

Inhalt

Vorwort	9
1 Prolog: Plauderei mit den Muskeln	11
2 Bewegung, Bewegung!	13
3 Die Gelenke	16
Was soll das Ganze?	17
Was gehört alles dazu?	20
Welche Arten von Gelenken gibt es?	26
Strammstehen oder wie?	29
Gelenke mögen Bewegung – und was noch?	29
4 Das sanfte Kissen: die Knorpelschicht	33
Was leistet sie?	34
Wie ist sie aufgebaut?	35
Warum kann ein Knorpel nicht wehtun?	37
Wie wird für den Knorpel gesorgt?	38
Kann man das reparieren?	41
Knochen und Knorpel im Vergleich	43
5 Nochmal: Bewegung! Aber welche?	44
Belastung vermeiden!	45
Das hat gesessen!	46
Dynamisch sitzen	47
Hände hoch! Keine falsche Bewegung!	49
Welche Sportarten sind denn gut?	50
Und was ist mit Tanzen?	52

Bewegungspausen – kurze und lange	52
Was geht mich das an?	54
6 Das Knie	56
Was leistet es?	62
Bitte gehen Sie!	63
Wie geht Gehen eigentlich?	64
Warum ist das Knie so anfällig?	68
Wenn alle Stricke reißen	69
Symptome	71
Diagnose	72
7 Die Hüfte	73
Schwachstellen	75
Diagnose	84
Was kann ich selbst tun?	86
8 Die Schulter	87
Ein muskelgeführtes Gelenk	91
Was kann schiefgehen?	92
Diagnose	98
9 Die übrigen Gelenke	100
Die Hand	100
Der Ellenbogen	113
Der Fuß	117
10 »Ich hab Rücken!«	132
Die Wirbel	132
Schmerzen	136
Blockade	139
Hexenschuss	140
Ischias	141
Bandscheibenvorfall	142
Prävention	144

11 Arthrose und Arthritis – die ungleichen Schwestern	146
Arthrose	149
Arthritis	170
12 Therapie	184
Man kann etwas tun!	184
Schmerztherapie	185
Letzter Ausweg Operation	193
Schulter	199
Arthritis	203
Risiken	205
13 Künstliche Gelenke (Endoprothesen)	206
Die Entscheidung	206
Voraussetzungen	211
Was wird gemacht?	212
Wie geht es einem nach der Operation?	216
Und zehn Jahre danach?	217
Endoprothesen bei Rheuma/ Arthritis	218
Wie alt darf man sein?	219
Seit wann gibt es Endoprothesen?	219
Endoprothesen in aller Welt	220
Tabuthema Kosten	221
14 Was Sie selbst tun können: Prävention	222
15 Schlussbetrachtung	231
Epilog	236
Liste der Übungen	237
Bildnachweis	237