

Rheuma

Antworten auf die wichtigsten Fragen

Howard Bird, Caroline Green, Andrew Hamer,
Alison Hammond, Janet Harkness, Mike Hurley,
Paula Jefferson, Dorothy Pattison, David L. Scott



DORLING KINDERSLEY

616-002

Inhalt

Hauptarten von Rheuma

- Rheuma verstehen 10
- Gelenkformen 14
- Arthrose 16
- Rheumatoide Arthritis 24
- Spondylitis ankylosans 32
- Gicht 34
- Pseudogicht 37

Weitere rheumatische Erkrankungen

- Lupus erythematoses 40
- Polymyalgia rheumatica 42
- Fibromyalgie 43
- Herdförmige Weichteilerkrankungen 47
- Kreuzschmerzen 48
- Karpaltunnelsyndrom 51
- Psoriasisarthritis 53
- Infektreaktive Arthritis 54

Diagnose und Behandlung

- Diagnose 58
- Ärzte und Therapeuten 63
- Aktiv zur Behandlung der Erkrankung beitragen 64
- Mögliche Begleittherapien 70
- Heilkräuter 72

Medikamente

- Medikamente anwenden 80
- Schmerzmittel und NSAR 83
- Kortikosteroide 87
- Medikamente gegen Arthrose 88
- Medikamente gegen Rheumatoide Arthritis 90
- Verbreitete DMARDs 92





Chirurgische Behandlung

- Möglichkeiten der Chirurgie 96
- Gelenkersatz 100
- Hüft- und Kniegelenkersatz 102
- Vor und nach der Operation 104
- Wieder zu Hause 109

Mit Rheuma leben

- Arbeit und Beruf 116
- Um Hilfe bitten 119
- Hausarbeit 120
- Hilfsmittel 124
- Familienleben und Kinderversorgung 128
- Reisen und Mobilität 130
- Die Gelenke schonen 132
- Schmerzen bewältigen 136
- Stress bewältigen 140
- Die ABC-Methode 142

Essen und Trinken

- Gesunde Ernährung 146
- Hilfreiche Nährstoffe 151
- Nahrungsergänzungsmittel 152
- Nahrungsmittel vermeiden 157
- Gewichtskontrolle 160

Körperliche Betätigung

- Sport treiben 164
- Die Beweglichkeit erhalten 171
- Übungen für den Hals 172
- Übungen für Beine und Hüfte 174

Rheuma bei Kindern

- Juvenile Arthritis 178
- Spezielle Bedürfnisse 182
- Ausblick und Perspektiven 183
- Deutsche Rheuma-Liga 184
- Register 186
- Dank 192