

5 **VORWORT**

7 **DAS GESUNDE GELENK –
AUFBAU UND FUNKTION**

- 10 **Der Gelenkknorpel – wichtigster Bestandteil der Gelenke**
- 14 **Die verschiedenen Gelenktypen**
- 14 Das Kugelgelenk
- 14 Das Eigelenk
- 16 Das Sattelgelenk
- 16 Das Scharniergelenk
- 16 Das Zapfengelenk

17 **ARTHROSE – WAS IST DAS EIGENTLICH?**

- 19 **Die Arthrose – eine Volkskrankheit**
- 19 **Im Krankheitsverlauf verstärken sich die Schmerzen**
- 21 **Der Gelenkverschleiß**
- 21 **Was passiert im arthrotischen Gelenk?**
- 23 **Von Schmerzen bis zur Bewegungsunfähigkeit:
Die Symptome einer Arthrose**
- 24 **Ursache und Risikofaktoren einer Arthrose**
- 28 **Welche Gelenke sind betroffen?**
- 28 Das Kniegelenk
- 28 Das Schultergelenk
- 30 Das Hüftgelenk
- 30 Die Hand- und Fingergelenke
- 33 **Die verschiedenen Arthrose-Stadien**
- 33 Stadium 1: Aus dem Knorpelschaden wird eine Arthrose
- 34 Stadium 2: Die fortschreitende Zerstörung des Gelenkes
- 34 Stadium 3: Der Gelenkknorpel ist vollständig zerstört

35 **WIE WIRD EINE ARTHROSE DIAGNOSTIZIERT?**

- 36 **Das ausführliche Gespräch (Anamnese)**
- 37 **Die körperliche Untersuchung**

38 Die bildgebenden Untersuchungsverfahren

38 Röntgen

39 Ultraschall (Sonografie)

41 Magnetresonanztomografie (MRT)

41 Computertomografie (CT)

42 Gelenkspiegelung (Arthroskopie)

43 Laboruntersuchungen

43 Blutsenkungsreaktion

44 C-reaktives Protein

45 Antikörper

46 Rheumafaktor

46 Gelenkpunktion

47 DIE BEHANDLUNG**49 Medikamentöse Therapie**

49 Schmerzmittel (Analgetika)

49 Nicht steroidale Antirheumatika (NSAR)

53 Kortisonhaltige Präparate

54 Opioide

57 Hyaluronsäure

58 Biologische Therapie**59 Therapie mit Naturheilmitteln**

60 Brennnesselblätter-Extrakt

61 Weidenrinde

62 Afrikanische Teufelskralle

63 Therapie mit Nahrungsergänzungsmitteln

63 Glukosamin-/Chondroitinsulfat, Kollagenhydrolysat

65 Grünlippmuschel-Extrakt

66 Vitamin E

66 Physikalische Therapie

66 Bewegungstherapie (Physiotherapie)

68 Thermotherapie

70 Elektrotherapie

71 Akupunktur

73	Operative Maßnahmen
73	Gelenkerhaltende Operationsverfahren (Umstellungs-Osteotomie)
74	Gelenkversteifung (Arthrodese)
75	Gelenkersatz (Endoprothese)
87	SPORT UND BEWEGUNG BEI ARTHROSE
88	Tägliche Bewegung ist wichtig!
90	Welche Sportarten sind empfehlenswert?
92	Laufsport
93	Golf
93	Skilanglauf
93	Bewegung im Wasser
94	Radfahren
96	Aerobic/Gymnastik
96	Medizinische Trainingstherapie (MTT)
99	GESUNDE ERNÄHRUNG BEI ARTHROSE
102	Das Säure-Basen-Gleichgewicht erhalten
105	Leckere Rezepte für Arthrose-Patienten
106	Hauptgerichte
134	Snacks & Co
141	NÜTZLICHE HILFEN FÜR DEN ALLTAG
142	Bandagen und Orthesen
144	Gehhilfen
146	Praktische Helfer im Haus
147	ANHANG
147	Glossar
154	Wichtige Adressen
158	Register