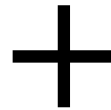


ARTHROSE (Gelenkverschleiß)

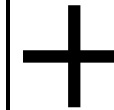
Bewegung

- **Motto:**
„**Bewegung: ja, Belastung: nein**“
- **Leichte Bewegungsarten:**
Radfahren, Schwimmen, Aerobic,
Walken, Tanzen, Spaziergehen usw.
- **Fingerarthrose:** Igel-, Softball
- Intensität **LANGSAM** steigern
- Langzeitwirkung ist nur bei **täglicher**
Durchführung zu erwarten



Selbsttherapie

- **Ernährung:**
Gewichtsreduktion
Fleischarme Ernährung
Höchstens 2x Schwein/Rind pro Woche
Mind. 2 Fischtage pro Woche
Oder: Omega-3 (2000 - 3000mg/Tag)
- **Überbelastung vermeiden:**
z. B. bei Haus-, Garten-, Handarbeiten
- **Gelenk in Ruhe**
Wärme; Bewegung
Linsenbad:
2kg, 200Grad, abkühlen lassen
- **Gelenk gereizt** (geschwollen, heiß)
Kühlung (Quarkbeutel, Coolpack,
Alkoholumschlag, Gel)
Schonung



Medikamente u.a

- **1. Gelenksalben:**
Natur: Pferde-, Kytta-, Arnikasalbe u. a.
Chemie: Diclofenac-, Ibuprofen u. a.
- **2. Naturmedizin intern**
Verlangsamung: Chondroitin, Glucosamin,
Grünlippmuschel u. a.
Schmerz: Teufelskralle, Brennessel,
Weidenrinde, Capsaicin, Hagebutte u. a.
- **3. Schmerzmittel**
Paracetamol, Ibuprofen, Diclofenac u. a.
- **4. Schmerzbestrahlung (Radiologe)**
- **5. Lokalinjektion (Orthopäde)**
- **6. Radiosynoviorthese („RSO“)**
- **7. Operation**

Patientenratgeber: Hoffbauer: Arthrose wirksam behandeln. Midena Verl. ISBN3310006875, Reisky: Arthrose richtig behandeln. Ehrenwirth-Verl. ISBN 3431034411, Thomann: Wirksame Hilfe bei Arthrose, Trias Verl. ISBN 389373421