

Prim. Dr. Michael Vitek

Hilfe für das Kniegelenk



Selbsthilfe, Medikamente, Behandlungen, Operationen
bei Abnützungen oder Verletzungen

KNEIPP
VERLAG

Inhalt

| | | | |
|---|----|---|----|
| Vorwort | 5 | Physikalische Behandlung | 22 |
| Beschwerden – Anatomie – Diagnostik | 6 | Strom | 22 |
| Beschwerdebilder | 6 | Ultraschall | 23 |
| Bamstigkeit | 6 | Heilgymnastik | 23 |
| Blockade | 6 | Licht und Laser | 24 |
| Bewegungseinschränkung | 6 | Hydrotherapie, Thermotheapie, Packungen ... | 25 |
| Einknicken beim Gehen | 7 | Massage, Lymphdrainage | 26 |
| Geräusche im Knie | 7 | Akupunktur | 26 |
| Rötung | 7 | Medikamente | 27 |
| Schmerz | 7 | NSAR | 27 |
| Schwellung | 8 | Kortison | 28 |
| Überwärmung | 8 | Chondroprotektiva (Knorpelschutz- oder | |
| Anatomie & Funktion des Kniegelenkes ... | 8 | Knorpelaufbaumittel) | 28 |
| Knochen | 8 | Gelenkinjektionen, Infiltrationen, | |
| Gelenkkapsel | 9 | Neuraltherapie | 29 |
| Bänder | 9 | Operative Therapie | 30 |
| Gelenkknorpel | 9 | Narkosefreigabe, Untersuchung durch den | |
| Menisken | 10 | FA für innere Medizin | 30 |
| Muskulatur | 11 | Anästhesie, Narkose | 31 |
| Der Weg zur Diagnose | 11 | Arthroskopie | 32 |
| Anamnese | 11 | Arthroskopische Laserchirurgie | 34 |
| Klinische (körperliche) Untersuchung | 12 | Offene Kniechirurgie | 36 |
| Röntgen | 13 | Die wichtigsten Kniegelenkprobleme | 38 |
| Erklärung häufig verwendeter | | Meniskusschäden | 38 |
| Begriffe in einem Röntgenbefund | 15 | Meniskuszyste | 42 |
| Magnetresonanz | 16 | Meniskusersatz | 42 |
| Erklärung häufig verwendeter | | Freie Gelenkkörper | 43 |
| Begriffe in einem MRT-Befund | 17 | Schleimbeutelentzündungen | 44 |
| Weitere bildgebende Verfahren | 18 | Bakerzyste, Kniekehlenzyste | 47 |
| Labor | 19 | Knorpelschäden | 47 |
| Welche Behandlungen kommen | | Hochgradige Knorpelschäden – | |
| am Kniegelenk zur Anwendung? | 20 | Übergang zur Arthrose | 55 |
| Konservative Therapie | 20 | Oberflächenbearbeitung | 56 |
| Salben, Gele, Cremes, | | Chondroplastik (mechanisch oder mit Laser) ... | 56 |
| Lotionen und »Hausmittel« | 20 | Bearbeitung des unter dem Knorpel | |
| Bandagen, Schienen, Gummistrümpfe, | | liegenden Knochens | 57 |
| Tapeverbände | 21 | | |

| | | | |
|--|-----|---|-----|
| Die Knorpel-Knochen-Anbohrung nach Pridie | 57 | Andere Kniegelenkerkrankungen | 100 |
| Abrasionsarthroplastik | 58 | Synovitis villonodularis | 100 |
| Transplantation eigener Knochen-Knorpel-Teile ... | 59 | Gutartige Tumoren | 100 |
| Mosaikplastik | 59 | Bösartige Tumoren | 100 |
| Posteriorer Femurcondylentransfer | 61 | Kniegelenkmitebeteiligung im Rahmen von Systemerkrankungen | 101 |
| Transplantation eigener, gezüchteter Knorpelzellen, Gentherapie der Arthrose | 61 | Akute und chronische Knie-Instabilitäten | 101 |
| Autologe Chondrozytenimplantation | 62 | Riss des vorderen Kreuzbandes | 101 |
| Ausblick in die Zukunft: Gen-Therapie in der Arthrosebehandlung | 64 | Kreuzbandnaht | 102 |
| Arthrose | 65 | Rekonstruktion eines Knochen-Kreuzband-Ausrisses | 102 |
| Beschwerden bei der Kniegelenkabnützung | 68 | Kreuzbandersatz = Kreuzbandplastik | 104 |
| Therapie der Gelenkabnützung | 68 | Riss des hinteren Kreuzbandes | 107 |
| Eigenes Therapiekonzept bei Knorpelschäden und Arthrose | 71 | Seitenbandverletzungen | 108 |
| Ergebnisstudie | 71 | Inneres (mediales) Seitenband | 108 |
| Aseptische Knochennekrosen | 73 | Äußeres (laterales) Seitenband | 108 |
| Morbus Schlätter | 73 | Knie-nahe Knochenbrüche | 109 |
| Osteochondrosis dissecans (O. D.) | 74 | Unterer Oberschenkel | 109 |
| Morbus Ahlbäck | 76 | Kniescheibenbrüche | 110 |
| X-Bein, O-Bein | 77 | Schienbeinkopf | 111 |
| Kniescheibenprobleme | 82 | Künstliche Kniegelenke, Endoprothesen | 112 |
| Knorpelschaden der Kniescheibe | 83 | Voroperationen | 117 |
| Verrenkung oder Herausrutschen der Kniescheibe | 85 | Lebensstil: Sport – Alltag – Ernährung | 118 |
| Unfallbedingte Kniescheibenverrenkung | 85 | Wirkt sich die Ernährung auf die Gesundheit der Kniegelenke aus? | 118 |
| Die gewohnheitsmäßige Kniescheibenverrenkung | 86 | Ist Sport gut oder schlecht für die Knie? | 119 |
| Abnützung des Kniescheibengelenkes | 88 | Übungen für Knie-Gesunde | 121 |
| Einklemmung einer Schleimhautfalte | 89 | Muskelkräftigende Übungen | 122 |
| Rheumatische und entzündliche Knieerkrankungen | 91 | Übungen für Knie-Leidende | 123 |
| Chronische Polyarthritis | 92 | Für alle: Muskeldehnung | 125 |
| Psoriasis-Arthritis | 95 | Gelenkschonendes Verhalten im Alltag | 126 |
| Reaktive Arthritis | 95 | Anregungen für ältere Patienten mit mittelschwerer und schwerer Knie-Arthrose | 126 |
| Nicht-rheumatische, infektiöse Kniegelenkentzündungen | 96 | Schuhe | 126 |
| Bakterielle, eitrige Gonarthrits | 96 | Gehen | 126 |
| Borreliose | 97 | Tragen | 126 |
| Kniegelenkentzündungen bedingt durch Einlagerung von Kristallen | 98 | Sitzen | 127 |
| Gicht | 98 | Hausarbeit | 127 |
| Chondrokalzinose | 100 | Nicht alltägliche Patientengeschichten | 129 |
| | | Lexikon der gebräuchlichsten medizinischen Ausdrücke am Kniegelenk | 134 |
| | | Dank | 143 |