

# Inhaltsverzeichnis

## Gelenkschutz

<b>1</b>	<b>Gelenkschutz – eine Übersicht</b>	<b>10</b>
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
1.3.3	Interprofessionell gedacht	15
1.3.4	Gelenkschutz als ergotherapeutische Grundkompetenz	17
1.4	<b>Zusammenfassung</b>	<b>19</b>
<b>2</b>	<b>Gesundheit verlangt Verhaltensänderung</b>	<b>22</b>
2.1	Theorien zur Verhaltensänderung	22
2.1.1	Das transtheoretische Modell	23
2.1.2	Verhaltensmodell nach Balm	26
2.2	<b>Verhaltensänderung im Alltag</b>	<b>29</b>
2.2.1	Gute Ziele erleichtern den Weg	30
2.3	<b>Zusammenfassung</b>	<b>32</b>
<b>3</b>	<b>Kommunikation als Beratungsgrundlage</b>	<b>36</b>
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	<b>Zürcher Ressourcenmodell</b>	<b>56</b>
3.3.1	Den Rubikon überschreiten	56
3.3.2	Der innere Wurm	57
3.4	<b>Zusammenfassung</b>	<b>58</b>
<b>4</b>	<b>Gelenkschutz = Verhaltensänderung</b>	<b>62</b>
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	<b>Wollen</b>	<b>82</b>
4.3.1	Drei Fragen, die helfen, das Sehen zu lernen	83
4.3.2	Die psychische Komponente	85
4.4	<b>Können</b>	<b>85</b>
4.4.1	„Können“ in besonderen Therapie-settings	86

**Inhaltsverzeichnis**

<b>4.5</b>	<b>Veränderung ausführen</b> .....	88	<b>4.7</b>	<b>Veränderung in der Praxis</b> .....	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
<b>4.6</b>	<b>Durchhalten</b> .....	106	4.7.5	Bettchen deck dich .....	112
			<b>4.8</b>	<b>Zusammenfassung</b> .....	113
<b>5</b>	<b>Begleitende (ergo-)therapeutische Maßnahmen</b> .....	116			
<b>5.1</b>	<b>Schienenversorgung und Taping</b>	116	<b>5.3</b>	<b>Stabilisierungs- und Kräftigungsmaßnahmen</b> .....	121
5.1.1	Schientypen .....	116	5.3.1	Ab wann wird Training zu Gelenkschutz?.....	122
<b>5.2</b>	<b>Thermotherapie</b> .....	119	5.3.2	Übungen für Daumen und Hand ..	123
5.2.1	Arten der Thermotherapie und ihre Vor- und Nachteile .....	120	<b>5.4</b>	<b>Manuelle Therapie</b> .....	126
			<b>5.5</b>	<b>Zusammenfassung</b> .....	127
<b>6</b>	<b>Aus dem Nähkästchen geplaudert – Beispiele aus dem Therapiealltag</b> .....	130			
<b>6.1</b>	<b>Gelenkschutzberatung im ergotherapeutischen Prozess</b> ...	130	<b>6.5</b>	<b>Gelenkschutz im Flow</b> .....	142
6.1.1	Gelenkschutz im Kurzverfahren...	132	6.5.1	Gelenkschutzprinzipien im Überblick .....	142
<b>6.2</b>	<b>Gelenkschutz nach Traumata</b> ...	133	6.5.2	Gestaltungsmerkmale für eine Gelenkschutzbroschüre.....	143
<b>6.3</b>	<b>Gelenkschutz für den Eigenbedarf</b> .....	134	6.5.3	Gelenkschutz zum Selberbasteln ..	145
6.3.1	Präventivmaßnahmen .....	134	6.5.4	Ein Gelenkschutzjunkie in der Großküche .....	148
<b>6.4</b>	<b>Aus Fehlern lernen</b> .....	136	<b>6.6</b>	<b>Gelenkschutz im Gruppensetting</b>	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	<b>6.7</b>	<b>Zusammenfassung</b> .....	155
<b>7</b>	<b>Anhang</b> .....	156			
	<b>Sachverzeichnis</b> .....	158			