

Prof. Dr. med. Klaus-Dieter Thomann

# **Wirksame Hilfe bei Arthrose**

- Wie Sie selbst mit einfachen Mitteln Schmerzen lindern
- Beweglich bleiben durch kleine Übungen zwischendurch
- Im Überblick: Schonende Operationsverfahren, neue Medikamente und alternative Schmerzlinderung



● <b>Zum alten Eisen gehören?</b>	9
● <b>Was ist eine Arthrose, und wie entsteht sie?</b>	14
Der Aufbau der Gelenke	15
Faktoren, die das Entstehen einer Arthrose begünstigen	18
* Angeborene oder im Kindesalter erworbene Fehlstellungen	19
* Kinderkrankheiten der Gelenke – Ausgangspunkt für eine Arthrose	21
* Fehlstellungen der Gelenke	24
* Unfälle mit Gelenkverletzungen und Knochenbrüchen	24
* Unfälle mit Bandverletzungen – auch Operationen können die Arthrose begünstigen	25
* Entzündungen und Störungen des Stoffwechsels	28
* Langfristige Über- oder Fehlbelastung	29
* Allzu viel Ruhe ist ungesund – Faulheit stärkt die Glieder nicht	30
* Genetische Anlagen/Erbfaktoren	31
<b>Wie wird eine Arthrose festgestellt, und welchen Nutzen haben technische Untersuchungen?</b>	33
* Befragung und körperliche Untersuchung	33
* Röntgen: Über 100 Jahre alt und dennoch nicht veraltet	34
* Die Laboruntersuchung	35
* Ultraschalluntersuchung	36
* Computer- und Kernspintomografie	36
* Szintigrafie	37
* Gelenkspiegelung (Arthroskopie)	38
<b>Ist die Arthrose eine rheumatische Erkrankung?</b>	39
* Gelenkschmerzen – ein Symptom, viele Ursachen	41
● <b>Arthrose ist nicht gleich Arthrose</b>	49
Die ruhende Arthrose	49
Die aktivierte (entzündete) Arthrose	50

---

● <b>Wie lässt sich eine Arthrose behandeln?</b>	53
Die Behandlung der aktivierten, entzündeten Arthrose	53
* Ruhe und Entlastung	53
* Kälte	55
* Packungen	56
* Punktion	57
* Verbände, Gips und Schienen	59
* Elektrotherapie und Ultraschall	61
* Medikamentöse Arthrosebehandlung	61
* Operative Verfahren	66
* Röntgenreizbestrahlung	70
* Ein Blick in die Zukunft: Knorpelzüchtung und Gentechnologie	70
Die Behandlung der ruhenden Arthrose	72
* Mehr bewegen, weniger belasten	72
* Heilende Wärme	74
* Gelenkpflge	76
● <b>Die Arthrosen der verschiedenen Gelenke</b>	78
Die Arthrosen der oberen Extremitäten	78
* Die Fingergelenke	78
* Das Daumensattelgelenk	81
* Das Handgelenk	85
* Das Ellenbogengelenk	89
* Das Schultergelenk	92
Die Arthrosen der unteren Extremitäten	99
* Die Zehengelenke	99
* Fußwurzel und Mittelfuß	103
* Das obere Sprunggelenk	107

‣ Das Kniegelenk	110
‣ Das Hüftgelenk	125
<b>● Die Arthrose im Alltag</b>	132
<b>Arthrose, Arbeit und Beruf</b>	132
‣ Was kann man bei einer Arthrose raten?	133
‣ Problemfall »sitzende Beschäftigung«	134
‣ Hilfsmittel, die die Belastungen senken	134
‣ Änderung des Arbeitsplatzes	135
<b>Extra: Sport und Arthrose</b>	138
‣ Welche Sportart eignet sich für Sie?	138
<b>Arthrose und Urlaub</b>	142
‣ Überfordern Sie sich nicht!	143
<b>Arthrose als Behinderung</b>	144
‣ Der Grad der Behinderung	145
<b>● Was können Sie von Ihrem Arzt und der Medizin erwarten?</b>	147
Die Signale des Körpers verstehen lernen	148
<b>● Pflegen Sie Ihre Gelenke!</b>	149
Sport, Ernährung und Vorsorge	149
<b>● Die Arthrose ist überwindbar</b>	152
<b>● Das Netzwerk der Deutschen Rheuma-Liga</b>	153
<b>● Adressen</b>	156
<b>● Sachverzeichnis</b>	158