

|   |           |
|---|-----------|
| VORWORT   | 3         |
| <b>WAS IST ARTHROSE?</b>  | <b>4</b>  |
| ■ Welche Ursachen und Risiken gibt es?                          | 5         |
| ■ Wie verläuft die Erkrankung?                                  | 6         |
| ■ Welche Gelenke sind betroffen?                                | 7         |
| <b>WIE ZEIGT SICH KNIEARTHROSE?</b>                             | <b>8</b>  |
| ■ Welche Veränderungen spüren Betroffene?                       | 8         |
| ■ Wie diagnostiziert der Arzt eine Kniearthrose?                | 9         |
| <b>WIE LÄSST SICH KNIEARTHROSE BEHANDELN<br/>UND AUFHALTEN?</b> | <b>11</b> |
| ■ Nichtmedikamentöse Therapien                                  | 11        |
| ■ Medikamentöse Therapie  | 13        |
| ■ Operativer Eingriff   | 19        |
| <b>WIE KÖNNEN SIE IHREN GELENKKNORPEL SCHÜTZEN?</b>             | <b>20</b> |
| ■ Bedeutung von Bewegung  | 20        |
| ■ Bedeutung von Ernährung                                       | 21        |
| ■ Bedeutung einer frühzeitigen Behandlung                       | 22        |
| ■ Bedeutung der Therapietreue                                   | 22        |
| <b>ANHANG: Informations- und Beratungsadressen</b>              | <b>23</b> |