

Carsten Lekutat Arthrose

Leseprobe

[Arthrose](#)

von [Carsten Lekutat](#)

Herausgeber: Becker Joest Volk Verlag



<https://www.unimedica.de/b24616>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<https://www.unimedica.de>



Arthrose

Der Weg aus dem Schmerz



Was Knochen
und Gelenken
wirklich hilft

Arthrose

Der Weg aus dem Schmerz

Texte

Dr. med. Carsten Lekutat
und Jana Olsen



Inhalt

- 6 Warum dieses Buch?**
- 12 Ein fataler Irrtum und oft der Beginn einer unnötigen Schmerzmittelkarriere**
- 16 10 Schritte zur Schmerzfreiheit**

- 18 Diagnose und Therapie**
So erkennen Sie die für Sie passenden Maßnahmen

- 20 Der Diagnosedschungel - was passiert beim Orthopäden?**
 - 22 Die orthopädische Untersuchung
 - 39 Gelenkschmerz ist nicht gleich Gelenkschmerz
- 56 Was hilft wann? Klassische Therapieformen**
 - 60 Medikamente
 - 68 Hyaluronsäurespritzen
 - 70 PRP-Therapie
 - 72 Stoßwellentherapie
 - 76 Manuelle Therapie
 - 78 Komplementärmedizin - Naturheilkunde hilft
 - 78 Akupunktur
 - 80 Blutegel
 - 82 Schröpfen
 - 84 Entspannung
 - 84 Ayurveda
 - 88 Kältekammer
 - 89 Rütteln für feste Knochen

- 90 Kalzium, Vitamin D und Glucosamin
- 94 Sind es wirklich die Gelenke?
- 96 Operation: Rettung oder Risiko?

104 Mit Eigeninitiative zum Erfolg - schmerzfrei in kleinen Schritten

- 108 Die heilende Kraft der Bewegung
- 114 Ein wichtiger Schlüssel zur Schmerzfreiheit: die Ernährung
- 120 Heilsame Pflanzen
- 124 Schnelle Wirkung: Kältetherapie
- 126 Wohltuende Wärmetherapie
- 131 Den Schmerz mit Tapes abkleben
- 134 Die 10 größten Alltagsfallen
- 139 So schlafen Sie trotz Schmerzen
- 145 Sturzprophylaxe

148 Übungen für schmerzfreie Knochen und Gelenke

- 150 gegen Knieschmerzen
- 156 gegen Rückenschmerzen
- 162 gegen Schulterschmerzen
- 168 gegen Hüftschmerzen
- 174 gegen Fußschmerzen
- 180 gegen Handschmerzen
- 186 gegen Schwindel und Gleichgewichtsstörungen
- 192 für Ältere
- 198 im Büro
- 204 mit Alltagsgegenständen

210 Anhang

„Arthrose kann man nicht heilen, damit müssen Sie sich abfinden.“

Ein fataler Irrtum und oft der Beginn einer Schmerzmittelkarriere

Wenn Sie diese Worte von Ihrem Arzt schon einmal gehört haben, bin ich verdammt froh, dass Sie dieses Buch in den Händen halten, denn es wird Ihr Leben verändern. Hoffentlich.

Anders als viele Menschen und auch viele Ärzte (die in der Regel übrigens auch Menschen sind) glauben, müssen wir uns keinesfalls hilflos den Beschwerden unseres Bewegungsapparates hingeben. Und der „natürliche Gelenkabbau des Alters“ ist keinesfalls so „natürlich“, wie man lange dachte.

Wenn ich mir ein teures Auto kaufe und viele Jahre daran Freude haben möchte, stelle ich es in die Garage und versuche, so wenig wie möglich damit zu fahren. Mit etwas Glück wird das Auto über die Zeit ein gefragter Oldtimer, mit dem ich frisch geputzt an sonnigen Tagen durch die Stadt fahre. Die Leute schauen mir dann hinterher und bewundern den guten Zustand des gepflegten Autos. Genauso funktioniert unser Körper nicht! Unser Körper ist keine Maschine, die Schaden nimmt und langsam verschleißt, wenn man sie benutzt. Wir brauchen keine

Garage und wir sollten auch nicht die Kilometer sparen, die wir im Leben zurücklegen. Im Gegenteil: Je mehr wir unseren Körper fordern, umso dankbarer wird er sein. Wir müssen uns immer wieder kleine kontrollierte Schäden zufügen, damit die Reparaturmechanismen unseres Körpers jung und aktiv bleiben und sich unser Gewebe ständig erneuert. Und das gilt auch bei Arthrose.

Auch wir Ärzte mussten umlernen: Früher haben wir bei schmerzenden Muskeln und Gelenken vor allem Ruhe und Schonung verordnet. Heute steht eher Aktivität auf dem Therapieplan. Wenn sich ein Profisportler zum Beispiel eine Muskelzerrung zugezogen hat, wird ihn der Teamarzt keinesfalls für einen längeren Zeitraum vom Training freistellen. Das wäre für den Körper eine Katastrophe, zu schnell wäre der mühsam über einen langen Zeitraum aufgebaute Trainingseffekt verschwunden und der Sportler müsste wieder von vorn beginnen. Der Sportarzt wird deshalb eher ein angepasstes Trainingsprogramm verordnen, das die

verletzte Struktur schon und die umgebenden Gewebe aufbaut und kräftigt.

Es mag Sie vielleicht überraschen, aber Ihr Körper unterscheidet sich gar nicht so sehr von dem eines Leistungssportlers. Sie sind vielleicht weniger trainiert und haben bereits die eine oder andere Krankheit durchgemacht. Aber Ihre Muskelzellen, Ihre Sehnen und Bänder, Ihre Nerven und Blutgefäße unterliegen den gleichen Regeln und Prinzipien wie die des Profisportlers. Und warum sollten Sie eine andere Therapie bekommen als zum Beispiel ein Fußballer der Ersten Bundesliga?

Wenn Sie also an Schmerzen des Bewegungsapparates leiden oder man bei Ihnen bereits eine Arthrose diagnostiziert hat, sollten Sie nicht verzweifeln. Es ist nicht der richtige Zeitpunkt, zu resignieren oder nur zur Schmerztablette zu greifen. Es ist der richtige Zeitpunkt, selbst aktiv zu werden.

Werden Sie Ihr eigener Experte!

Genau dabei möchte Ihnen dieses Buch helfen. Zunächst einmal möchte ich, dass Sie Ihren Körper und Ihre Erkrankung ein wenig besser verstehen. Warum bekommen wir überhaupt Schmerzen in unserem Bewegungsapparat? Wie entsteht eine Arthrose? Welcher Arzt ist eigentlich der richtige, wenn meine Knochen und Gelenke schmerzen? Ist es der Orthopäde, der Rheumatologe oder doch der Hausarzt? Und was soll man davon halten, wenn der Arzt doch Tabletten oder Spritzen verordnet? Wie schädlich ist eigentlich Kortison? Und ist es sinnvoll, für bestimmte Therapien, die die Krankenkassen nicht zahlen, tief in die eigene Tasche zu greifen? All diese Fragen beantworte ich in den

ersten Kapiteln, damit Sie sich mit Ihrem Arzt auf Augenhöhe unterhalten können. Aber auch die Naturheilkunde kommt nicht zu kurz, denn gegen viele Beschwerden des Bewegungsapparates ist buchstäblich ein Kraut gewachsen und auch Bluteigel und Co. haben in der heutigen Hightechmedizin durchaus ihren Stellenwert.

Dass auch die Ernährung gegen Arthrosebeschwerden helfen kann, erkläre ich auf den Seiten 114-119. Ich habe früher einmal in einer Fernsehsendung eine Rubrik mit dem schönen Namen „Kochen auf Rezept“ moderiert. Wir haben damals einige Gerichte gebrutzelt, die gegen Beschwerden geholfen haben, bei denen sonst nur Medikamente eingesetzt werden. Unglaublich, was man mit normalen Lebensmitteln und Gewürzen im Körper für gesundheitliche Effekte erzielen kann!

Mit Klebestreifen gegen Schmerzen

Wussten Sie, dass sich viele Schmerzen einfach wegkleben lassen? Sie haben bestimmt schon einmal bei Sportübertragungen im Fernsehen Athleten gesehen, die farbige Klebestreifen auf dem Körper getragen haben. Diese Tapes sind keine modischen Accessoires oder Voodoo-Methoden zur Leistungssteigerung, sondern medizinisch durchaus wirksame Behandlungsmethoden bei Schmerzen des Bewegungsapparates. Das Gute an dieser Therapieform: Sie können sie häufig allein zu Hause durchführen. Deshalb finden Sie in diesem Buch für die häufigsten Erkrankungen, zum Beispiel Kniegelenkschmerzen, Nackenschmerzen und Fersensporn, einfache Anleitungen, wie Sie sich selbst mit preiswerten Tapes gefahrlos und effektiv behandeln können.

Die erstaunlichsten Wirkungen werden Sie allerdings mit meinen einfach durchführbaren Übungen erzielen können. „Wie? Ich bekomme keine Pille?“, fragen mich viele meiner Patienten, denen ich statt eines Rezepts lediglich ein bis zwei Übungen mit auf den Nachhauseweg gebe. Wenn sie allerdings nach einiger Zeit erneut in meine Sprechstunde kommen, blicke ich häufig in glückliche, aber überraschte Gesichter. Diese Übungen wirken – und zwar häufig besser als Medikamente. Und vor allem ohne Nebenwirkungen, wenn man vielleicht von einem leichten Muskelkater absieht.

Ich habe für Sie die besten Übungen für Knie, Rücken, Schultern, Hüfte, Füße und Hände herausgesucht, die Sie in jedem Alter und in jeder Lebenssituation einfach durchführen können.

Wie man dieses Buch verwendet

In den vergangenen Jahren hat sich in der Medizin, insbesondere in der Schmerztherapie, der Begriff der multimodalen Therapie etabliert. Hierunter versteht man ein Zusammenwirken verschiedener Fachrichtungen und Therapiearten, um eine möglichst effektive Behandlung zu ermöglichen. Und genauso multimodal sollten Sie auch dieses Buch verwenden.

Verschaffen Sie sich zuerst einen Überblick über Ihre Erkrankung und suchen Sie sich dann die besten Therapievorschläge aus den einzelnen Kapiteln heraus. Seien Sie dabei kreativ und vielfältig und gehen Sie Ihren Schmerz von verschiedenen Seiten aus an! Mixen Sie körperliche Übungen mit Methoden aus der Naturheilkunde! Verändern Sie Ihre Ernährung oder nutzen Sie meine Ratschläge für einen schmerzfreien Schlaf! Versuchen Sie, Ihre Erkrankung so

individuell zu sehen, wie Sie selbst sind. Wenn Ihnen eine Übung nicht guttut, wechseln Sie zur nächsten. Was dem einen hilft, muss für den anderen nicht unbedingt gut sein. Sehen Sie die Behandlung spielerisch und seien Sie wie ein Kind: offen für Neues. Und geben Sie sich Zeit! Anpassungsvorgänge in unseren Muskeln, Sehnen und Gelenken brauchen eine Weile. Meine Tipps und Übungen versuchen, an den Ursachen der Beschwerden anzugreifen, um eine langfristige Umstimmung des Körpers zu bewirken. Sie sind nicht mit der akuten Wirkung starker Schmerzmittel oder von Kortison zu vergleichen, haben dafür aber keine Nebenwirkungen und können dennoch eine dauerhafte Besserung erzielen.

Es gibt einen Weg raus aus dem Arthrose-schmerz. Und den zeige ich Ihnen gern. Gehen müssen Sie ihn allerdings selbst.



Wer ist der richtige Arzt?

Mit Schmerzen und Gelenkbeschwerden beschäftigen sich die unterschiedlichsten Fachrichtungen in der Medizin. Der Hausarzt ist sicherlich immer der richtige erste Ansprechpartner (und das sage ich nicht nur, weil ich selbst Hausarzt bin). In der Medizin nimmt der Hausarzt eine wichtige Lotsenfunktion ein. Da die verschiedensten Erkrankungen zu Schmerzen führen können, ist eine ganzheitliche Sicht auf die Dinge sehr sinnvoll. Nicht wenige Patienten gehen mit Schulterschmerzen zum Orthopäden, obwohl ein Herzinfarkt hinter den Beschwerden des Armes steckt. Der Hausarzt klärt beim ersten Besuch die Zuordnung der Beschwerden zu einer bestimmten Krankheitsgruppe. Er kann dann entscheiden, ob er weiterhin allein behandeln möchte oder ob er eine bestimmte Fachrichtung hinzuziehen möchte.

Gelenkerkrankungen wie eine Arthrose sind die Domäne der Orthopäden. Sie sind auch der richtige Ansprechpartner, wenn es in späteren Stadien um die Frage eines operativen Gelenkersatzes geht. Den reinen Orthopäden gibt es übrigens nicht mehr, junge Ärzte werden heutzutage zum Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie ausgebildet. Aber keine Angst! Die meisten Besuche beim Orthopäden enden unblutig und nicht auf dem Operationstisch.

Hausarzt? Rheumatologe? Orthopäde?

Besteht der Verdacht auf eine rheumatische Erkrankung, ist die Hinzuziehung eines rheumatologisch ausgebildeten Arztes sinnvoll. Und hier wird es etwas komplizierter: Auf der einen Seite gibt es Orthopäden, die sich auf rheumatologische Erkrankungen spezialisiert haben, und auf der anderen Seite gibt es Rheumatologen, die von Haus aus Internisten sind. Aber auch hier gilt: Wenn Sie sich nicht sicher sind, was die richtige Fachrichtung für Ihre Beschwerden ist, fragen Sie einfach Ihren Hausarzt.

Was hilft wann?

Klassische Therapieformen.

Pro und Contra nach dem
neuesten Stand der Medizin.

58 „Gegen jedes Leiden ist ein Kraut gewachsen.“

60 **Medikamente**

62 Einteilung der Schmerzmittel

62 Peripher wirksame Schmerzmittel

64 Schmerzmittel können Bluthochdruck verursachen

65 Kortison

68 **Hyaluronsäurespritzen**

70 **PRP-Therapie**

72 **Stoßwellentherapie**

74 Wirkt Stoßwellentherapie bei Arthrose?

76 **Manuelle Therapie**

Komplementärmedizin - Naturheilkunde hilft

- 78 Akupunktur: mit Nadeln Schmerzen lindern
- 80 Blutegel: Minivampire als tierische Therapeuten
- 82 Schröpfen: blaue Flecken lindern Schmerzen
- 84 Entspannung: viele Wege führen zum Ziel
- 84 Ayurveda: mit Ölen, Gewürzen und einer Schwitzbox gegen Arthrose
- 86 Die besten Entspannungsmethoden
- 88 Kältekammer: Gelenkschmerzen einfrieren
- 89 Rütteln für feste Knochen

90 Kalzium, Vitamin D und Glucosamin

- 92 Vorbeugung von Osteoporose durch Kalzium
- 92 Kalzium braucht Vitamin D
- 93 Glucosamin und Chondroitin

94 Sind es wirklich die Gelenke?

96 Operation: Rettung oder Risiko?

- 96 Wie findet man eine gute Klinik?
- 97 Arthroskopie: bei Kniearthrose nutzlos
- 99 Knorpeltransplantation: die Nase kann das Knie heilen
- 99 Osteotomie: Korrektur der Knochenstellung
- 99 Künstliches Gelenk: der letzte Ausweg

Hyaluronsäurespritzen

Wenn ein Knorpel durch Arthrose zerstört ist und Knochen auf Knochen reibt, kann man sich das bildlich fast wie ein Staubkorn im Auge vorstellen. Jedes Zwinkern tut weh, weil das Oberlid den Fremdkörper bewegt und auf der Hornhaut entlangreibt. Im Fall des Knies ist das ganz ähnlich, weil jede Gelenkbewegung einen Reiz darstellt. Da liegt die Idee nahe, einfach eine Puffersubstanz in das Gelenk zu spritzen, die

diese Reibung verhindert. Die beiden Knochen würden so durch eine künstliche Gleitsubstanz wieder ein geschmeidiges Gelenkspiel haben.

Aber was für eine Substanz könnte als Gleitmittel im Gelenk dienen? Die körpereigene Hyaluronsäure drängt sich hier nahezu auf. Sie kommt in natürlicher Form bereits in verschiedenen Organen unseres Körpers vor, so zum Beispiel in der Haut und in den Augen. Aber

Hyaluronsäure

Hyaluronsäure kennen wir auch aus der Schönheitsmedizin. Sie wird unter anderem zum Auffüllen von Falten verwendet, um dem Gesicht wieder ein jugendlicheres Aussehen zu verschaffen. Unverträglichkeitsreaktionen gegen Hyaluronsäure sind bei den modernen, künstlich hergestellten Präparaten äußerst selten. Allerdings wird die injizierte Hyaluronsäure im Lauf der Zeit vom Körper wieder abgebaut, sodass das kosmetische Ergebnis nicht für immer anhält und die Injektionen wiederholt werden müssen. Gefährlich kann eine Faltenbehandlung werden, wenn die Substanz versehentlich in ein Gefäß gespritzt wird. Hier kann sie das Gefäß verstopfen und zu einer Durchblutungsstörung führen. Die von dem Gefäß versorgten Gewebe können dadurch absterben – es kommt zu einer Nekrose.

Im schlimmsten Fall kann ein Gefäß betroffen sein, das das Auge oder das Gehirn versorgt. Es ist zwar eine äußerst seltene Nebenwirkung, aber durch eine Faltenbehandlung mit Hyaluronsäurefillern kann beispielsweise eine Blindheit entstehen. Diese Gefahr besteht bei einer Hyaluronsäuretherapie im Kniegelenk natürlich nicht, da die Arterien in dieser Region nicht Auge oder Gehirn versorgen.

auch in unseren Gelenken kommt die Hyaluronsäure bereits natürlicherweise vor und sorgt hier für eine gute Gleitfähigkeit der Gelenkflüssigkeit. Wenn wir also die Menge der Hyaluronsäure im Gelenkspalt vermehren könnten, würde sie oberflächliche Knorpelschäden mildern und wie ein Schmieröl die Gelenkbewegung unterstützen.

Über die reine Pufferwirkung der Hyaluronsäure im Gelenk scheint es auch noch andere Effekte zu geben. Der verbliebene Knorpel scheint stabilisiert und nach der Injektion besser mit Nährstoffen versorgt zu werden. Außerdem werden Entzündungen im Gelenk vermindert. Dadurch könnte die knorpelige Hyaluronsäureproduktion langfristig wieder in Gang kommen.

Wenn man einen Blick in die wissenschaftlichen Studien wirft, sind diese Wirkungen keinesfalls eindeutig belegt. Allerdings zeigen neuere Studien durchaus Vorteile der Hyaluronsäurespritzen, zum Beispiel gegenüber der alleinigen Therapie mit Schmerzmitteln. Eine große Untersuchung, die Daten von 33.000 Patienten mit Kniegelenksarthrose umfasste, zeigte, dass die Hyaluronsäure effektiver als die Einnahme von NSAR war.

Bei Patienten mit chronischen Gelenkschmerzen gilt allerdings häufig die Devise: „Frag nicht nach der Chance des Erfolgs, sondern nach den Risiken des Misserfolgs!“ Daher sollten wir einen genauen Blick auf die Risiken und Nebenwirkungen der Gelenkinjektionen werfen.

Zunächst einmal bringt jede Injektion ein Infektionsrisiko mit sich. Einerseits können Keime von der Oberfläche der Haut durch die Nadel in tieferes Gewebe gebracht werden und dort zu einer Infektion führen. Inzwischen wissen wir

Ärzte allerdings auch, dass nicht nur Keime von der Oberfläche zu Gelenkinfektionen nach Punktionen führen können, sondern auch Bakterien von anderen Stellen des Körpers in das Gelenk wandern können. Gerade bei Menschen mit Infektionen kommt es immer wieder vor, dass Keime sich kurzfristig in der Blutbahn aufhalten. Diese können sich dann in einem punktierten Gelenk leichter festsetzen und dort zu einer Infektion führen. Daher sollten Injektionen von Hyaluronsäure nur bei gesunden Patienten ohne aktive Infektionen, also eine bakterielle Halsentzündung oder ein Abzess, durchgeführt werden.

Dass der Arzt die Punktionsstelle ausgiebig desinfizieren muss, bevor er mit einer Nadel die Haut besticht, versteht sich von selbst. Außerdem wird empfohlen, sterile Handschuhe und einen Mundschutz zu tragen. Patienten, die gerinnungshemmende Medikamente wie zum Beispiel Marcumar einnehmen, sollten keine Gelenkpunktion bekommen.

Sollten Beschwerden nach der Injektion auftreten, so zum Beispiel eine neue Schwellung, starke Schmerzen oder sogar Fieber, muss unverzüglich der behandelnde Arzt kontaktiert oder, wenn dieser nicht erreichbar ist, die nächste Rettungsstelle aufgesucht werden. Diese Symptome können nämlich Zeichen einer Gelenkinfektion sein, die potenziell auch lebensbedrohlich sein kann.

Die gesetzlichen Krankenkassen zahlen Injektionen von Hyaluronsäure in der Regel nicht, der Patient muss die Kosten deshalb selbst tragen. Die Preise sind hier ganz unterschiedlich, können aber durchaus mehrere Hundert Euro betragen, vor allem, da meistens eine einzige Injektion nicht ausreicht, sondern mehrere Spritzen notwendig werden.

Stoßwellentherapie

Die meisten von uns kennen eine Therapie mit Stoßwellen aus der Behandlung von Nierensteinen. Hierbei werden von außen mithilfe eines Geräts akustische Druckwellen geleitet, die die Steine zertrümmern können. Und genau mit diesen Wellen kann man auch in der Orthopädie Schmerzen und Entzündungen behandeln.

Bei der Stoßwelle (extrakorporale Stoßwellentherapie, ESWT) gibt es grob zwei verschiedene Formen. Wir unterscheiden die fokussierte von der radialen Stoßwelle. Der Druck der fokussierten Stoßwelle ist im Vergleich zur radialen Stoßwelle kürzer und intensiver. Die fokussierte Stoßwelle muss allerdings deutlich zielgenauer an den erkrankten Strukturen angewendet werden, um ihre volle Wirksamkeit zu entfalten.

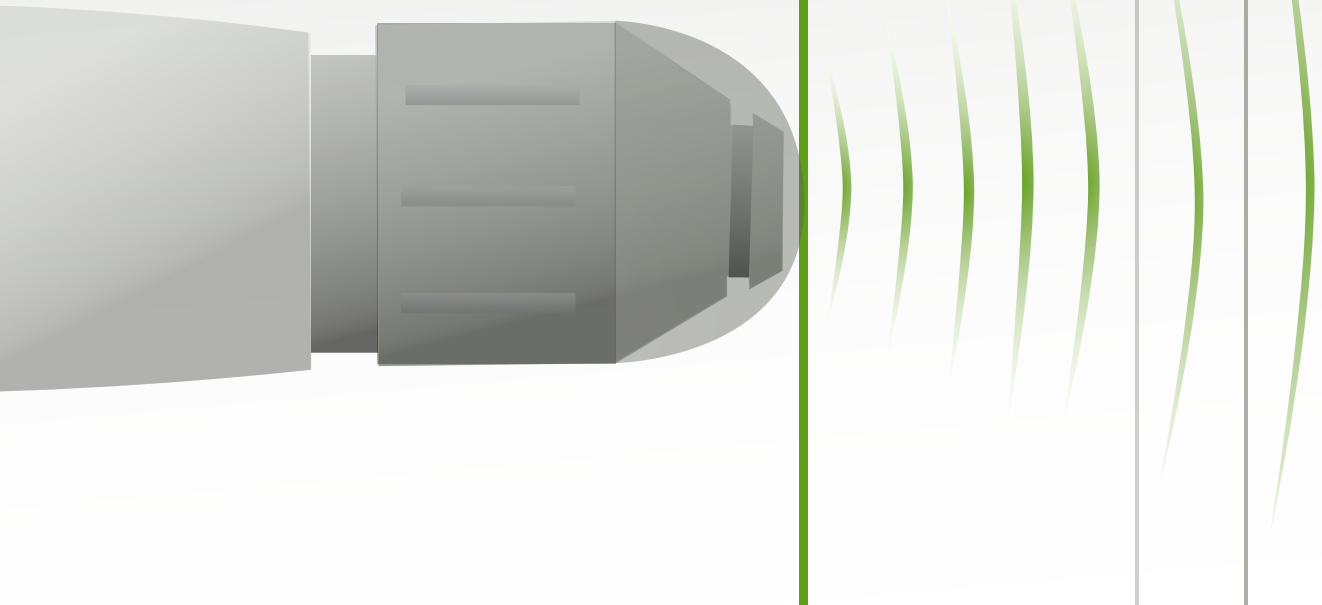
Radiale Stoßwellen sind eher flächig ausgerichtet und geben weniger Energie in das Gewebe ab. Sie durchdringen das Gewebe auch nicht so tief, sodass sie vor allem bei oberflächlicheren Beschwerden Anwendung finden.

Ich selbst verwende in meiner Praxis sehr gern die radiale Stoßwellentherapie und habe sie als äußerst wirksame Therapie bei den unterschiedlichsten Beschwerden des Bewegungsapparates kennengelernt, durchaus auch bei Arthrose. Vor allem bei einem Fersensporn oder einer schmerzenden Achillessehne bewirkt die radiale

Stoßwellentherapie häufig wahre Wunder. Da ich in meiner sportärztlichen Tätigkeit viele Langstreckenläufer behandle, ist die radiale Stoßwelle für mich inzwischen unverzichtbar geworden. Allerdings muss ich auch zugeben: Die radiale Stoßwellentherapie ist durchaus schmerzhaft für den Patienten. Man muss sich vorstellen, dass man mit ungefähr 2.000 Schlägen auf der schmerzhaft entzündeten Körperregion Druck ausübt. Und leider kommt man um den Schmerz bei der Behandlung auch nicht herum. Wenn ich als Behandler nicht zielgenau die erkrankte Struktur treffe, tut die Behandlung natürlich weniger weh, allerdings ist sie dann auch nicht wirksam. Leider kann man dem Schmerz der Behandlung auch nicht durch die Injektion von lokalen Betäubungsmitteln vorbeugen, da wissenschaftliche Untersuchungen gezeigt haben, dass die vorherige Betäubung die Wirkung der Stoßwelle vermindert. Deshalb heißt es: „Augen zu und durch!“ Die gute Nachricht: Bereits am Ende der Behandlung sind die Schmerzen, die den Patienten zu mir geführt hatten, meistens deutlich weniger.

Wie wirkt die radiale Stoßwelle?

Jetzt wird es ein wenig wissenschaftlich. Aber ich finde es wichtig zu verstehen, warum das Schlagen mit Schallwellen auf entzündete und



Ablauf einer radialen Stoßwellenbehandlung

Zunächst wird das zu behandelnde Areal gemeinsam mit dem Patienten im Rahmen der körperlichen Untersuchung festgelegt. Danach werden auf der Haut die Stellen, auf denen die Stoßwelle verwendet werden soll, markiert und es wird ein Kontaktgel auf die Haut des Patienten aufgetragen, damit sich die akustischen Druckwellen gut in das tiefe Gewebe ausbreiten können. Während der Behandlung wird dann mit einem Handstück die Stoßwelle in die Zielstrukturen abgegeben. Meistens sind ungefähr 2.000 Schläge mit einer Frequenz von ungefähr 13 Mal pro Sekunde notwendig. Je nach Schmerzen und Erkrankung können es aber mehr oder weniger sein.

Die Stoßwellentherapie dauert etwa 5 bis 15 Minuten und wird in der Regel alle ein bis zwei Wochen ungefähr dreimal wiederholt. Danach sollte eine kurze Pause eingehalten werden und gegebenenfalls ein viertes Mal therapiert werden.

schmerzhafte Stellen medizinisch durchaus sinnvoll ist. Dieses Wissen lässt den Schmerz der Therapie vielleicht etwas besser ertragen.

Der Körper reagiert auf die Schalldruckwellen zunächst mit einer erhöhten Stoffwechselaktivität in der Schmerzzone. Wachstumsfaktoren und sogenannte Zytokine werden gebildet. Unter anderem wird im Gewebe Stickstoffmonoxid freigesetzt. Diese Substanz kann Schmerzen regelrecht blockieren. Verschiedene Stoffe, die normalerweise in schmerzhaftem Gewebe entstehen (zum Beispiel Glutamat, Somatostatin, Substanz P und Calcitonin Gene-related Peptide), werden so vermindert. Dadurch wird der Teufelskreis aus Schwellung, verminderter Durchblutung und ständiger Reizung durchbrochen. Bei der Stoßwellentherapie handelt es sich also nicht nur um eine schmerzlindernde Therapie, es wird vielmehr auch das erneute Auftreten des Schmerzes verhindert. Darüber hinaus entstehen kleine neue Gefäße im Gewebe. Diese sind eine wesentliche Voraussetzung für die Ausheilung der chronischen Schmerzen.

Das ist aber noch nicht alles: Neben der Neubildung von Blutgefäßen hat die Stoßwellentherapie auch positive Effekte auf die Lymphgefäße und wirkt daher abschwellend auf lymphatisch gestaute Bereiche des Bewegungsapparates.

Wenn Sie nun denken, das ist ja alles ganz nett, überzeugt mich aber noch nicht wirklich, dann lassen Sie mich noch eine weitere Wirkung der Stoßwellentherapie anführen: Die Schallwellen aktivieren nämlich zusätzlich die sogenannten Osteoblasten, also genau diese Zellen, die Knochenstrukturen aufbauen können. Sie erreichen das durch eine vermehrte Produktion von BMP (Bone Morphogenetic Protein). Es wird vermehrt

Kollagen Typ I und III gebildet und die Entzündung des Gewebes reduziert.

Leider ist die Stoßwellentherapie keine Leistung der gesetzlichen Krankenversicherung und muss deshalb vom Patienten in der Regel selbst getragen werden. Die Preise variieren hier beträchtlich, meistens fallen zwischen 30 und 100 Euro pro Sitzung mittels radialer Stoßwellentherapie an.

Wirkt Stoßwellentherapie bei Arthrose?

Eine Arthrose kann durch die Behandlung mit Stoßwellen leider nicht geheilt werden. Da aber häufig neben den Schmerzen der knöchernen Strukturen auch die weichen Gelenkstrukturen, zum Beispiel Sehnen und Bänder, betroffen sind, kann die Stoßwellentherapie auch bei der Arthrose sehr erfolgreich angewendet werden.

Neulich kam eine ältere Dame in meine sportmedizinische Sprechstunde. Ich freue mich immer, wenn mich auch Menschen jenseits der 70 als Sportarzt aufsuchen, zeigt es doch, dass Aktivität keinesfalls auf die Jugend beschränkt bleibt. Allerdings wollte die Patientin keine Tipps zur Trainingsgestaltung von mir, sondern zeigte mir gleich ihr arthrotisches linkes Kniegelenk. Dieses tue ihr nun beim Nordic Walking zunehmend weh und sie könne inzwischen mit ihrer Sportgruppe im Wald nicht mehr Schritt halten. Ich nehme solche Beschwerden sehr ernst, da jede Unterbrechung der sportlichen Tätigkeit immer eine Gefahr des Trainingsrückgangs bedeutet und gerade bei älteren Menschen die gesamte Mobilität gefährdet. In der Sportmedizin geht man deshalb immer mehr dazu über, auch bei Schmerzen keine generelle

Trainingspause zu empfehlen, sondern lediglich die schmerzenden Strukturen aus den Bewegungen herauszuhalten. Macht zum Beispiel das Laufen Beschwerden, könnte auf Fahrradfahren oder Schwimmen umgestiegen werden, wenn dabei keine Schmerzen auftreten. Zunächst aber schaute ich mir das Kniegelenk meiner Patientin etwas genauer an. Die Beweglichkeit war hervorragend und es gab auch keinen Anhaltspunkt für Schädigungen der inneren Strukturen wie der Kreuzbänder oder der Menisken. Auf dem Röntgenbild meiner Patientin zeigte sich eine mittelgradige Arthrose. Allerdings fiel mir bei der Untersuchung auf, dass am seitlichen Kniegelenk durchaus eine Druckschmerzhaftigkeit bestand. An dieser Stelle gibt es einen Faserzug, den sogenannten Tractus iliotibialis. Sehnenfasern verschiedener Muskeln ziehen vom Becken über das Hüftgelenk sowie das Kniegelenk zum äußeren Rand des Schienbeins. Beim Sport, vor allem bei Laufsportarten, kann durch das ständige Beugen und Strecken des Kniegelenks hier eine Reibung über dem Knochenvorsprung des Oberschenkels entstehen. Der Faserzug wird dadurch gereizt und kann Schmerzen auslösen. Häufig sind auch die Knochenhaut des Oberschenkels und der in der Gegend liegende Schleimbeutel betroffen. Die stechenden Schmerzen meiner Patientin an der Außenseite des Kniegelenks lagen also nicht an der durchaus vorhandenen Arthrose, sondern an einer Reizsituation aufgrund der Überlastung. Neben einer vorsichtigen Stoßwellentherapie verordnete ich ihr eine ausgiebige Physiotherapie. Glücklicherweise verschwanden die Beschwerden innerhalb kürzester Zeit und meine Patientin ist wieder glücklich mit ihren zwei Stöcken im Wald unterwegs.



Komplementärmedizin – Naturheilkunde hilft

Als das MDR-Gesundheitsmagazin „Hauptsache gesund“ im Januar 1998 das erste Mal über den Fernsehbildschirm flimmerte, gehörte die Naturheilkunde von Anfang an als fester Bestandteil zum Sendungskonzept. Die Redaktion war hier Vorreiter und wurde durchaus von so manchem Skeptiker misstrauisch beäugt. Sollten Blutegel, Akupunktur oder Schröpfen wirklich helfen und heilen können?

Die Zeiten haben sich gewandelt. Seit 2003 gehören Naturheilverfahren zur Mediziner Ausbildung dazu. Und heute gibt es immer mehr Kliniken, die beides anbieten: schulmedizinische und naturheilkundliche Verfahren. Es geht nicht mehr um ein Entweder-oder, sondern um die bestmögliche Therapiekombination für den einzelnen Patienten. Komplementärmedizin oder integrative Medizin heißt es korrekt. In diesen Therapien steckt ein riesiges Potenzial. Doch man sollte auch ihre Grenzen kennen.

Akupunktur: mit Nadeln Schmerzen lindern

Als Hausarzt finde ich es wichtig, möglichst breit aufgestellt zu sein. Es kommen ja nicht nur Patienten mit Schnupfen zu mir. Bei nicht ganz so eindeutigen Erkrankungen bin ich wie eine Art Dispatcher, der entscheiden muss, welcher Facharzt oder welche Therapie dem Patienten am besten weiterhelfen kann. Deswegen wollte ich mich nach meiner Ausbildung nie darauf ausruhen, sondern sauge seitdem neugierig jede Zusatzausbildung in mich auf, die mich weiterbringen könnte. Der stetige Blick über den Tellerrand sozusagen. Daher habe ich auch eine Ausbildung als Akupunkturarzt gemacht. Meine Eltern waren damals meine ersten „Opfer“, die ich nadelte. Sie hatten wie so viele Knieschmerzen durch Arthrose. Sie waren mit meiner Behandlung wohl ganz zufrieden, denn sie empfahlen



IHR RECHT

Akupunktur - wann zahlt die Krankenkasse?

Die gesetzlichen Krankenkassen zahlen zehn Akupunktursitzungen innerhalb von sechs Wochen, wenn Sie seit mindestens sechs Monaten chronische Schmerzen im Knie durch Arthrose haben oder an chronischen Schmerzen der Lendenwirbelsäule leiden. Der behandelnde Arzt muss eine hochwertige Akupunkturausbildung nachgewiesen haben. In begründeten Ausnahmefällen werden die Kosten für bis zu 15 Sitzungen innerhalb von zwölf Wochen übernommen. Nach Abschluss der Behandlung können Sie sich frühestens nach zwölf Monaten wieder auf Kosten der Krankenkasse behandeln lassen.

Mit Eigeninitiative zum Erfolg – schmerzfrei in kleinen Schritten

„Der Arzt verbindet deine Wunden.

106 Dein innerer Arzt aber wird dich gesunden.“

108 Die heilende Kraft der Bewegung

108 Starke Muskeln stützen schwache Knochen

110 Meine Top-Five-Sportarten für die Gelenke

112 Einen Sport wählen, der Spaß macht

113 Wie viel soll man sich bewegen?

113 Den inneren Schweinehund überwinden

114 Ein wichtiger Schlüssel zur Schmerzfreiheit: die Ernährung

114 Jedes zusätzliche Gramm belastet die Gelenke

115 Heilfasten lindert Schmerzen

115 Fleisch fördert Entzündungsprozesse

116 Kalzium für die Knochen

116 Sonderfall Gicht

118 Meine 10 besten Abnehmtipps

- 120 **Heilsame Pflanzen**
- 124 **Schnelle Wirkung: Kältetherapie**
- 126 **Wohltuende Wärmetherapie**
- 131 **Den Schmerz mit Tapes abkleben**
132 Tapes: So geht's
- 134 **Die 10 größten Alltagsfallen**
- 139 **So schlafen Sie trotz Schmerzen**
- 145 **Sturzprophylaxe**

Die heilende Kraft der Bewegung

Ich bin schon eine Weile auf den Hund gekommen. Unsere beiden Dackelmischlinge Paul und Floh haben wir vor einigen Jahren aus dem Tierheim geholt. Seitdem bringen sie ordentlich Trubel in unsere Familie. Und sie haben vor allem immer Lust, sich zu bewegen. Ganz im Gegenteil zu meinem dritten „Hund“. Meinem inneren Schweinehund. Es fällt auch mir nicht immer leicht, ihn zu überwinden und mich zu bewegen. Dabei ist die Belohnung, die man dafür bekommt, überwältigend. Körperliche Aktivität lässt uns belastbarer werden. Sie stärkt Knochen und Gelenke. Sie kann eine Arthrose verlangsamen. Sie macht ein steifes Gelenk beweglicher, senkt den Schmerzmittelbedarf und steigert die Lebensqualität im Alltag. Und weil man mehr Kalorien verbraucht, kann man mehr essen. Juhu! Die Aufforderung „Bewegen Sie sich!“ ist also kein billiger Tipp aus der Fernsehzeitung. Es ist statistisch belegt, dass Bewegung bei Knochen- und Gelenksbeschwerden das A und O ist. Und in den Leitlinien der internationalen Arthrosegesellschaft

OARSI führt Bewegung sogar die Liste der besten nicht medikamentösen Behandlungsmaßnahmen an.

Starke Muskeln stützen schwache Knochen

Früher hieß es bei Rücken- oder Gelenkschmerzen oft: „Schonen Sie sich!“ Doch heute weiß man, dass Schonung kontraproduktiv ist. Denn dabei geht Muskelmasse verloren, die unseren Knochen und Gelenken den so wichtigen Halt gibt. Starke Muskulatur und eine gute Koordination schützen vor Stürzen und damit vor Knochenbrüchen. Aber nicht nur das!

Muskeln ziehen und drücken über die Sehnen an unseren Knochen. Und genau das regt sie an, knochenaufbauende Zellen zu bilden. Sie können sich so schneller erneuern und Stürze besser aushalten. Der Gelenkknorpel wiederum braucht die Bewegung, um Nährstoffe zu erhalten. Das Strecken und Beugen wirkt wie eine Pumpe. Dabei werden Nährstoffe mit der Gelenkflüssigkeit in den Knorpel reingedrückt



Sport auf Rezept

Reha-Sport ist eine gute Hilfe zur Selbsthilfe. Er soll dazu führen, dass Patienten nach gewisser Zeit bestimmte Bewegungsprogramme allein absolvieren können. Wenn ein ärztliches Rezept vorliegt, übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen in der Regel 50 Übungseinheiten in 18 Monaten. Die Adressen zu Gelenksportgruppen bekommt man über seine Krankenkasse.

und Abfallprodukte direkt abtransportiert. Wer sich bewegt, füttert und schmiert also seine Gelenke – ein extrem wichtiger Prozess, der sonst nicht stattfinden würde. Das geht sogar so weit, dass Wissenschaftler herausgefunden haben, dass sich der Kieferknochen abbaut, wenn man die Kaumuskulatur mit Botox behandelt. Das ist eigentlich eine sehr wirksame Therapie gegen lästiges Zähneknirschen. Allerdings scheinen wir auch auf dem Kieferknochen einen Muskelzug zu brauchen, damit er stabil und kräftig bleibt.

Wenig hilft schon viel

Die gute Nachricht: Sie müssen nicht zum Profisportler werden. Ein ausgiebiger, regelmäßiger Spaziergang ist schon mal ein guter Anfang. Und der wird übrigens auch von der internationalen Arthrosegesellschaft ausdrücklich empfohlen. Wer hätte das gedacht! Nutzen Sie also jede Chance, Bewegung in Ihren Alltag zu bringen! Ich selbst habe das Glück, dass mein Arbeitsweg durch den Wald führt. Also fahre

ich die zehn, zwölf Kilometer zur Praxis mit dem Fahrrad. Auch ich klebe tagsüber viel zu oft und zu lange auf meinem Stuhl fest. In einer Nacht-und-Nebel-Aktion habe ich deshalb mal ein Himmel-und-Hölle-Spiel in den Anmeldebereich meiner Praxis gemalt. Kennen Sie vielleicht noch – so Kästchen, in die man hüpfen muss. Immer wenn ich den Flur entlanggegangen bin, bin ich durch das Spiel gehüpft. Sehr zur Belustigung meiner Patienten und Mitarbeiter. Aber irgendwann sind einige mitgehüpft.

Bewegung in den Alltag zu bekommen, geht natürlich auch ein wenig unauffälliger. Im Bus einfach stehen bleiben oder eine Station eher aussteigen zum Beispiel. Im Büro können Sie den Papierkorb in die andere Ecke des Zimmers stellen, sodass Sie vom Schreibtisch aufstehen müssen. Beim Telefonieren ein wenig herumlaufen. Beim Fernsehen kann man locker eine kleine Fußgymnastik einschieben. Oder den Fernsehsessel gegen einen Sitzball austauschen. Insbesondere Ihre Lendenwirbelsäule wird es Ihnen danken.

Heilsame Pflanzen

Gesundheit aus der Natur



Pflanzliche Wirkstoffe sind bei meinen Patienten sehr beliebt. Doch wenn sie mich nach der Wirksamkeit fragen, muss ich oft sagen, dass man keine Wunder erwarten darf. Einige der folgenden Pflanzen, die bei einer Arthrose oder rheumatischen Erkrankung einen milden Effekt haben, sind mittlerweile ganz gut wissenschaftlich untersucht und durchaus einen Versuch wert. Doch bitte tun Sie mir und meinen hausärztlichen Kollegen einen Gefallen: Informieren Sie Ihren Arzt darüber, welche pflanzlichen Wirkstoffe Sie zusätzlich einnehmen oder äußerlich anwenden. Denn auch diese können Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen mit Medikamenten haben.

Kurkuma Das Gewürz aus der Familie der Ingwergewächse wird schon seit Jahrhunderten in der Traditionellen Chinesischen Medizin und in der ayurvedischen Medizin für seine entzündungshemmende Wirkung geschätzt. Das ist sicherlich die Pflanze, die mittlerweile am besten untersucht ist. Etliche Studien bestätigen die entzündungshemmende Wirksamkeit, vor allem bei rheumatischen Gelenkentzündungen. Empfohlen wird, täglich zwei Teelöffel ins Essen zu geben, eine Prise Pfeffer verbessert die Aufnahme im Körper. Wer mag, kann sich einen Tee zubereiten. Dafür 1 TL gemahlene Kurkuma mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen. 10 Minuten abgedeckt ziehen lassen.



Brennnessel Die einen beschimpfen sie als lästiges Unkraut, die anderen bewundern sie als Heilpflanze. Der Brennnessel wird eine harntreibende und entzündungshemmende Wirkung bei rheumatoider Arthritis nachgesagt. Die wissenschaftlichen Belege dafür sind begrenzt. Viel falsch machen kann man damit aber nicht. Für einen Tee 1 EL getrocknete Brennnesselblätter mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen. 10 Minuten ziehen lassen und abseihen. Für eine Kur drei Wochen täglich zwei Tassen trinken. Frische Brennnesseln kann man natürlich selbst sammeln, da kommt man direkt in Bewegung. Empfindliche Seelen sollten aber an den Leitspruch denken: „Packe sie herzhaft, dann ist sie weniger schmerzhaft!“



Teufelskralle Die Teufelskralle ist eine Pflanze, die in den Steppen Südafrikas wächst. Ihren Namen verdankt sie der Form ihrer Früchte. Es gibt sie in Kapsel- und Tablettenform zum Einnehmen, aber auch zur äußerlichen Anwendung als Gel oder Salbe. Die Teufelskralle soll Schmerzen bei Arthrose lindern. Das bestätigen einige Studien. Jedoch wird die Qualität dieser Studien von Fachleuten beanstandet. Zu wenige untersuchte Patienten oder eine zu kurze Untersuchungsdauer sind die Kritikpunkte. Das muss nicht heißen, dass die Teufelskralle nicht wirkt, aber eine gewisse Skepsis ist sicherlich angebracht. Unter Umständen ist bei einer innerlichen Einnahme mit Magen-Darm-Problemen zu rechnen.

Wohltuende Wärmetherapie

So entspannen Sie am besten

Wärme entspannt die Muskulatur um das Gelenk, verbessert die Durchblutung und sorgt für eine bessere Beweglichkeit. Bei chronischen Schmerzen, verspannten Muskeln und Rheuma ist die Wärmetherapie eine gute Selbsthilfe.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es individuell sehr verschieden ist, ob man Wärme als angenehm empfindet – und vor allem, in welcher Form. Der Klassiker, die Wärmflasche, funktioniert bei Gelenken nur bedingt, weil sich die Wärmflasche nun mal nicht um ein Gelenk wickeln lässt. Bei Rückenschmerzen ist es manchmal sogar unangenehm, sich daraufzulegen. In diesem Fall kann man probieren, sich die Wärmflasche auf den Bauch zu legen.

Eine gute Alternative sind heiße Wickel, Auflagen und Bäder. Achten Sie aber bitte sehr sorgfältig auf die Temperatur! Eine Auflage darf nicht zu heiß sein. Sonst geht es Ihnen wie einer meiner Patientinnen, die

nach einer heißen Auflage mit einer leichten Verbrennung zu mir kam. Keine schöne Sache.

Heißer Handumschlag

Bei Morgensteifigkeit in den Finger- und Handgelenken hilft feuchte Wärme, die Beweglichkeit zu verbessern. Mit einem Zusatz von ätherischem Rosmarinöl verbessern Sie die Durchblutung zusätzlich. Geben Sie fünf Tropfen rein pflanzliches Rosmarinöl in etwas Milch oder Sahne. Das darin enthaltende Fett wirkt wie ein Emulgator, ohne den sich das Öl nicht mit dem Wasser vermischen würde. Geben Sie diese Mischung in 500 ml Wasser, das etwa 45 °C warm sein sollte. Tauchen Sie ein dünnes Leinentuch ins heiße Wasser und wringen Sie es gut aus. Legen Sie den warmen Umschlag ums Handgelenk und decken Sie es mit einem Wolltuch ab. Lassen Sie den Umschlag rund 10 Minuten einwirken.

Heiße Bäder

Ein warmes Vollbad lockert Ihre verspannten Rücken- und Nackenmuskeln. Zudem baut es Stress ab, eine der Hauptursachen von Rückenschmerzen. Die Wirkung eines Vollbads kann man mit dem Zusatz von ätherischen Ölen verstärken: Lavendelöl entspannt, Rosmarinöl fördert die Durchblutung. Geben Sie etwa zwölf Tropfen des ätherischen Öls in einen kleinen Becher Milch oder Sahne und diese Mischung dann ins Badewasser. Entspannen Sie etwa 15 Minuten in dem etwa 38 °C warmen Wasser. Machen Sie im Bad am besten noch kleine Dehn- und Streckübungen. Das entkrampft die Muskulatur zusätzlich. Vorsicht: Bei Infekten oder Herz-Kreislauf-Beschwerden sollten Sie keine Vollbäder machen!

Heiße Rolle (Anleitung auf Seite 128)

Die heiße Rolle ist bei Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich, bei steifem Hals und Rückenschmerzen gut geeignet. Nehmen Sie ein kleines Handtuch und falten Sie dieses längs in der Mitte. Rollen Sie das Handtuch so stramm wie möglich auf. Wickeln Sie ein bis zwei weitere längs gefaltete Handtücher straff um die Rolle, sodass ein kleiner Trichter entsteht. Stecken Sie die Rolle in ein etwa gleich großes Gefäß und stellen Sie es in die Spüle. Gießen Sie etwa 500 ml heißes Wasser in den Trichter, bis die Rolle etwa bis zur Hälfte vollgesogen ist. Legen Sie sich auf den Bauch und lassen Sie sich von einem vertrauten Menschen über die schmerzhaften Stellen rollen. Erst mit vorsichtigen tupfenden Bewegungen, damit es nicht zu heiß wird. Wenn die heiße Rolle außen abgekühlt ist, wickeln Sie das Handtuch auf, um den noch heißen Teil zu nutzen. Gut zugedeckt nachruhen.

Heusack

Heublumen halten die Wärme länger als eine Wärmflasche. Gleichzeitig werden ätherische Öle freigesetzt, die die Muskulatur entspannen und die Durchblutung fördern. Ein Leinensäckchen wird mit Heublumen (aus Apotheke oder Reformhaus) gefüllt. Anschließend wird es in einem Sieb über einem Kochtopf mit Wasserdampf angefeuchtet und erwärmt. Legen Sie den Heusack auf die schmerzende Stelle, fixieren Sie ihn mit einem trockenen Tuch und legen Sie eine Decke darüber, um eine frühzeitige Abkühlung zu vermeiden. Der Heusack kann bis zu einer Stunde einwirken. Ein gedämpfter Heusack kann drei- bis viermal wieder erwärmt werden.

Warme Ingwerauflage

Diese Anwendung sorgt für eine bessere Durchblutung und lang anhaltende Wärme. Gießen Sie 2 EL Ingwerpulver beziehungsweise 5 EL frisch geriebenen Ingwer mit einem Liter heißem Wasser auf und lassen den Sud etwa 10 Minuten ziehen. Den Sud anschließend durch ein Sieb geben. Ein Leinentuch in das warme Ingwerwasser tauchen und auswringen. Die warme und nicht zu heiße Auflage etwa eine halbe Stunde auf die betroffene Stelle legen.

Mooranwendungen

Moor kann Wärme extrem lange speichern und wird insbesondere bei rheumatischen Gelenkschmerzen und Verspannungen der Muskulatur empfohlen. Wenn Sie zu Hause keine verstopften Abflussrohre haben wollen, gehen Sie für ein Vollbad besser in eine naturheilkundliche Klinik. Außerdem belastet ein Vollbad den Kreislauf, deshalb ist es besser, unter ärztlicher Aufsicht



Anleitung für die heiße Rolle

Falten Sie ein Handtuch längs und rollen Sie es so fest wie möglich zusammen. Wickeln Sie ein oder zwei weitere Handtücher straff herum, sodass ein kleiner Trichter entsteht.



Stecken Sie die Handtuchrolle in ein breites Gefäß oder in die Spüle. So vermeiden Sie den Kontakt mit dem heißen Wasser, falls etwas danebengeht. Gießen Sie heißes Wasser in die Mitte des Trichters.



Rollen Sie mit dem Handtuch sanft über die schmerzenden Stellen. Wenn die Rolle abkühlt, wickeln Sie ein Handtuch ab und nutzen Sie die Restwärme der inneren Rolle.

Schlafpositionen bei Knieschmerzen



Rückenlage

Das Knie macht weniger Schmerzen, wenn es nicht durchhängt und gut gelagert wird. Legen Sie ein gerolltes Handtuch unter das schmerzende Knie. Im Gegensatz zum Rücken gilt beim Knie: Bereits eine kleine Rolle kann eine große Wirkung haben. Dauerhaft mit einem stark gebeugten Knie zu schlafen, ist allerdings kontraproduktiv. Man läuft sonst Gefahr, auch tagsüber das Knie nicht mehr strecken zu können.



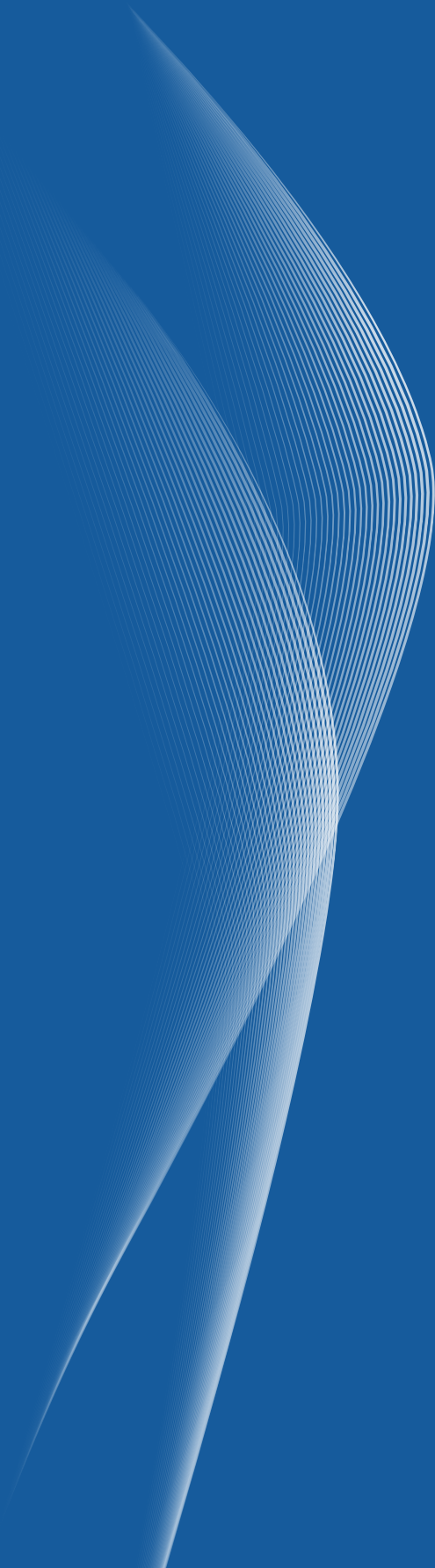
Bauchlage

Wer gern auf dem Bauch schläft, entlastet sein Knie mit einer kleinen Rolle unter den Füßen. Finden Sie den Winkel selbst, bei dem es am wenigsten schmerzt. Auch hier gilt: Dauerhaft mit gebeugten Knien zu schlafen, ist nicht gut. Arbeiten Sie dann tagsüber an der Streckung.



Seitenlage

Das schmerzende Knie sollte oben liegen. Zwischen die Beine am besten ein möglichst langes Kissen legen, damit das schmerzende Bein komplett daraufliegt. Ein zu kleines Kissen würde das Bein abknicken und für zusätzliche Schmerzen sorgen.



100 Übungen

für schmerzfreie Knochen und Gelenke

Wer rastet, der rostet! Auf kaum eine andere Erkrankung trifft das Sprichwort so sehr zu wie auf Arthrose. Mit den folgenden Übungen können Sie die Gelenke und ihre umgebende Muskulatur gezielt trainieren, Schmerzen lindern und die Beweglichkeit wieder verbessern. Zudem trägt regelmäßiges Training dazu bei, dass eine Arthrose nicht weiter voranschreitet. Üben Sie am besten täglich. Anstrengend darf das Training schon sein, Schmerzen verstärken sollte es dagegen nicht. Fangen Sie am besten mit 5 Minuten Training pro Tag an und steigern Sie nach und nach Anzahl und Intensität. Üben Sie nicht zu heftig, nicht zu einseitig, nicht zu ruckartig, kurzum: Üben Sie mäßig und regelmäßig! **Hier kommen jeweils zehn Übungen für Knie, Rücken, Schultern, Hüfte, Füße und Hände, für das Gleichgewicht, das hohe Alter und das Büro sowie mit Alltagsgegenständen.**



10 Übungen gegen Knieschmerzen

Das Knie ist das größte Gelenk unseres Körpers. Wenn es hier knirscht und knackt, schmerzt und brennt, will man es am liebsten schonen. Doch genau das würde die Beschwerden erst recht verschlimmern. Das Kniegelenk braucht starke Muskeln, die es stabilisieren.

Und Bewegung, die den Knorpel versorgt. Mit diesen Übungen gelingt's.



Am besten täglich üben. Das Training darf aber keine Schmerzen verstärken. Starten Sie mit 5 Minuten pro Tag. Nach und nach Anzahl und Intensität steigern. Nicht zu heftig und nicht zu ruckartig. Nicht zu einseitig - die Muskulatur sollte gleichmäßig auf jeder Körperseite gestärkt werden.

Pendeln mit Gewicht

DAUER 2-5 Minuten

Einfach die Beine baumeln lassen und schon wird das Knie besser! Setzen Sie sich beispielsweise auf einen Tisch, sodass Sie Schwungfreiheit haben. Ziehen Sie einen schweren Schuh wie einen Skischuh oder ein Gewicht an. Durch das Pendeln wird das Gelenk ein winziges Stück auseinandergezogen und die Nährstoffversorgung des Knorpels angekurbelt. Schmerzt das, können Sie sich mit einem Kühlakku (nicht direkt auf die Haut!) auf dem Knie Linderung verschaffen. Etwa 2-5 Minuten die Füße baumeln lassen, so wie Sie es als angenehm empfinden.



Schlingentraining

DAUER 10 Sekunden **DURCHGÄNGE** 3

Praktisch: Für diese Übung könnten Sie gleich im Bett bleiben! Binden Sie sich ein Band um beide Knöchel. Das kann eine alte Mullbinde oder auch ein dünner Schal sein. Ziehen Sie anschließend beide Fußspitzen hoch, strecken Sie beide Knie und spannen Sie das Gesäß an. Die Schlinge muss straff zwischen den Füßen gespannt werden. Das betroffene Knie ist mit gestrecktem Bein oben. 10 Sekunden halten und wieder lösen, noch zweimal wiederholen.



Luftrad fahren

DAUER 2-5 Minuten

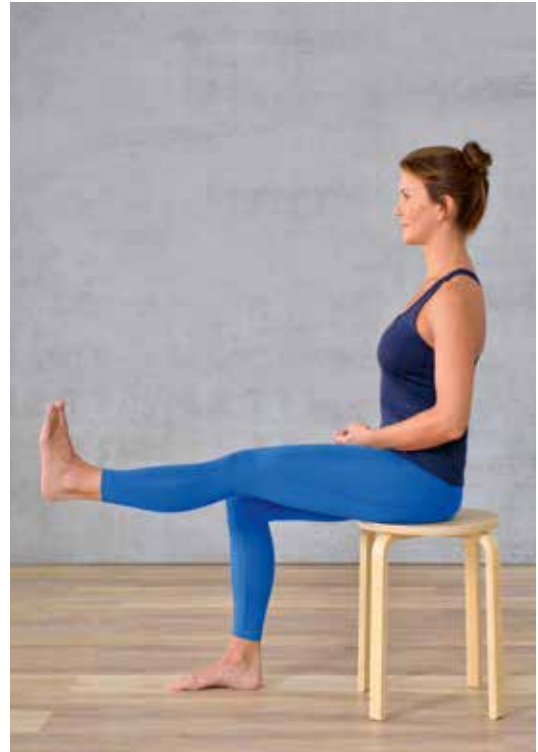
Zugegeben, das sieht ein bisschen komisch aus. Aber wenn das Knie nicht richtig belastet werden kann, ist Fahrradfahren in der Luft eine gute Übung zur Mobilisierung. Das schmerzende Gelenk wird bewegt, ohne dass es belastet wird. Der Rücken sollte gut auf dem Boden liegen. Sie können gegebenenfalls die Hände als Stütze unter den Po legen.



Strecktraining

DAUER 10 Sekunden **DURCHGÄNGE** 3

Ein starker Oberschenkelmuskel hält und stabilisiert das Knie. Strecken Sie im Sitzen ein Bein aus und heben Sie es bis in die Waagerechte. Ziehen Sie die Fußspitzen zum Knie hin. Der Oberkörper sollte aufrecht bleiben. Das stehende Bein sollte im 90°-Winkel aufgestellt sein. Halten Sie die Streckung etwa 10 Sekunden. Dann das Bein wechseln. Die Übung dreimal pro Seite ausführen.



Strecken und beugen

DAUER 15–20 Sekunden **DURCHGÄNGE** 3

Hier geht's ordentlich zur Sache! Spannen Sie ein enges Band oder Theraband um die Fußgelenke. Ein Bein bleibt fest im 90°-Winkel stehen. Das andere bewegen Sie jetzt langsam nach vorn und hinten, immer am Ende der Bewegung gegen die Spannung des Bandes. Nach 20 Sekunden das Bein wechseln. Pro Seite drei Durchgänge.



Beinachsentraining für Anfänger

DAUER 15–20 Sekunden **DURCHGÄNGE** 3

Das Knie ist zwischen Sprunggelenk und Hüfte einer sehr großen Krafteinwirkung ausgesetzt. Deshalb sollte die Muskulatur genau in dieser Achse trainiert werden. Stellen Sie sich auf ein Bein, Knie leicht beugen und Gesäßmuskulatur anspannen. Wichtig ist, dass Hüfte und Knie nicht zur Seite kippen, während diese versuchen, die Balance zu halten. Das Knie sollte sich von oben gesehen direkt über dem zweiten Zeh befinden. Für mehr Standsicherheit nehmen Sie einen Besenstiel zu Hilfe. Nach 20 Sekunden das Bein wechseln. Pro Seite drei Durchgänge.





10 Übungen gegen Rückenschmerzen

Aktive Bewegung ist oft der beste Weg,
um andauernde Rückenschmerzen
zu lindern oder ihnen vorzubeugen.
Bei akuten Schmerzen helfen spezielle
Lagerungstricks und Dehnübungen.



Am besten täglich üben. Das Training darf aber keine Schmerzen verstärken. Starten Sie mit 5 Minuten pro Tag. Nach und nach Anzahl und Intensität steigern. Nicht zu heftig und nicht zu ruckartig. Nicht zu einseitig - die Muskulatur sollte gleichmäßig auf jeder Körperseite gestärkt werden.

Stufenlagerung

DAUER 2-5 Minuten

Bei plötzlichen akuten Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule hat sich die Stufenlagerung als Erste-Hilfe-Maßnahme bewährt. Legen Sie sich flach auf den Boden. Legen Sie die Unterschenkel auf einen Stuhl und winkeln Sie die Knie in 90° an. Versuchen Sie, sich so 2-5 Minuten zu entspannen. Achten Sie beim Aufstehen darauf, sich zuerst zur Seite zu rollen und danach über die Seite aufzustehen.



Rumpfdrehung

DAUER 15-20 Sekunden

Wenn die Lendenwirbelsäule schmerzt, ist häufig eine ISG-Blockade, also eine Blockierung des Iliosakralgelenks, schuld. Legen Sie sich in diesem Fall auf die schmerzfreie Seite. Winkeln Sie das oben liegende Bein an und strecken Sie den oberen Arm ganz langsam nach hinten aus. Das Auseinanderziehen entlastet und wird meist als angenehm empfunden. Versuchen Sie, sich so etwa 15-20 Sekunden zu entspannen.





10 Übungen gegen **Schulerschmerzen**

Das Schultergelenk ist das beweglichste Gelenk unseres Körpers. Doch das hat seinen Preis. Es braucht kräftige und zugleich elastische Muskeln und Bänder, die ihm Halt geben. Dehn- und Kräftigungsübungen sind deshalb besonders wichtig.



Am besten täglich üben. Das Training darf aber keine Schmerzen verstärken. Starten Sie mit 5 Minuten pro Tag. Nach und nach Anzahl und Intensität steigern. Nicht zu heftig und nicht zu ruckartig. Nicht zu einseitig - die Muskulatur sollte gleichmäßig auf jeder Körperseite gestärkt werden.

Schulterkreisen

DAUER 1-2 Minuten

Diese Übung ist einfach, aber effektiv. Lassen Sie die Arme hängen und kreisen Sie mit beiden Schultern vorwärts und rückwärts. Das lockert den Schultergürtel. Das können Sie so oft wie möglich zwischendurch machen.



Schultergürtel dehnen

DAUER 10 Sekunden **DURCHGÄNGE** 3

Beugen Sie die Arme über dem Kopf und legen Sie eine Hand auf die Schulter. Mit der anderen Hand greifen Sie den Ellenbogen und dehnen sanft Richtung Kopf. Die Position etwa 10 Sekunden pro Seite halten. Pro Seite diese Übung insgesamt dreimal absolvieren.





10 Übungen gegen Hüftschmerzen

Das Hüftgelenk gibt uns eine große Bewegungsfreiheit. Als Kugelgelenk ermöglicht es uns, dass wir den Oberschenkel in alle Richtungen bewegen können. Und es will selbst gut bewegt und gedehnt werden! Am besten mit den folgenden Übungen.



Am besten täglich üben. Das Training darf aber keine Schmerzen verstärken. Starten Sie mit 5 Minuten pro Tag. Nach und nach Anzahl und Intensität steigern. Nicht zu heftig und nicht zu ruckartig. Nicht zu einseitig - die Muskulatur sollte gleichmäßig auf jeder Körperseite gestärkt werden.

Beinpendel

DAUER 2-3 Minuten

Ein schmerzendes Arthrosegelenk wird immer steifer, wenn es nicht bewegt wird. Stellen Sie sich mit einem Bein auf eine Stufe und pendeln Sie mit dem anderen Bein locker hin und her. Lassen Sie dabei das Knie- und das Hüftgelenk ganz locker. Diese Übung darf nicht anstrengen. Das Gelenk wird hier etwas auseinandergezogen. Sie können den Effekt verstärken, indem Sie einen schweren Schuh anziehen. Dann nach 2-3 Minuten die Seite wechseln.



Fersentanz

WIEDERHOLUNGEN 10 **DURCHGÄNGE** 3

Das Hüftgelenk ist ein Kugelgelenk mit einem hohen Bewegungsspielraum. Genau der kann hiermit trainiert werden. Stellen Sie ein Bein leicht nach vorn. Die Ferse bleibt wie angenagelt am Boden. Das Bein wird nun schön von links nach rechts rotiert. Wichtig: Die Bewegung muss aus der Hüfte kommen, nicht aus dem Sprunggelenk. Wechseln Sie nach zehn Wiederholungen die Seite. Pro Seite drei Durchgänge absolvieren.





10 Übungen gegen Fußschmerzen

Unsere Füße sind ein Meisterwerk der Anatomie. In ihnen steckt ein Viertel all unserer Knochen. Dazu jede Menge Nerven, über 50 Muskeln, etwa 100 Bänder und 200 Sehnen - pro Fuß! Unsere Füße tragen uns den lieben langen Tag durch die Gegend und bekommen dafür oft null Beachtung. Das sollten Sie ändern! Denn starke Füße sind in jeder Hinsicht die Basis für einen starken Körper.



Am besten täglich üben. Das Training darf aber keine Schmerzen verstärken. Starten Sie mit 5 Minuten pro Tag. Nach und nach Anzahl und Intensität steigern. Nicht zu heftig und nicht zu ruckartig. Nicht zu einseitig - die Muskulatur sollte gleichmäßig auf jeder Körperseite gestärkt werden.

Kreisen und drehen

WIEDERHOLUNGEN 10 DURCHGÄNGE 3

Enge Schuhe lassen unsere Fußmuskulatur verkümmern. Also raus aus den dicken Tretern und los geht's! Zum Warmwerden am besten die Füße kreisen lassen. Heben Sie einen Fuß vom Boden ab und lassen Sie ihn zehnmal nach links und rechts kreisen. Das ist im Stehen deutlich schwieriger als im Sitzen. Probieren Sie es doch einfach mal aus! Wechseln Sie nach zehn Wiederholungen den Fuß. Pro Fuß drei Durchgänge absolvieren.



Krallen und spreizen

WIEDERHOLUNGEN 10 DURCHGÄNGE 3

Das ist eine Bewegung, die Sie im normalen Alltag nicht machen. Gerade zur Prophylaxe von Zehenfehlstellungen ist sie deshalb wichtig. Krallen Sie die Zehen erst nach innen und versuchen Sie, sie dann möglichst weit auseinanderzuspreizen. Zehnmal wiederholen und pro Fuß drei Durchgänge absolvieren. Wer gleichzeitig sein Gleichgewicht schulen möchte, trainiert im Stehen. Wer es lieber gemütlicher hat, setzt sich hin.





10 Übungen gegen Handschmerzen

Greifen. Tasten. Drücken. Fühlen.
Schreiben. Tippen. Unsere Hände
sind im Alltag unersetzlich. Wenn sie
schmerzen oder steif werden, sind
Fingerübungen immens wichtig,
um die Beweglichkeit zu erhalten.



Am besten täglich üben. Das Training darf aber keine Schmerzen verstärken. Starten Sie mit 5 Minuten pro Tag. Nach und nach Anzahl und Intensität steigern. Nicht zu heftig und nicht zu ruckartig. Nicht zu einseitig - die Muskulatur sollte gleichmäßig auf jeder Körperseite gestärkt werden.

Küchenschwamm ausdrücken

WIEDERHOLUNGEN 10 **DURCHGÄNGE** 3

Vielen bereitet es Probleme, die Faust zu schließen. Dann hilft es, die Hand mit einem Schwamm und warmem Wasser zu trainieren. Den Schwamm dafür mehrmals in warmes Wasser tauchen und dann in der Hand zusammendrücken. Er sollte groß genug sein, dass die Hand ihn fest greifen kann. Das Zusammendrücken trainiert die Muskulatur, das warme Wasser lindert zusätzlich die Beschwerden.



Luftballon quetschen

DAUER 2-3 Minuten

Blasen Sie einen Luftballon nur leicht auf, etwa auf die Größe eines Tennisballs. Kneten Sie ihn in den Händen oder rollen Sie ihn zwischen beiden Handflächen. Das regt alle Muskeln in der Hand an. Außerdem den Ballon mit spitzen Fingern in entgegengesetzte Richtungen auseinanderziehen. Das trainiert die Daumen- und Zeigefinger-Grundgelenke.





10 Übungen im Büro

Der mit Abstand häufigste Grund für Krankmeldungen am Arbeitsplatz sind Beschwerden im Muskel- und Skelettsystem. Kein Wunder! Wer den ganzen Tag am Empfangstresen, an der Supermarktkasse oder am Schreibtisch arbeitet, der macht vor allem eines: viel sitzen. Krumm sitzen. Starr sitzen. Also aufstehen und rumlaufen, so oft es geht. Und regelmäßig eine kleine Bürogymnastik einschieben.



Am besten täglich üben. Das Training darf aber keine Schmerzen verstärken. Starten Sie mit 5 Minuten pro Tag. Nach und nach Anzahl und Intensität steigern. Nicht zu heftig und nicht zu ruckartig. Nicht zu einseitig - die Muskulatur sollte gleichmäßig auf jeder Körperseite gestärkt werden.

Streck dich!

DAUER 5 Sekunden

Nicht nur der Chef kann einen zusammenstauchen, auch stundenlanges Sitzen am PC. Also kommen Sie mal wieder ganz groß raus! Setzen Sie sich gerade auf Ihren Stuhl und lehnen den Rücken an die Lehne. Verschränken Sie die Hände und strecken Sie die Arme senkrecht in die Höhe, so weit es geht. Zwei bis drei Atemzüge so verharren, dann entspannen.



Unterarme dehnen

DAUER 10 Sekunden

Wer viel schreibt oder auf der Tastatur tippt, bekommt irgendwann eine Handhaltung, die aussieht wie ein eingerollter Igel im Winterschlaf. Also dehnen Sie immer mal in die andere Richtung: Verschränken Sie die Hände, die Handflächen zeigen vom Körper weg. Strecken Sie die Arme in Schulterhöhe nach vorn, 10 Sekunden halten. Das dehnt die Unterarmmuskulatur und mobilisiert die Schultern.



Impressum

Originalausgabe

Becker Joest Volk Verlag GmbH & Co. KG
Bahnhofsallee 5, 40721 Hilden, Deutschland

© 2018 – alle Rechte vorbehalten

1. Auflage April 2018

ISBN 978-3-95453-155-4

Texte: Dr. med. Carsten Lekutat und Jana Olsen

Fotos: Dipl.-Des. Justyna Schwertner

Projektleitung: Johanna Hänichen

Assistenz Fotos: Philine Anastasopoulos

Buchgestaltung, Illustrationen und Satz:

Dipl.-Des. Melanie Müller-Illigen

Illustrationen, Seite 110-111: Maja Filipek

Covergestaltung: Dipl.-Des. Justyna Schwertner

Bildbearbeitung und Lithografie:

Ellen Schlüter und Makro Chroma Joest & Volk OHG,

Werbeagentur

Lektorat: Doreen Köstler

Druck: Firmengruppe Appl, aprinta druck GmbH

Bildnachweis: Fotolia: S. 2, links, 2. von oben, S. 59: © aamulya;
S. 2, Mitte, 2. von oben, S. 40, links: © Ferenc Cegledi; S. 2, Mitte,
3. von oben, S. 79: © blackday; S. 15: © pikselstock; S. 40, rechts:
© stockdevil; S. 47: © SIAM; S. 71: © Guido Grochowski; S. 81:
© kreativwerden; S. 82: © Andrey Popov; S. 85: © ninelutsk; S. 120:
© wealthy_b; S. 121, links: © rdnzl; S. 121, rechts: © Christian
Pedant; S. 122, links: © kolesnikovserg; S. 122, rechts: © uckyoy;
S. 123, links: © Andrea Mücke; S. 123, rechts: © Eskymaks; S. 125:
© Stefan Schug

© 2018 Mitteldeutscher Rundfunk (MDR)

Lizenz durch TELEPOOL GmbH

**BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG**
www.bjvv.de

Knochen und Gelenke: schmerzfrei trotz Arthrose

Endlich schmerzfrei: Das ist der Wunsch von Millionen Betroffenen, die an Knochen- und Gelenkschmerzen leiden. Arthrose, Osteoporose und die Langzeitfolgen von Verletzungen sind dafür die häufigsten Ursachen. Doch der Besuch beim Arzt ist oft eher verwirrend als erhellend, die Wartezeiten sind lang, die Heilungschancen unklar.

Dr. med. Carsten Lekutat, Facharzt für Allgemeinmedizin und Sportmedizin, kennt die Sorgen und Nöte der Patienten und sagt: „Es gibt Wege aus dem Schmerz!“ Der Moderator der Sendung „Hauptsache gesund“ im MDR hilft durch den Dschungel an ärztlichen Diagnosen und Therapien. Da die Patienten bei Spritze, Stoßwelle oder OP oft die letzte Entscheidung selbst treffen müssen, beleuchtet er sorgfältig Pro und Kontra der neuesten Verfahren. Die gute Nachricht: In aller Regel schmerzt nicht der arthrotisch veränderte Knochen selbst, sondern der Halteapparat aus Sehnen, Bändern und Faszien rund um das Gelenk. Das ist auch der Grund, warum manuelle und andere konservative Therapien, Bewegung und Tapes so verblüffend wirksam gegen den Schmerz eingesetzt werden können. Darüber hinaus bietet das Buch praktische Tests zur Selbstdiagnose, Schritt-für-Schritt-Anleitungen für schmerzlindernde Auflagen sowie Tipps, wie Sie trotz akuter Schmerzen gut schlafen.

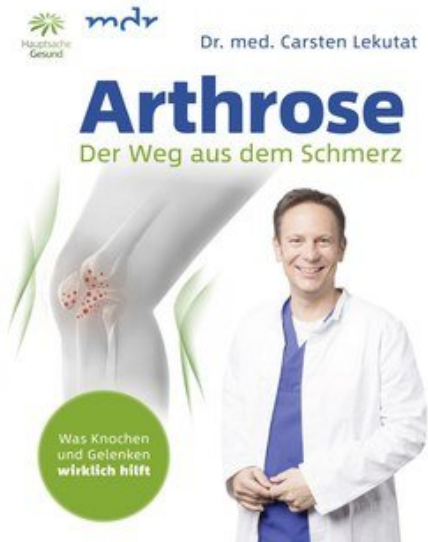


Dr. med. Carsten Lekutat ist Facharzt für Allgemeinmedizin, Sportarzt und Leiter des Berliner „HIT - Hausarztzentrum in Tegel“. Als Fernseharzt moderiert er seit 2015 das Gesundheitsmagazin „Hauptsache gesund“ im MDR-Fernsehen. Zudem ist er im TV-Programm der Deutschen Welle mit „Fit und gesund“ sowie der englischsprachigen Ausgabe „In Good Shape“ zu sehen. Er ist Autor mehrerer Bücher zu medizinischen Themen.

**BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG**

www.bjvv.de

ISBN 978-3-95453-155-4



Carsten Lekatut

Arthrose

Der Weg aus dem Schmerz Was Knochen
und Gelenken wirklich hilft

192 Seiten, geb.
erschienen 2018



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de