

9 Selbstbehandlung bei Knieschmerzen

10 Selbsttest und einfache Übungen

- 10 Kniearthrose und Pseudo-Kniearthrose
- 11 Die Ursachen und Symptome von Knieschmerzen
- 12 Test zur Selbstbehandlung von Knieschmerzen
- 15 Regeln für die Dehnübungen

37 Kniegesundheit leicht gemacht

- 38 Knieschmerzen selbst heilen!
- 39 Was ist eigentlich eine »Pseudo-Kniearthrose«?
- 40 Degenerative Kniearthrose
- 44 Verlauf bei Kniearthrose und Pseudo-Kniearthrose

- 47 Operationen durch Eigeninitiative vermeiden
- 48 Lösen Sie jetzt Ihre Knieprobleme!

52 Die Wirkung der Übungen

- 52 Strecken Sie die Knie richtig durch
- 53 Die Beweglichkeit der Knie verbessern
- 55 Dehnung für beide Hauptursachen
- 55 In Verbindung: Knie und Rücken
- 57 Aktivierung des inneren Schenkelmuskels
- 58 So wird Ihr Oberschenkelmuskel wieder elastisch
- 58 Während des Schlafes doppelt Gutes für die Knie tun
- 63 Mehr Stabilität durch Dehnung der Waden
- 63 Wiederherstellung des Fußgewölbes
- 64 Bewegung der Kniescheibe: ideal bei Anlaufschmerzen

66 Wissen für den Alltag

- 66 Treppensteigen
- 67 Knie durchstrecken beim Gehen
- 68 Tipps für den Fersensitz
- 69 Ein warmes Bad als Mittel gegen Knieschmerzen
- 70 Sportarten, die Gelenke altern lassen
- 72 Regelmäßiger Schuhsohlencheck
- 73 Einen Stock, zwei Stöcke oder Rollator?

74 Ein Leben ohne Kniegelenksarthrose

- 74 Eine Vielzahl von Beschwerden wird gelindert
- 75 Stand und Gang verjüngen sich
- 76 Wohlfühlphasen verbessern den Zustand der Gelenke
- 77 Die Knieschmerzen werden nicht chronisch
- 77 Im Alter länger gesund leben

80 FAQ zur Selbstbehandlung

- 87 Zum Schluss