

ARTHROSE

Beweglich bleiben

Dr. Thomas Heim





INHALT

- 9 WISSENSWERTES ZU GELENKEN**
- 9 Ein Mutmachbuch
- 11 Gelenke – Wunderwerke der Natur
- 17 Diagnostik – Herausfinden, was Ihnen fehlt

- 27 WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN**
- 27 Übergewicht reduzieren
- 33 In Bewegung bleiben
- 39 Lebensgewohnheiten ändern, aber wie?

- 43 BEHANDELN, SCHMERZEN LINDERN**
- 43 Auf den Therapiemix kommt es an
- 47 Übende und physikalische Verfahren
- 67 Hilfsmittel
- 73 Entspannung, Stressreduktion, Psychotherapie
- 84 Medikamente zum Einnehmen
- 103 Medikamente zur äußerlichen Anwendung
- 108 Medikamente zur Injektion (Spritzen)
- 112 Operationen
- 121 Neustart in Alltag und Beruf

- 127 DIE BESONDERHEITEN VON KNIE BIS KIEFER**
- 127 Kniearthrose (Gonarthrose)
- 132 Hüftarthrose (Coxarthrose)
- 137 Arthrose der Hand
- 140 Schulterarthrose (Omarthrose)
- 143 Ellbogenarthrose
- 145 Arthrose des oberen Sprunggelenks
- 148 Arthrose des Fußes
- 151 Arthrose des Kiefergelenks

- 154 SERVICE**
- 154 Adressen
- 156 Register