

Inhaltsverzeichnis

Gelenkschutz

1	Gelenkschutz – eine Übersicht	10
1.1	Die Geschichte der Gelenke	10
1.2	Gelenkschutz als Präventionsmaßnahme für den Alltag	12
1.3	Gelenkschutz als Multifunktionsmaßnahme	14
1.3.1	Genetik vs. Epigenetik	14
1.3.2	Die Rolle der Reflexion	14
1.4	Zusammenfassung	19
2	Gesundheit verlangt Verhaltensänderung	22
2.1	Theorien zur Verhaltensänderung	22
2.1.1	Das transtheoretische Modell	23
2.1.2	Verhaltensmodell nach Balm	26
2.2	Verhaltensänderung im Alltag ..	29
2.2.1	Gute Ziele erleichtern den Weg	30
2.3	Zusammenfassung	32
3	Kommunikation als Beratungsgrundlage	36
3.1	Die innere Haltung	38
3.2	Motivierende Gesprächsführung	39
3.2.1	Richtig fragen	41
3.2.2	Richtig zuhören	44
3.2.3	Würdigen	49
3.2.4	Zusammenfassen	50
3.2.5	Ja, aber ... – Umgang mit Widerstand	50
3.2.6	Förderung der Veränderungsmotivation	54
3.3	Zürcher Ressourcenmodell	56
3.3.1	Den Rubikon überschreiten	56
3.3.2	Der innere Wurm	57
3.4	Zusammenfassung	58
4	Gelenkschutz = Verhaltensänderung	62
4.1	Offen sein	62
4.2	Verstehen	64
4.2.1	Anatomie: Knorpel und Gelenke...	65
4.2.2	Physiologie und Pathologie von Arthritis und Arthrose	73
4.2.3	Physik	75
4.2.4	Schmerz	79
4.3	Wollen	82
4.3.1	Drei Fragen, die helfen, das Sehen zu lernen	83
4.3.2	Die psychische Komponente	85
4.4	Können	85
4.4.1	„Können“ in besonderen Therapie- settings	86

Inhaltsverzeichnis

4.5	Veränderung ausführen	88	4.7	Veränderung in der Praxis.....	108
4.5.1	Das PEOP-Modell	88	4.7.1	Einen Heißluftballon aufstellen ...	108
4.5.2	Veränderung der Person	90	4.7.2	Heutransport für den Heim- gebrauch	109
4.5.3	Veränderung der Umgebung.....	98	4.7.3	Kastenreise in den ersten Stock ...	110
4.5.4	Veränderung der Handlung.....	103	4.7.4	Kakteen mit Stich.....	111
4.6	Durchhalten.....	106	4.7.5	Bettchen deck dich.....	112
			4.8	Zusammenfassung.....	113
5	Begleitende (ergo-)therapeutische Maßnahmen.....	116			
5.1	Schienerversorgung und Taping	116	5.3	Stabilisierungs- und Kräftigungsmaßnahmen	121
5.1.1	Schienentypen	116	5.3.1	Ab wann wird Training zu Gelenkschutz?.....	122
5.2	Thermotherapie	119	5.3.2	Übungen für Daumen und Hand ..	123
5.2.1	Arten der Thermotherapie und ihre Vor- und Nachteile	120	5.4	Manuelle Therapie.....	126
			5.5	Zusammenfassung.....	127
6	Aus dem Nähkästchen geplaudert – Beispiele aus dem Therapiealltag.....	130			
6.1	Gelenkschutzberatung im ergotherapeutischen Prozess...	130	6.5	Gelenkschutz im Flow.....	142
6.1.1	Gelenkschutz im Kurzverfahren...	132	6.5.1	Gelenkschutzprinzipien im Überblick	142
6.2	Gelenkschutz nach Traumata ...	133	6.5.2	Gestaltungsmerkmale für eine Gelenkschutzbroschüre	143
6.3	Gelenkschutz für den Eigenbedarf	134	6.5.3	Gelenkschutz zum Selberbasteln ..	145
6.3.1	Präventivmaßnahmen	134	6.5.4	Ein Gelenkschutzjunkie in der Großküche.....	148
6.4	Aus Fehlern lernen.....	136	6.6	Gelenkschutz im Gruppensetting	151
6.4.1	Gelenkschutz in der Schublade....	136	6.6.1	Die „Rheumagruppe“.....	151
6.4.2	Gelenkschutz zum Einschlafen....	138	6.6.2	Der Gelenkschutzkurs	153
6.4.3	Therapiefallen	140	6.7	Zusammenfassung.....	155
7	Anhang	156			
	Sachverzeichnis	158			