
Inhalt

Vorwort	11
Kurze Gebrauchsanleitung für dieses Buch	12
Das wahre Wundermittel gegen Arthrose	13
Online-Sprechstunde	14
Fachliche Unterstützung	15
Was ist Arthrose?	17
Faszination Knorpel, Faszination Knie	17
<i>Hält bis zu 1000 Kilo Druck aus</i>	17
<i>Es gleitet und glitzert</i>	18
<i>Der Knorpel braucht Bewegung</i>	19
<i>Aufbau des Kniegelenks</i>	19
Knorpelverschleiß in drei Stadien	20
Ursachen der Arthrose: Primäre Arthrose	22
Ursachen der Arthrose: Sekundäre Arthrose	22
<i>Übergewicht und Bewegungsmangel</i>	23
<i>Der kindliche Knickfuß</i>	23
<i>Osteochondrosis dissecans (OD)</i>	25
<i>Fehlstellungen der Beine</i>	26
<i>Exkurs: Benachbarte Gelenke: Hüfte und Füße</i> ..	27
<i>Das Knie ist Teil einer Bewegungskette</i> 27 · <i>Biodynamische Faktoren</i> 28 · <i>Biostatische Faktoren</i> 28 · <i>Füße</i> 29	
· <i>Hallux valgus und Hallux rigidus</i> 29 · <i>Sesambeine</i> 31	
· <i>Beinlänge</i> 31 · <i>Selbstdiagnose</i> 31 · <i>Hüfte</i> 32	

<i>Sportverletzungen und Unfälle</i>	33
<i>Kreuzbandriss 33 · Knieprellung 34</i>	
<i>Verlust des Meniskus</i>	35
<i>Berufliche Belastung</i>	36
<i>Stoffwechsel</i>	37
Wie macht sich Arthrose bemerkbar?	37
<i>Der Anlaufschmerz</i>	38
<i>Das Bagatelltrauma</i>	38
<i>Das dicke Knie</i>	39
<i>Abgelaufene Schuhe</i>	39
<i>Eingeschränkte Bewegung, weniger Kraft</i>	39
<i>Geräusche im Gelenk</i>	40
<i>Ab wann sollte man zum Arzt?</i>	41
Was ist der Unterschied zwischen Arthrose und Arthritis?	41
<i>Entzündungen stehen im Vordergrund</i>	41
Verdacht auf Arthrose? Erste Schritte und Diagnose 43	
<i>Kniearthrose-Selbsttest</i>	44
<i>Sieben Tipps zur Arthrose</i>	47
<i>Den richtigen Arzt finden</i>	48
<i>Die Diagnose</i>	51
<i>Ultraschall</i>	53
<i>Röntgen</i>	53
<i>Kernspintomografie</i>	54
<i>Szintigrafie</i>	54
<i>Thermografie-Kamera</i>	55
<i>Exkurs: Telemedizin bringt Vorteile für den Patienten</i> 55	
<i>Arthroskopie</i>	56
Behandlung der Kniearthrose	59
<i>Grundsätzliches</i>	59
<i>Chancen aufzeigen</i>	60

Risiken und Grenzen darlegen	60
Injektionen 61 · Operationen 61	
Wirkstoffe gegen Schmerzen	62
Problematisch: normale Schmerzmittel	62
Individuelle Therapie	63
Fallbeispiel: Die 84-jährige Elisabeth van Lier bekommt Spritzen und geht jeden Morgen schwimmen 64	
Besser als herkömmliche Schmerzmittel:	
Naturmedizin	65
Omega-3-Fettsäuren 66 · Chondroitin und Glucosamin 66 · Weidenrinde 69 · Teufelskralle 69 · Arnika 70 · Enzyme 71 · Bromelain 71 · Papain 71 · Cayennepfeffer (Chili) 72 · Hagebutte 73 · Weihrauch 74	
Entspannungstechniken bei Schmerzen	75
Autogenes Training	77
Progressive Muskelentspannung	77
Yoga	79
Qigong und Tai-Chi	79
Feldenkrais methode	80
Alexandertechnik	80
Schmerztherapie ohne Medikamente	81
Akupunktur	81
Elektrotherapie	81
Sonderform: TENS-Therapie 82 · Iontophorese 82	
Lasetherapie	81
Medikamentöse Schmerztherapie	83
Stufe I	84
Stufe II	85
Stufe III	86
Zusätzliche Behandlungsmöglichkeiten des Schmerzes	86

Therapeutische Lokalanästhesie	87
Neuraltherapie	87
Infusionsbehandlungen	87
Behandlung bei Arthrose im Frühstadium	88
Nichtoperative Behandlung	88
Laufstil verbessern 88 · AuBioRiG®-Schuhe 90 ·	
Vibrationstraining 90 · Funktionelle Osteopathie und	
Integration® 92 · Chondroitin und Glucosamin 92 ·	
Kollagen-Hydrolysat 92 · Wärme und Kälte 94 ·	
Massagen 96 · Triggerpunktbehandlung 97 ·	
Operationen	98
Arthroskopie 98 · Meniskus-Operation 98	
Behandlung bei mittlerer Arthrose	99
Nichtoperative Behandlung	99
Chondroitin und Glucosamin 99 · Kollagen-Hydroly-	
sat 99 · Orthokin®-Therapie 99 · Hyaluronsäure 101	
· Wärme und Kälte 102 · Massagen 102 · Bandagen	
102 · Funktionelle Osteopathie und Integration® 102	
· Motorbetriebene Bewegungsschiene (CPM) 105 ·	
Vibrationstraining 106 · AuBioRiG®-Schuhe 106	
Operationen	106
Arthroskopie 106 · Gezüchtete Knorpelzellen 106 ·	
Fallbeispiel: Der 33-jährige Patrik Kondziella bekommt	
seine Arthrose mit einer Knorpelzellenzüchtung in den	
Griff 107 · Microfracture 110 · Umstellungsosteoto-	
mie 110 · Der besondere Fall: Arthrose der Knie-	
scheibe 112	
Behandlung bei schwerer Arthrose	113
Nichtoperative Behandlung	113
AuBioRiG®-Schuhe 113 · Vibrationstraining 117 ·	
Orthokin®-Therapie 117 · OA-Orthesen 117 · Funk-	
tionelle Osteopathie und Integration® 119 · Banda-	
gen 119 · Gehstock, Rollator, Rollstuhl 120 · Ein ganz	
altes Bauernrezept: das Längsziehen 121	

Operation: Microfracture-Methode	122
<i>Fallbeispiel: Sechs Wochen an Gehstöcken haben sich für den Bankkaufmann Peter Semmelberger richtig gelohnt</i> 123	
Operation: Schlittenprothese	125
<i>Fallbeispiel: Der Fussballfan Horst Quell ist als Schiedsrichter mit einer Schlittenprothese aktiv</i> 127	
Operation: Totalendoprothese (TEP)	129
Exkurs: TEP – So bereiten Sie Ihre Knie-Operation gut und umfassend vor	
Sport mit Prothesen	135
<i>Mit Bewegung sitzt das neue Gelenk noch besser</i> 135	
<i>Geeignete Sportarten</i> 137 · <i>Weniger geeignete Disziplinen</i> 138	
Vorbeugung und begleitende Maßnahmen	139
Vorbeugung durch Bewegung	139
<i>Kondition, Koordination und Kraft</i>	
<i>Muskeln gezielt aufbauen</i>	142
<i>Die Sportarten im Einzelnen</i>	142
<i>Gymnastik</i> 142 · <i>Schwimmen</i> 143 · <i>Nordic Walking</i> 144 · <i>Fahrradfahren</i> 145 · <i>Aqua-Jogging</i> 145 · <i>Fitnessstudio</i> 147 ·	
So erhalten Sie Ihre Motivation	148
<i>Feste Zeiten einplanen</i> 148 · <i>Mit anderen verabreden</i> 148 · <i>Rückschläge akzeptieren</i> 149 · <i>Bewegung in den Alltag einbauen</i> 149 · <i>Ziele setzen</i> 149 · <i>Gute Ausrüstung ist wichtig</i> 150 · <i>Sportgeräte immer in Sichtweite</i> 150 · <i>Für Abwechslung sorgen</i> 151 · <i>Wenig ist mehr als nichts</i> 151	
Hindernisse überwinden	152
<i>Starkes Übergewicht und was dennoch geht</i> 152 · <i>Starke Schmerzen</i> 153	

Kniearthrose

Einfache Übungen für die Knie	154
Muskelkräftigung	154
Der Wandsitz 154 · Kniebeugen 155 ·	
Kniestreckübung 156	
Mobilisation	157
Kniependeln 157 · »Fahrradfahren« 158	
Dehnung	159
Kniebeuger 159	
Vorbeugung durch Ernährung	160
Was hat Ernährung mit Arthrose zu tun?	160
Kampf den freien Radikalen	161
Wichtige Vitalstoffe	161
Vitamin C 161 · Vitamin E 161 · Selen 162	
Sich frisch und vollwertig ernähren	162
Saures vermeiden	164
Viel trinken	166
Anhang	169
Literatur-Tipps	169
Wissenschaftliche Studien	170
Über die beiden Autoren	171
Wichtige Adressen	172
Register	175