

# INHALTSVERZEICHNIS



WIE DIE GELENKE  
FUNKTIONIEREN

6



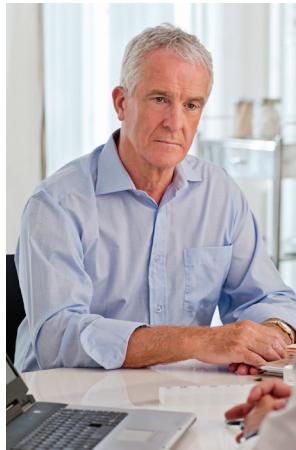
TRAINIEREN SIE  
IHRE GELENKE

28



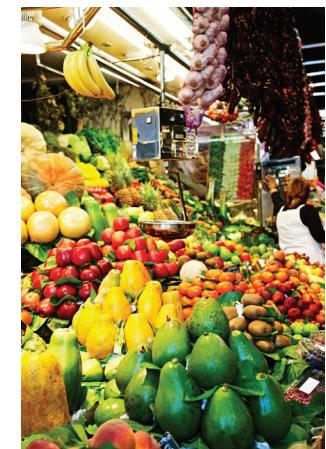
GELENK-  
ERKRANKUNGEN

86



DIAGNOSE UND  
BEHANDLUNG

122



NAHRUNG FÜR  
DIE GELENKE

156



ALTERNATIVE  
MEDIZIN

188

ANHANG .....	240
GLOSSAR .....	248
REGISTER .....	252
IMPRESSUM .....	256

# DAS ELLBOGENGELENK

## Gelenk aus drei Bausteinen

Das Ellbogengelenk besitzt drei knöcherne Anteile: den Oberarmknochen sowie die zwei Unterarmknochen Elle und Speiche. Durch das Zusammenspiel dieser drei Elemente können wir den Unterarm strecken, beugen und drehen.

### Die drei Gelenke des Ellbogens

Das Ellbogengelenk setzt sich eigentlich aus drei Gelenken zusammen:

- **Oberarm-Ellengelenk:** Dieses Scharniergegelenk besteht aus der Rolle des Oberarmknochens und dem sich darin einfügenden Anteil der Elle. Es lässt nur die Beugung und Streckung zu.
- **Oberarm-Speichengelenk:** Das Kugelgelenk ist in seiner Beweglichkeit eingeschränkt, da die Speiche durch Bindegewebe fest mit der Elle verbunden ist.
- **Ellen-Speichengelenk:** Mithilfe dieses Radgelenks können wir beispielsweise den Unterarm drehen.

Alle drei Elemente sind von einer gemeinsamen Gelenkkapsel umhüllt. Bewegt wird das Gelenk durch die Muskeln des Oberarms und auch durch die des Unterarms. Verschiedene Bänder halten dabei das Gelenk in Position.

### Probleme mit dem Ellbogengelenk

Ein Verschleiß des Ellbogengelenks tritt eher selten auf, denn im Normalfall wird das Gelenk weniger stark belastet – es sei denn, es ist durch Stürze oder andere Unfälle vorbelastet oder aber man übt eine Sportart aus, bei der das Gelenk stark belastet wird (z. B. Gewichtheben).

Von einer rheumatoide Arthritis ist das Ellbogengelenk dagegen häufiger betroffen. Die Probleme fallen oft nicht sofort ins Auge, da Hand- und Schultergelenk Probleme mit dem Ellbogengelenk noch eine Weile kompensieren können.

Nicht selten sind in diesem Bereich jedoch Probleme mit den Sehnen. Der Grund: Am Ellbogen entspringen die Sehnen von Muskeln, die an Hand- und Fingerbewegungen beteiligt sind. Kommt es nun zu einer Überbeanspruchung der Sehnen, können diese verschleißen und zu heftigen Schmerzen führen.



Hinter Schmerzen im Ellbogengelenk steckt häufig eine Überbeanspruchung der Sehnen.



### TEST: WIE GUT FUNKTIONIERT IHR ELLBOGENGELENK?

	Ja	Nein
1. Können Sie Ihren Arm problemlos ganz ausstrecken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Schaffen Sie es, Ihren Unterarm weit an den Oberarm heranzuziehen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Haben Sie Schmerzen beim Beugen oder Strecken des Armes?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Schmerzt Ihr Ellbogen bei Berührungen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Verstärken sich Schmerzen im Ellbogen, wenn Sie Ihre Hand zur Faust ballen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Verspüren Sie im Unterarmbereich Schmerzen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ist Ihr Ellbogengelenk besonders warm und gerötet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ist Ihr Ellbogengelenk in seiner Beweglichkeit eingeschränkt, sodass Sie Ihren Arm nicht mehr richtig strecken und beugen können?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Haben Sie vor allem morgens Probleme damit, dass Ihr Ellbogengelenk steif ist?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Bessert sich das Steifheitsgefühl im Lauf des Tages?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Haben Sie hin und wieder Fieber, ohne dass Sie sagen könnten, warum?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### TESTAUSWERTUNG:

Zählen Sie bitte Ihre Punkte zusammen, und lesen Sie anschließend die Auswertung.

Frage 1: Ja = 0 Punkte, Nein = 1 Punkt

Frage 2: Ja = 0 Punkte, Nein = 1 Punkt

Frage 3: Ja = 1 Punkt, Nein = 0 Punkte

Frage 4: Ja = 1 Punkt, Nein = 0 Punkte

Frage 5: Ja = 1 Punkt, Nein = 0 Punkte

Frage 6: Ja = 1 Punkt, Nein = 0 Punkte

Frage 7: Ja = 1 Punkt, Nein = 0 Punkte

Frage 8: Ja = 1 Punkt, Nein = 0 Punkte

Frage 9: Ja = 1 Punkt, Nein = 0 Punkte

Frage 10: Ja = 1 Punkt, Nein = 2 Punkte

Frage 11: Ja = 1 Punkt, Nein = 0 Punkte

#### 0–2 Punkte

Wenn Sie hin und wieder Schmerzen im Ellbogen verspüren, kann es sein, dass Sie Ihren Arm überanstrengt haben. Sollten die Schmerzen jedoch anhalten, gehen Sie zum Arzt.

#### 3–5 Punkte

Ihr Ellbogengelenk scheint Ihnen häufiger Beschwerden zu bereiten. Suchen Sie einen Arzt auf, und lassen Sie die Ursache abklären.

#### 6–11 Punkte

Je mehr Punkte Sie haben, umso wahrscheinlich ist es, dass Ihr Ellbogengelenk oder die mit dem Gelenk in Verbindung stehenden Gewebe von Verschleiß oder einer anderen Erkrankung betroffen sind. Warten Sie nicht länger! Gehen Sie rasch zum Arzt.

# ÜBUNGEN FÜR ALLE GELEGENHEITEN

## Bleiben Sie aktiv

Regelmäßige Bewegung lindert Schmerzen und steigert die Gelenkigkeit bei Menschen mit Kniearthrose, das haben Studien ergeben. Das mag durchaus auch auf andere Gelenke zutreffen, weshalb Sport als wichtiger Teil des Behandlungsprogramms betrachtet wird. Aktivität verbessert zudem das Gleichgewichtsvermögen und trägt damit zur Vorbeugung von Stürzen bei.

Ein angemessenes Trainingsprogramm sollte die Gelenke nicht übermäßig belasten. Manche Sportarten eignen sich besonders gut für Arthrosepatienten. Schwimmen ist ein Sport, der die Gelenke in Bewegung hält und zugleich die Fitness steigert. Für Menschen mit Arthrose empfehlen sich sowohl Ausdauer- als auch kräftigende Übungen, Dehnübungen sind ebenfalls förderlich. Bevor Sie jedoch ein Trainingsprogramm starten, sollten Sie mit Ihrem Arzt Rücksprache halten und sich beraten lassen.

### Ausdauerübungen

Ausdauerübungen (aerobes Training) erhöhen den Herzschlag und steigern so die körperliche Leistungsfähigkeit. Welche Sportart am besten für Sie geeignet ist, hängt auch von Ihren Vorlieben ab – Schwimmen, Walking oder Radfahren sind jedenfalls alles gute Optionen.



### VIER TIPPS FÜR EINE BESSERE FITNESS

1. Trainieren Sie häufig, aber anfangs nur kurz, am besten mehrmals täglich nur wenige Minuten lang.
2. Steigern Sie langsam. Wenn möglich, sollten Sie die Dauer Ihres Trainings jede Woche um etwa 10 % verlängern.
3. Übertreiben Sie es nicht. Aerobes Training soll den Herzschlag beschleunigen; wenn Sie jedoch so sehr außer Atem sind, dass Sie nicht mehr sprechen können, trainieren Sie womöglich zu hart.
4. Setzen Sie sich realistische Ziele. Im Idealfall sollten Sie an den meisten Tagen 30 Minuten trainieren. Das ist jedoch eine Faustregel – wie viel Sie Ihrem Körper zumuten dürfen, wird Ihnen Ihr Arzt oder Physiotherapeut sagen können, unter Berücksichtigung Ihrer Fitness, des Schweregrads der Arthrose und anderer eventueller Erkrankungen.

Probieren Sie diese Übungen aus, um die Muskeln zu kräftigen, welche die arthrotischen Gelenke bewegen und stützen. Sie können sie leicht überall ausführen, Sie brauchen nur einen guten, bequemen Stuhl und eine Trainingsmatte. Führen Sie jede Übung möglichst 5-mal aus, und wiederholen Sie sie 2-mal täglich.

### Knie



1. Setzen Sie sich auf einen Stuhl, und kreuzen Sie die Beine an den Fußknöcheln. Strecken Sie die Beine aus dem Knie heraus, und heben Sie dabei die Füße vom Boden. Drücken Sie das weiter oben liegende Bein nach unten und das weiter unten liegende Bein nach oben, sodass sie gegeneinanderpressen und Sie spüren können, wie sich die Muskeln an der Vorderseite der Oberschenkel zusammenziehen.



2. Zählen Sie bis 10, und lösen Sie dann die Spannung. Wechseln Sie die Beine, und wiederholen Sie die Übung.

### Hüfte

1. Legen Sie sich flach auf den Bauch. Heben Sie ein Bein ein wenig vom Boden, und zählen Sie bis 3, bevor Sie das Bein langsam wieder sinken lassen. Wiederholen Sie dies mit dem anderen Bein.



2. Legen Sie sich auf die Seite. Heben Sie langsam das oben liegende Bein, während Sie bis 3 zählen, halten Sie es kurz in dieser Stellung, und senken Sie es dann, während Sie wieder bis 3 zählen. Drehen Sie sich auf die andere Seite, und wiederholen Sie das Ganze.

## Vollkornmüsli

Noch ein leckeres Frühstück, das Sie ganz nach Geschmack variieren können, etwa indem Sie andere Vollkornflocken oder anderes frisches Obst verwenden.  
Gesunde Inhaltsstoffe: Kalzium, Vitamin C und D, sekundäre Pflanzenstoffe, Magnesium, sättigende Ballaststoffe

### Für 2 Personen

20 g Hafer-Vollkornflocken (oder Hirse-, Dinkel- oder Roggenflocken)
125 g Magerjoghurt
20 g Honig
je 100 g Apfel und Banane (oder anderes Obst nach Saison)

1. Die Vollkornflocken in eine Schüssel geben und mit Joghurt und Honig verrühren.
2. Den Apfel grob raspeln, die Banane schälen, in Scheiben schneiden und dazugeben.

## Kichererbsencreme mit Gemüestäbchen

Ein gesunder Snack für den kleinen Hunger. Sie können die Creme auch als Brotaufstrich verwenden; im Kühlschrank hält sie sich ein paar Tage.

Gesunde Inhaltsstoffe: sekundäre Pflanzenstoffe, Kalzium, Betakarotin, Vitamin C und E, wertvolle Pflanzenöle, viel Eiweiß und Eisen, Ballaststoffe

### Für 2 Personen

200 g Kichererbsen
1 Lorbeerblatt
1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
5 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
ca. 50 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Paprikapulver (edelsüß)
1 Bund Petersilie
5 schwarze Oliven, entkernt
je 150 g Karotte, Kohlrabi, Stangensellerie, rote Paprikaschote, Zucchini
Vollkornbrot, getoastet

1. Die Kichererbsen waschen und über Nacht einweichen. Dann mit dem Lorbeerblatt in 1 l Wasser bei mittlerer Hitze 1 Stunde kochen. Ausquellen lassen, das Kochwasser abgießen.
2. Die Kichererbsen pürieren und abkühlen lassen.
3. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und im Öl glasig dünsten. Auskühlen lassen. Die Zwiebel-Knoblauch-Mischung, Zitronensaft und Brühe zum Kichererbsenpüree geben. Alles zu einer streichfähigen Creme verrühren und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.
4. Vom halben Bund Petersilie die Blättchen abzupfen, die Creme damit und mit den Oliven garnieren.
5. Karotten und Kohlrabi schälen, das Gemüse in Stifte schneiden. Diese mit der übrigen Petersilie garniert auf einer Platte anrichten, mit der Creme und dem Brot servieren.

## Griechischer Bauernsalat

Dieser beliebte Salat aus der Mittelmeerküche wird zu einer vollwertigen, sättigenden Hauptmahlzeit, wenn Sie Baguette dazu reichen und/oder ihn durch zwei hart gekochte, in Scheiben geschnittene Eier ergänzen. Achten Sie aber darauf, dass Sie Ihr Wochenlimit von zwei Eiern nicht überschreiten.  
Gesunde Inhaltsstoffe: Vitamin C, D und E, Betakarotin, sekundäre Pflanzenstoffe, Kalzium, wertvolle Pflanzenöle

### Für 2 Personen

100 g Schafkäse
2 Tomaten
¼ Salatgurke
¼ Kopf Eisbergsalat
1 rote Paprikaschote
½ Zwiebel

### Für das Dressing:

½ Knoblauchzehe
je ½ EL Essig und Olivenöl
Salz, Pfeffer
¼ Bund Schnittlauch
8 schwarze Oliven

1. Den Schafkäse in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen, von den grünen Stielansätzen be-

freien und achteln. Die Salatgurke ebenfalls gründlich waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Den Eisbergsalat waschen und zerkleinern, gut abtropfen lassen. Die Paprikaschote waschen, halbieren, aushöhlen und in Streifen, die halbe Zwiebel in feine Ringe schneiden.

2. Für das Dressing den Knoblauch durch die Presse drücken und mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Alle Salatzutaten in eine Schüssel geben, mit dem Dressing vermischen und mit dem gehackten Schnittlauch und den Oliven garnieren. Kurz durchziehen lassen und servieren.





## OSTEOPATHISCHE BEHANDLUNG

### Die Balance wiederherstellen

Die Osteopathie ist eine sanfte und ganzheitliche Heilmethode, die von dem amerikanischen Arzt Andrew Taylor Still im 19. Jahrhundert entwickelt wurde. Still entdeckte, dass der Körper über Selbstheilungskräfte verfügt und man durch die Stimulation dieser Kräfte auch in der Lage ist, Krankheiten zu heilen. Das Ziel einer osteopathischen Behandlung ist es, den Körper wieder in sein natürliches Gleichgewicht zurückzuführen.

Die Osteopathie erfreut sich heute immer größerer Beliebtheit. Vor allem bei Gelenkbeschwerden, Bewegungseinschränkungen, Rückenschmerzen und Muskelverspannungen wird sie erfolgreich eingesetzt, denn bei solchen Beschwerden und Erkrankungen ist ein ganzheitlicher Therapieansatz wichtig.

Kopfschmerzen haben beispielsweise ihre Ursache nicht unbedingt im Kopf. Dahinter stecken in vielen Fällen Schulterverspannungen, Blockaden der Wirbelgelenke oder auch ein Schleudertrauma. Ebenso müssen Kreuzschmerzen nicht von der Lendenwirbelsäule herrühren, sondern sind womöglich auf eine Hüftgelenkarthrose, eine Blockade des Iliosakralgelenks, ja sogar auf eine Fußfehlstellung zurückzuführen. Selbst gutartige Wucherungen

in der Gebärmutter (Myome) können dieses Organ derart vergrößern, dass es Zug auf die Lendenwirbelsäule ausübt und dadurch Schmerzen verursacht. Diesen oft verborgenen Ursachen, die der Schulmediziner nicht immer entdeckt, kommt der Osteopath auf die Spur.

#### Der erste Besuch

Zuerst einmal wird ein Osteopath die Krankheitsgeschichte (Anamnese) des Patienten erheben: D.h., er befragt ihn genau nach seinen derzeitigen Beschwerden, aber auch nach früheren Erkrankungen und der bisherigen Behandlung. Auch nach weit zurückliegenden Stürzen, Unfällen und Operationen wird er sich erkundigen. Als Nächstes untersucht der Osteopath seinen Patienten im Stehen, Sitzen und Gehen und eventuell auch bei verschiedenen anderen Bewegungsabläufen, um sich einen möglichst genauen Eindruck von Fehlhaltungen, Funktionsstörungen und Bewegungseinschränkungen zu verschaffen. Liegt womöglich eine Fußfehlstellung oder Wirbelsäulenverkrümmung (Skoliose) vor? Befinden sich die Hüften auf einer Linie, oder leidet der Patient an einem Beckenschiefstand? Sind Gelenke geschwollen und in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt? All das kann ein erfahrener Osteopath mit seinem geschulten Blick und seinen sensiblen Händen sehr rasch feststellen.

#### Behandlung und Kosten

Der Osteopath verlässt sich – wie bei der Diagnostik – einzig und allein auf seine Hände. Dabei geht er sanft und behutsam vor. Durch leichten Druck mit den Fingerspitzen, Streichbewegungen und gezielte Handgriffe kann er Gelenkblockaden, Verklebungen und Muskelverspannungen lösen oder Fehlhaltungen korrigieren. Natürlich ist selbst der beste Therapeut nicht in der Lage, Veränderungen der Gelenk- und Knochenstruktur rückgängig zu machen, aber er kann durchaus Schmerzen und Bewegungseinschränkungen lindern und Fehl- und Schonhaltungen richten. Da es sich wie bei Rheuma häufig um systemische Krankheitsprozesse handelt, die den ganzen Körper betreffen, wird der Osteopath sich nicht nur auf Knochen, Muskulatur, Sehnen und Gelenke konzentrieren, sondern auch die inneren Organe untersuchen und zu beeinflussen versuchen.

Fragen Sie vorher bei Ihrer Krankenkasse an, ob und unter welchen Bedingungen und in welcher Höhe die Kasse die Behandlungskosten übernimmt.



#### DAS RÄT DER EXPERTE

##### Achten Sie auf die Ausbildung!

Osteopath ist in Deutschland keine geschützte Berufsbezeichnung. Die Qualität der Berufsausbildung ist daher sehr uneinheitlich. Erkundigen Sie sich vorher, ob Ihr Therapeut seine Ausbildung an einer der vom Verband der Osteopathen Deutschland (VOD) anerkannten Schulen absolviert hat. Auf der Website dieses Verbands ([www.osteopathie.de](http://www.osteopathie.de)) finden Sie eine Liste mit Therapeuten in Ihrer Nähe.