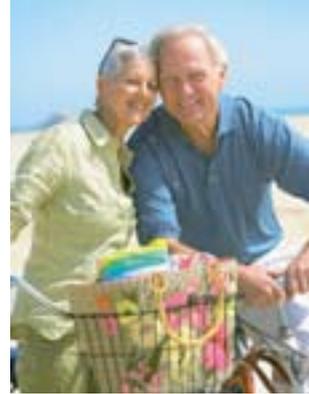


Inhalt



Vorwort	11
Zum Thema	15
Gelenke – Schauplatz der Arthrose	19
Wie sind Gelenke aufgebaut?	20
Gelenkkörper: Bindeglieder zweier Knochen	20
Gelenkknorpel: Pufferzone und Ursprungsort der Arthrose	24
Gelenkkapsel und -bänder sorgen für Zusammenhalt und Stabilität	29
Muskeln, Sehnen und Nerven: die »Mitarbeiter« der Gelenke	31
Form und Funktion von Gelenken	33
Die wichtigsten Gelenktypen	34
Was ist Arthrose und wie entwickelt sie sich?	37
Gelenkverschleiß kann jeden treffen	38
Arthrose: eines der häufigsten Gelenkprobleme	38
Zu Beschwerden muss es nicht immer kommen	39
Wie entsteht Gelenkverschleiß?	40
Der Knorpel nutzt ab	40
Die Knochenstruktur verändert sich	42
Die aktivierte, schmerzhafte Phase	44
Der Teufelskreis aus Entzündung, Schmerz und Bewegungsmangel	47



Risikofaktoren	49
Überlastung durch Fehlbelastung	49
Allgemeine Gelenk- und Stoffwechselerkrankungen	53
Die Last mit den Pfunden – welche Rolle spielt Übergewicht?	54
Erblichkeit – ein weiteres Risiko?	55
Der Arthrose auf der Spur – Diagnostik	57
Anamnese und körperliche Untersuchung	58
Blick ins Gelenk: bildgebende Untersuchungsverfahren	61
Röntgenuntersuchung	61
Ultraschalluntersuchung (Sonographie)	63
Computertomographie (CT)	63
Magnetresonanztomographie (MRT)	64
Knochenszintigraphie	65
Gelenkspiegelung (Arthroskopie)	65
Laborwerte: Was Blut und Gelenkflüssigkeit aussagen	68
Was Sie selbst für Ihre Gelenke tun können	71
Bewegung ist das A und O!	72
Welche Sportarten sind günstig, welche sind ungünstig?	73
Wie steht es mit Leistungssport?	74



Gibt es eine Anti-Arthrose-Diät?	75
Ernähren Sie sich ausgewogen!	75
Achten Sie auf Ihr Körpergewicht!	76
Dank Hüftscreening: von Geburt an ein Risiko weniger	78
Heilen oder lindern – welche Therapie zu welchem Zweck?	81
Wann ist eine Behandlung sinnvoll?	82
Physiotherapie erhält die Gelenkbeweglichkeit	83
Gymnastik, Trainingstherapie, Massage	84
Wärme- und Kältetherapie	87
Elektrotherapie	91
Medikamente: ihre Möglichkeiten und Grenzen	95
Nicht-steroidale Antirheumatika (NSAR) und Coxibe – schmerzlindernd und entzündungshemmend	99
Kortison – mit Vorurteilen belastet	103
Knorpelschutzpräparate	105
Gentherapie bei Arthrose?	106
»Alternative« Medizin	106
Akupunktur	106
Gelatine – ein »Wundermittel«?	106
Vitamin E, Weihrauchharze und verschiedene Heilpflanzenextrakte	107
Magnetfeldtherapie und Pulsierende Signaltherapie (PST)	108



Zum Schluss: die Operation	109
Gelenkerhaltende Verfahren	109
Gelenkversteifung	114
Gelenkersatz	114
Was Sie vor der Entscheidung zur Operation bedenken sollten	125
Spezielle Formen des Gelenkverschleißes	131
Arthrose des Kniegelenks (Gonarthrose)	132
Komplizierter Bau macht das Knie »verschleißanfällig«	132
Spezielle Ursachen der Kniearthrose	136
Typische Symptome	139
Konservative Behandlung	141
Empfehlungen bei geschädigten Kniegelenken	143
Operationsmöglichkeiten	145
Was kommt mit einem künstlichen Kniegelenk auf Sie zu?	148
So gestalten Sie Ihren Alltag »prothesengerecht«	151
Arthrose des Hüftgelenks (Coxarthrose)	155
Typische Symptome	155
Konservative Behandlung	157
Operationsmöglichkeiten	159
Besondere Risiken beim Hüftgelenkersatz	161
Was Sie mit einem künstlichen Hüftgelenk beachten sollten	164



Arthrose des Fußgelenks	165
Konservative Therapie	168
Operation	169
Arthrose des Großzehengrundgelenks	171
Die vier häufigsten Operationsverfahren	172
Tragen Sie weite und bequeme Schuhe!	176
Fingerpolyarthrose	177
Knötchen: oft verwechselt mit Rheuma oder Gicht	177
Beschwerden und Funktionsstörungen sind selten	179
Arthrose des Daumenwurzelgelenks	181
Seltene Arthrosen	183
Schultergelenk	183
Ellbogengelenk	190
Handgelenk	191
Nicht immer bedeuten Gelenksbeschwerden Arthrose	195
Entzündliches Gelenkrheuma (rheumatoide Arthritis)	196
1. Akt: Entzündung der Gelenkinnenhaut	196
2. Akt: Der ganze Körper ist betroffen	198
Entzündliches Muskelrheuma	201
Gicht – ein Defekt im Stoffwechsel	203
Wie entsteht Gicht?	203

Inhalt



Der akute Gichtanfall	205
Weiteren Anfällen vorbeugen: Diät oder Medikamente	206
Pseudogicht – die »scheinbare« Gicht	207
Ein Wort zum Abschluss: Leben mit Arthrose	208
Anhang	213
Kleines Lexikon der Fachbegriffe	214
Wichtige Anschriften	219
Stichwortverzeichnis	220