

## 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 (Arthrodesis)
- 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