

Gelenke

Gelenke sind Verbindungen zwischen knorpeligen und knöchernen Skelettelementen und ermöglichen Bewegungen zwischen den Skelettteilen. Gelenkkapseln, Bänder und Knorpel sind wichtige Bestandteile von Gelenken; sie reduzieren die Reibung, erhöhen die Stabilität eines Gelenks und ermöglichen die Versorgung mit den notwendigen Nährstoffen.

Praxiswissen: Eine kontrollierte Belastung der Gelenke nach Bandverletzungen fördert im Heilungsprozess die Bandstabilität.

Die Gelenktypen

Kugelgelenk: Eine Gelenkkugel befindet sich in einer Gelenkpfanne. Dies ermöglicht Bewegungen in drei Freiheitsgraden. Beispiele sind: Schultergelenk, Hüftgelenk. Belastung beim Training: Nackendrücken, Kniebeugen

Eigelenk: Ein ovaler Gelenkkopf liegt in einer ovalen Gelenkpfanne, was Bewegungen in zwei Freiheitsgraden zulässt. Die zwei Bewegungsachsen stehen im rechten Winkel zueinander. Beispiel: Handgelenk. Belastung beim Training: Bankdrücken

Scharniergelenk: Da hier eine walzenförmige Oberfläche in einer zangenähnlichen Gelenkfläche liegt, ist Bewegung nur in einem Freiheitsgrad möglich. Beispiel: Ellbogen. Belastung beim Training: Bankdrücken

Drehgelenk: Eine Gelenkfläche rotiert auf einer Fläche der anderen Gelenkfläche, wobei Bewegung nur als Rotation um die Längsachse, also nur in einem Freiheitsgrad möglich ist. Beispiel: 1. und 2. Halswirbel.

Sattelgelenk: Beide Gelenkpartner sind sowohl gewölbt und in einer senkrecht dazu stehenden Ebene hohl, was Bewegungen in zwei Freiheitsgraden ermöglicht. Beispiel: Daumen.

Ebene Gelenke: Ebene Gelenke haben zwei Freiheitsgrade. Die Gelenkflächen gleiten aufeinander und können sich gegeneinander verschieben. Ausserdem sind Drehbewegungen möglich. Beispiel: Zwischenwirbelgelenke, Hand- und Fusswurzelgelenke.

Wirbelsäule

Die Wirbelsäule besteht aus einer Reihe aufeinander folgender, unregelmässig geformter Knochen, verbindet den Schädel mit dem Becken und umschliesst und schützt das Rückenmark. Gelenke zwischen den einzelnen Wirbelkörpern ermöglichen Bewegungen, die von den Bandscheiben unterstützt werden. Die einzelnen Bestandteile der Wirbelsäule werden durch *Bänder und Muskeln zusammengehalten*, was die Struktur stabilisiert und festigt.

Wie halte ich meine Gelenke und Wirbelsäule gesund?

1. Bewegung
2. Kontrollierte Belastung
3. Sport
4. Muskelaufbau
5. Erholung
6. FIVE Beweglichkeitskonzept

Fazit: Ob es nun unsere Wirbelsäule oder unsere Gelenke sind, die Gesundheit und die Lebenserwartung dieser Körperteile hängt von der *Bewegung* ab. Wir alle machen schon sehr viel für unsere Wohlbefinden indem wir Fitnesstraining betreiben und sportlich aktiv bleiben.

Für alle die Wert auf ihre Gesundheit legen, schmerzfrei und ohne Beschwerden durch den Alltag gehen möchten, empfehle ich unser neues FIVE Beweglichkeitskonzept.

Für Fragen steht euch das SUN-Fitness Trainerteam gerne zur Verfügung.