

EMS-Training – ein bewährtes Mittel zur Schmerzbekämpfung bei Gelenkkrankheiten

Jeder Vierte ist betroffen – Arthrose-Patienten profitieren von individuellem EMS-Training bei „Körperformen“

Rund 5 Millionen Menschen in Deutschland leiden an Arthrose – einer äußerst schmerzhaften Gelenkerkrankung. Immer mehr Betroffene kommen mit dem Wunsch der Schmerzlinderung, einer Steigerung der Beweglichkeit und der damit verbundenen Verbesserung ihrer Lebensqualität zu Deutschlands größtem Lizenz-EMS-Anbieter „Körperformen“. Mit einer Trainingsdauer von gerade einmal 20 Minuten pro Woche kann unter fachlicher Anleitung die Muskulatur um die Gelenke bis in die Tiefenmuskulatur aufgebaut, die Knorpelsubstanz gut durchblutet und mit Nährstoffen versorgt werden – so werden die Schmerzen weitestgehend und effektiv bekämpft.

Bonn, 17. April 2019 | Ursache für Schmerzen bei Bewegungen in Knien, Hüfte oder Wirbelsäule, aber auch in Fuß-, Hand- oder Armgelenken ist häufig Arthrose. Auslöser sind meist Fehlbelastungen oder Verletzungen der Gelenke sowie Übergewicht. Schonung wäre hier jedoch völlig verkehrt. So empfehlen Ärzte ein gelenkschonendes Training. „Knorpel müssen in Bewegung bleiben, denn nur dadurch bleiben die Gelenke beweglich. Aufgrund der möglichst geringen Belastung sowie der kleinen Bewegungsamplituden des Gelenks ist das Ganzkörpertraining mittels der Elektro-Myo-Stimulation (EMS) eine gute Option und schonende Möglichkeit für Menschen mit Gelenkbeschwerden“, erklärt Professor Dr. Wolfgang Kemmler von der Universität Erlangen-Nürnberg. So wird unter Aufsicht erfahrener Trainerinnen und Trainer der „Körperformen“-Studios ganz ohne Zusatzgewichte trainiert. Dadurch wird kein zusätzlicher Druck auf die Gelenke ausgeübt, und die Schmerzen der Arthrose werden durch das Ganzkörpertraining gelindert. Anders als bei vielen anderen EMS-Anbietern passt „Körperformen“ das Training zudem gezielt auf die gesundheitliche Verfassung und Belastbarkeit sowie Ausdauer des Trainierenden individuell an.

PRESSEINFORMATION

EMS-Training – ein bewährtes Mittel zur Schmerzbekämpfung bei Arthrose
Stand: 17. April 2019



EMS-Training sorgt für Linderung der Gelenkschmerzen bei Arthrose

Arthrose tritt meist im Alter auf, allerdings können auch jüngere Menschen daran erkranken. Es wird vermutet, dass diese Krankheit bei etwa 50 Prozent aller Menschen auf eine langjährige hohe Beanspruchung der Gelenke zurückzuführen ist. Weitere Ursachen können jedoch auch Spätfolgen eines Unfalls oder einer Gelenkschwäche sowie Fehlformen der Gelenke (die sich bereits in jungen Jahren bemerkbar machen können) sein. Menschen, die unter Arthrose leiden, haben das Problem, dass sich die Knorpelsubstanz der Gelenke zurückbildet. So werden die Zellen nicht mehr ausreichend mit Nährstoffen versorgt, sterben ab und bilden sich nicht neu. Auch können um die Gelenke Knochenwucherungen entstehen. Das verursacht häufig chronische, teils schwere Schmerzen und schränkt die Beweglichkeit der Betroffenen ein. Eine vollständige Heilung der weltweit häufigsten Gelenkerkrankung ist fast nicht möglich, allerdings kann durch das Ganzkörpertraining mittels EMS eine Linderung herbeigeführt werden.

EMS fördert Durchblutung und Nährstoffaufnahme der Knorpelsubstanz

Durch das EMS-Training wird die Muskulatur um die Gelenke bis in die Tiefenmuskulatur aufgebaut, die Knorpelsubstanz gut durchblutet und mit Nährstoffen versorgt. „Das Training ohne Zusatzgewichte ist also ideal zur Beseitigung muskulärer Defizite, zur Entlastung der betroffenen Gelenke, zu einer verbesserten Beweglichkeit sowie zusätzlich zum Gewichtsabbau geeignet. Die gezielte und individuelle Bewegung mit unseren speziell qualifizierten `Körperformen´-Trainern stärkt außerdem die stützende Muskulatur um die Gelenke und fördert die Durchblutung“, so Sammy Pesenti und Marcel Kentenich, Geschäftsführer des Bonner EMS-Anbieters „Körperformen“. Zudem kann es bereits ein gutes Mittel zur Vorbeugung von Arthrose sein. „Zusätzlich sollten sich die Betroffenen aber auch ausgewogen und vitaminreich ernähren und im Rahmen ihrer Möglichkeiten körperlich aktiv bleiben“, ergänzt Professor Dr. Kemmler.

Über „Körperformen“

Seit 2011 steht der EMS-Anbieter „Körperformen“ mit Sitz in Bonn seinen Kunden und Lizenznehmern mit hohem Qualitätsanspruch als verlässlicher und Erfolg

PRESSEINFORMATION

EMS-Training – ein bewährtes Mittel zur Schmerzbekämpfung bei Arthrose
Stand: 17. April 2019



versprechender Partner zur Seite. Mit aktuell über 170 Standorten ist Deutschlands zweitgrößte EMS-Kette im gesamten Bundesgebiet vertreten. Weitere „Körperformen“-Studios außerhalb Deutschlands befinden sich in Österreich – hier vor allem in Großstädten wie Wien oder Innsbruck – sowie in der Schweiz und in Italien.

Weitere Informationen über „Körperformen“: www.körperformen.com

Unternehmenskontakt:

Körperformen

Carola Brauckmann (Presse)
Obere Wilhelmstraße 2
53225 Bonn
Tel.: 0228/981 461 39
E-Mail: info@kenti.de

Pressekontakt:

rheinland relations GmbH

Antoinette di Donato
Gottfried-Claren-Straße 5
53225 Bonn
Tel.: 0228/299 753 12
E-Mail: didonato@rr-pr.com