

Pressemitteilung

Orthopäde Dr. Florian Heimlich informiert:

Wie man Gelenk- und Muskelbeschwerden bei Kälte reduzieren kann

Bad Wiessee, 07. Dezember 2021 – Neben der Dunkelheit im Winter stellen auch Nässe und Kälte für viele Menschen eine Herausforderung dar. Sie leiden dann vermehrt an Schmerzen in den Gelenken. Dr. med. Florian Heimlich, Chefarzt für Orthopädie an der Marianowicz Medizin Privatklinik Jägerwinkel am Tegernsee, informiert über Gelenkbeschwerden im Winter und erklärt, was Abhilfe schaffen kann.

Warum schmerzen Gelenke und die Muskulatur im Winter besonders?

„Bei Regen, Schnee, Kälte und Dunkelheit ziehen sich viele Menschen eher zurück, anstatt Sport zu treiben. Sie bewegen sich im Winter meist weniger“, sagt Dr. med. Heimlich. Doch mangelnde Bewegung und Kälte können Schmerzen im Bewegungsapparat verursachen und fördern. So sorgt zum einen Kälte dafür, dass sich die Muskulatur zusammenzieht, der menschliche Stoffwechsel langsamer wird und die Durchblutung geringer ist, was schmerzhafte Muskelverspannungen verursachen kann. Zum anderen ist regelmäßige Bewegung für die Ernährung des Gelenkknorpels notwendig. Da Knorpel nicht durchblutet wird, sondern über die Gelenkflüssigkeit (Synovia) ernährt wird, sorgt entsprechende Bewegung für eine „Schmierung“ im Gelenk und die Versorgung mit Nährstoffen.

Auch die Bedeutung des Vitamin D-Haushalts darf gerade in der dunklen Jahreszeit nicht unterschätzt werden. Denn Sonnenlicht spielt bei der körpereigenen Produktion von Vitamin D eine große Rolle. Der menschliche Körper benötigt es für verschiedene Stoffwechselforgänge, wie den Knochenstoffwechsel. Ein Mangel an Vitamin D kann neben Müdigkeit oder Antriebslosigkeit auch Verspannungen und schmerzende Gelenke zur Folge haben. „Und auch der Einfluss der Psyche, spielt für die Schmerzwahrnehmung eine große Rolle. Es wird schneller dunkel, das Wetter verleitet die Menschen, mehr Zeit zurückgezogen in den eigenen vier Wänden zu verbringen. So sind zum Beispiel depressive Menschen meist schmerzempfindlicher. Bei anhaltenden Schmerzen sollte deshalb immer auch ein Blick auf die psychische Verfassung des Patienten geworfen werden“, rät Dr. Heimlich.

Schmerzen bei Long-COVID/Post-COVID

Unabhängig vom Wetter können Schmerzen am Bewegungsapparat auch ein Long- oder Post-COVID-Zeichen sein. „Long-COVID“ beschreibt hierbei Beschwerden, die länger als vier Wochen nach der eigentlichen Infektion auftreten oder noch fortbestehen. „Post-COVID“ beschreibt Beschwerden, die länger als zwölf Wochen nach der Infektion bestehen. Die Art der Beschwerden ist sehr vielfältig, und reicht von eher seltenen Symptomen wie Schwindel, Durchfall oder Herzrasen bis hin zu häufigen Symptomen wie Geruch- und Geschmackstörungen, Kopfschmerzen, aber auch Muskel- und Gliederschmerzen verbunden mit reduzierter Belastbarkeit.

Wie man Gelenkbeschwerden bei Kälte reduzieren kann

„Auch wenn es Überwindung kostet – Bewegung ist somit gerade im Winter wichtig. Denn Bewegung regt den Stoffwechsel, die Durchblutung und die Produktion der Gelenkflüssigkeit an.“

Verspannungen, Schmerzen und Steifigkeit können durch Bewegung gelöst werden“, erklärt der Chefarzt für Orthopädie. Dabei geht es nicht um Höchstleistungen. Schon der Spaziergang an der frischen Luft sowie gelenkschonende Sportarten wie Schwimmen können helfen. Wichtig ist, darauf zu achten, dass die Gelenke bei Bewegung im Freien warmgehalten werden und man sich gut aufwärmt. „Wärme tut generell vielen Menschen im Winter gut, zum Beispiel auch, um hartnäckige Verspannungen zu lösen“, so Dr. Heimlich. Saunagänge, warme Kompressen oder Massagen mit warmem Öl können die Beschwerden lindern. Darüber hinaus können Entspannungsübungen einen Teil zur Schmerzreduktion beitragen. Long-COVID beziehungsweise Post-COVID verursachte Muskel- und Gliederschmerzen können beispielsweise zudem durch Krankengymnastik und manuelle Therapie (an den Allgemeinzustand des Patienten angepasst) behandelt werden.

Halten die Beschwerden allerdings an oder werden stärker, sollte eine Expertin oder ein Experte zu Rate gezogen werden. „Häufig nutzen Patientinnen und Patienten die Winterzeit auch für planbare (elektive) Operationen, um zum Sommer wieder fit zu sein und die warmen Temperaturen genießen zu können“, sagt der Experte. Wird aber zum Beispiel eine Operation aufgrund der Pandemielage verschoben, können Schmerzpatientinnen und -patienten in der Marianowicz Medizin Privatklinik Jägerwinkel am Tegernsee für die Wartezeit Hilfe finden.

Multimodale Schmerztherapie

Die Klinik bietet eine multimodale Schmerztherapie, durch die umfassende und individuelle Behandlung chronischer Schmerzpatienten durch Spezialisten unterschiedlicher Fachgebiete gewährleistet wird. Dazu zählen unter anderem Ärztinnen und Ärzte, Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten, Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten. Hierbei werden neben den symptomatischen-körperlichen Behandlungen auch die psychischen und sozialen Aspekte der Erkrankung mit einbezogen und behandelt. Multimodale Behandlungen in enger interdisziplinärer Zusammenarbeit führen bereits nach kurzer Zeit zu deutlichen Verbesserungen des Gesundheitszustandes. Dabei kommt auch die bioregenerative Medizin zum Einsatz. Ziel ist es, degenerative und entzündliche Erkrankungen des Bewegungsapparates durch die Anregung körpereigener Regenerations- und Reparaturprozesse zu heilen.

Dr. med. Heimlich und seine Kolleginnen und Kollegen aus verschiedenen Fachbereichen setzen dabei auf modernes medizinisches Know-how sowie ein ganzheitliches Therapiekonzept auf höchstem medizinischem Niveau – abgestimmt auf die individuellen Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten. Die Klinik gilt als Kompetenzzentrum ersten Ranges und darüber hinaus als geschätzte Rehabilitations-Klinik, etwa nach einem operativen Eingriff oder zur Behandlung von akuten wie chronischen Sportverletzungen. Außerdem bietet die Klinik Menschen, die aufgrund der Pandemie-Auswirkungen an einem Long- oder Post-COVID-Syndrom erkrankt sind, Hilfe und unterstützen sie auf dem Weg zurück in ihr gewohntes Leben.

Zum Schutz und für die Sicherheit der Patientinnen und Patienten sowie der Mitarbeitenden wurden während der COVID-19-Pandemie weitreichende Präventiv- und Verhaltensmaßnahmen etabliert und klinikintern umfassende Test-, Hygiene- und Lüftungskonzepte umgesetzt.

Weitere Informationen zur Schmerztherapie in der Privatklinik Jägerwinkel am Tegernsee:

<https://www.jaegerwinkel.de/kompetenzen/schmerztherapie/>

Über die Privatlinik Jägerwinkel am Tegernsee: Von Prävention über Therapie bis Rehabilitation bietet die Klinik ein breites Therapiespektrum basierend auf einem interdisziplinären Behandlungsansatz, der modernste medizinische Erkenntnisse mit einer ganzheitlichen Herangehensweise vereint. Mit einer Spezialisierung auf die Bereiche Orthopädie, Innere Medizin, Kardiologie und Psychosomatik bietet das Ärzteteam kompetente Hilfe und Heilung zu wesentlichen Gesundheitsthemen unserer Zeit.

Mehr unter www.jaegerwinkel.de.

Über die Oberberg Gruppe: Die Oberberg Gruppe mit Hauptsitz in Berlin ist eine vor mehr als 30 Jahren gegründete Klinikgruppe mit einer Vielzahl an Fach- und Tageskliniken im Bereich Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie an verschiedenen Standorten Deutschlands. In den Kliniken der Oberberg Gruppe werden Erwachsene, Jugendliche und Kinder in individuellen, intensiven und innovativen Therapiesettings behandelt. Darüber hinaus existiert ein deutschlandweites Netzwerk aus Oberberg City Centers, korrespondierenden Therapeuten und Selbsthilfegruppen.

Mehr unter: www.oberbergkliniken.de