

Inhaltsverzeichnis

4 Was wollen Sie wissen?

9 Arthrose – kein Schreckgespenst!

- 10 Was ist Arthrose genau?
- 17 Wo Arthrose sich häufig entwickelt
- 19 Prävention bei den ersten Anzeichen

27 Ihr Weg zur individuellen Therapie

- 28 Mit dem Arzt auf Augenhöhe
- 32 Facharzttermine vorbereiten
- 35 Was passiert beim Facharzt?
- 40 Ihr individueller Therapieplan

47 Den Schmerz verstehen und lindern

- 48 Hauptsymptom: Der Arthroseschmerz
- 51 Akute und chronische Arthroseschmerzen

- 54 Prüfen Sie: Was macht der Schmerz mit Ihnen?
- 58 Schmerzbeeinflusser in den Griff bekommen
- 63 Stellen Sie weitere Weichen
- 67 Schnelle Hilfe bei akuten Schmerzen

73 Arthrose braucht Bewegung!

- 74 Alles beginnt bei den Muskeln, Bändern und Faszien
- 79 Physiotherapie, Ergotherapie und Co.
- 86 Ihr Arthrosesport: Dehnung, Kräftigung, Ausdauer

111 Die richtige Ernährung

- 112 Übergewicht abbauen – Gelenke schonen
- 117 Die Küche als Hausapotheke
- 126 Nahrungsergänzungsmittel – die meisten enttäuschen

35

Der Weg zur richtigen Diagnose



142

Mit Medikamenten den Schmerz lindern



116

Schritt für Schritt leichter durchs Leben

43

In nur 6 Wochen zu Ihrem Endlichschmerzfrei-Programm



118

Mit Ernährung schmerzhafte Entzündungen reduzieren



92

Für Dehnung und Kraft: Übungen, die guttun



131 Therapie mit Medikamenten unterstützen

- 132 Schmerzmittel: Hilfreich, aber kein Heilmittel
- 142 Ihr Medikamenten-Stufenplan
- 148 Technische Hilfsmittel in der Schmerztherapie

153 Keine Angst vorm künstlichen Gelenk

- 154 Eine letzte Chance – gelenkerhaltende Eingriffe
- 158 Wann ist es Zeit für eine Operation?
- 162 Das künstliche Gelenk im Detail
- 165 Die Zeit in der Klinik gut vor- und nachbereiten
- 168 Zeit für einen Rückblick

170 Hilfe

- 170 Adressen
- 171 Tipps zum Weiterlesen
- 172 Stichwortverzeichnis