Trio Hans Weber (Obmann), Günter Sayer (Schriftführer) und Manfred Hödl (Kassier) nimmt die Geschichte des Traditionsvereins, um den es in letzter Zeit etwas ruhig wurde, in die Hand und startet durch. Wir wollten vom Trio wissen welche Pläne sie schmieden und baten sie zum Interview.

Red: Der GVS hat sich neu gesammelt und startet durch, wie sehen die Aktivitäten aus?

Weber: Unsere Aktivitäten werden sich nach innen und

nach außen richten. Das heißt unsere Mitglieder sollen sich besser kennenlernen, ohne geschäftlichen Hintergrund, quasi im Freizeitbereich. Dazu werden wir übers Jahr einige kleinere Veranstaltungen anbieten. Nach außen werden wir, wie auch in unseren Statuten festgeschrieben, für andere Vereine unterstützend tätig werden und als GVS geschlossen auftreten.

Red: Wo sehen Sie die Aufgaben des Vereins – sehen Sie den GVS als Seilschaft oder als eine Interessensgemeinschaft?

Sayer: Ich glaube nicht, dass man das zwingend trennen muss. Wie jeder Verein lebt



v.l.n.r. Schriftführer Günter Sayer, Obmann Hans Weber und Kassier Manfred Hödl

auch unserer von seinen Mitgliedern. Ein aktiver Verein bekommt unweigerlich eine gewisse Eigendynamik, die wiederum zu heute noch nicht geahnten Aktivitäten und Zielen führt.

Red: Wie können Seiersberger Firmen Mitglieder werden?

Hödl: Mitglied werden sollte

einfach und unbürokratisch sein. Man kann mich jederzeit anrufen, ich maile dann eine Anmeldung zu, der Jahresbeitrag ist 90 €. Wenn die neue Homepage fertig ist, wird man auch online Mitglied werden können. Tel.: (0316) 242566 oder (0650) 2425660

Red: Sind nur Seiersberger Firmen willkommen?

Weber: Da die wirtschaftlichen Tätigkeiten ja nicht an Gemeindegrenzen gebunden sind, sind natürlich nicht nur Seiersberger Firmen bei uns willkommen. Wir sehen uns als Verein für die Region. Gemeinsame Veranstaltungen mit Pirka haben wir schon in der Vergangenheit gemacht.

Red: Wo kann ich mich über die Aktivitäten des GVS erkundigen?

Sayer: Wir arbeiten intensiv an der neuen Homepage, werden aber auch die Möglichkeiten in der Gemeindezeitung nutzen, die allen Seiersberger Vereinen zur Verfügung steht. Unsere Mitglieder werden ganz modern per Email informiert.

Vielen Dank für das Gespräch und viel Erfolg bei der Umsetzung der ambitionierten Ziele. Wir werden auf jeden Fall gerne darüber berichten.

Abspannen und wieder Kraft tanken – Massagen helfen sich wohl zu fühlen

Experten sind sich einig: Der Mensch war noch nie zuvor so unnatürlich belastet wie im Moment. Durch eine gebückte Haltung vor dem PC, stundenlange Autofahrten oder Fast Food ist unser Körper heutzutage unglaublich vielen Stressfaktoren ausgesetzt. Die Relance Massagepraxis ist ein Ort der Ruhe, an dem geplagte Muskel entspannen und KundInnen durchatmen können. Angeboten werden klassische Massagen wie Teilkörpermassage, Fußreflexzonenmassage und Specials wie Aromaöl- Massagen und Cranio Sacrale Techniken. Neu in der Massagepraxis Relance ist Ayurveda, in Form

von Massagen und Lebensstil- und Ernährungsberatung. Frau Köffler ist gebürtige Östrierin und lebt seit 15 Jahren in Graz.

Ein besonderes Special bietet Frau Köffler zu Weihnachten in

Form von Weihnachtsgutscheinen. Weitere Informationen erhalten Sie direkt auf der Homepage www.relance.at oder unter der Tel.: 0650/7017189 sowie massage@relance.at



Besuchen Sie uns auch im Internet unter www.seiersberg.at