

Dr. med. Petra Roßmüller-Meister
Gabriela Schwarz

Das Arthrose-Buch

- **Das können Sie selbst tun**
- **Alle bewährten Behandlungsmethoden der Schulmedizin und Naturheilkunde**



5 **VORWORT**

7 **DAS GESUNDE GELENK – AUFBAU UND FUNKTION**

- 10 **Der Gelenkknorpel – wichtigster Bestandteil der Gelenke**
- 14 **Die verschiedenen Gelenktypen**
- 14 **Das Kugelgelenk**
- 14 **Das Eigelenk**
- 16 **Das Sattelgelenk**
- 16 **Das Scharniergelenk**
- 16 **Das Zapfengelenk**

17 **ARTHROSE – WAS IST DAS EIGENTLICH?**

- 19 **Die Arthrose – eine Volkskrankheit**
- 19 **Im Krankheitsverlauf verstärken sich die Schmerzen**
- 21 **Der Gelenkverschleiß**
- 21 **Was passiert im arthrotischen Gelenk?**
- 23 **Von Schmerzen bis zur Bewegungsunfähigkeit:
Die Symptome einer Arthrose**
- 24 **Ursache und Risikofaktoren einer Arthrose**
- 28 **Welche Gelenke sind betroffen?**
- 28 **Das Kniegelenk**
- 28 **Das Schultergelenk**
- 30 **Das Hüftgelenk**
- 30 **Die Hand- und Fingergelenke**
- 33 **Die verschiedenen Arthrose-Stadien**
- 33 **Stadium 1: Aus dem Knorpelschaden wird eine Arthrose**
- 34 **Stadium 2: Die fortschreitende Zerstörung des Gelenkes**
- 34 **Stadium 3: Der Gelenkknorpel ist vollständig zerstört**

35 **WIE WIRD EINE ARTHROSE DIAGNOSTIZIERT?**

- 36 **Das ausführliche Gespräch (Anamnese)**
- 37 **Die körperliche Untersuchung**



- 38 **Die bildgebenden Untersuchungsverfahren**
- 38 Röntgen
- 39 Ultraschall (Sonografie)
- 41 Magnetresonanztomografie (MRT)
- 41 Computertomografie (CT)
- 42 Gelenkspiegelung (Arthroskopie)
- 43 **Laboruntersuchungen**
- 43 Blutsenkungsreaktion
- 44 C-reaktives Protein
- 45 Antikörper
- 46 Rheumafaktor
- 46 Gelenkpunktion

- 47 **DIE BEHANDLUNG**
- 49 **Medikamentöse Therapie**
- 49 Schmerzmittel (Analgetika)
- 49 Nicht steroidale Antirheumatika (NSAR)
- 53 Kortisonhaltige Präparate
- 54 Opioide
- 57 Hyaluronsäure
- 58 **Biologische Therapie**
- 59 **Therapie mit Naturheilmitteln**
- 60 Brennnesselblätter-Extrakt
- 61 Weidenrinde
- 62 Afrikanische Teufelskralle
- 63 **Therapie mit Nahrungsergänzungsmitteln**
- 63 Glukosamin-/Chondroitinsulfat, Kollagenhydrolysat
- 65 Grünlippmuschel-Extrakt
- 66 Vitamin E
- 66 **Physikalische Therapie**
- 66 Bewegungstherapie (Physiotherapie)
- 68 Thermotheapie
- 70 Elektrotherapie
- 71 Akupunktur

- 73 **Operative Maßnahmen**
- 73 Gelenkerhaltende Operationsverfahren
(Umstellungs-Osteotomie)
- 74 Gelenkversteifung (Arthrodese)
- 75 Gelenkersatz (Endoprothese)

- 87 **SPORT UND BEWEGUNG BEI ARTHROSE**
- 88 **Tägliche Bewegung ist wichtig!**
- 90 **Welche Sportarten sind empfehlenswert?**
- 92 Laufsport
- 93 Golf
- 93 Skilanglauf
- 93 Bewegung im Wasser
- 94 Radfahren
- 96 Aerobic/Gymnastik
- 96 Medizinische Trainingstherapie (MTT)

- 99 **GESUNDE ERNÄHRUNG BEI ARTHROSE**
- 102 **Das Säure-Basen-Gleichgewicht erhalten**
- 105 **Leckere Rezepte für Arthrose-Patienten**
- 106 Hauptgerichte
- 134 Snacks & Co

- 141 **NÜTZLICHE HILFEN FÜR DEN ALLTAG**
- 142 **Bandagen und Orthesen**
- 144 **Gehhilfen**
- 146 **Praktische Helfer im Haus**

- 147 **ANHANG**
- 147 **Glossar**
- 154 **Wichtige Adressen**
- 158 **Register**