

arthrose

zurück in ein aktives leben



Informationen für
Arthrosepatienten

Wenn jede Bewegung schmerzt

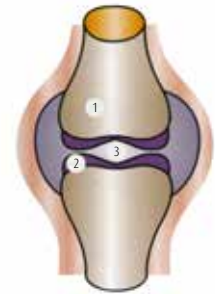
Diagnose Arthrose – was steckt dahinter?

Vielleicht kommt Ihnen das bekannt vor: Schnelles Aufstehen, eine ausholende Bewegung mit dem Arm oder das Herabsteigen einer Treppe verursachen quälende Schmerzen in den Knien, Schultern oder den Hüften. Bei Beginn einer Bewegung spüren Sie einen impulsartigen Schmerz im betroffenen Gelenk. Wird der Schmerz stärker, oder verändert er sich, je länger Sie gehen? Fühlen sich Ihre Gelenke nach Ruhephasen steif und ermüdet an? Haben Sie auch nachts Schmerzen in den Gelenken? Für viele, denen es so geht, lautet die Diagnose Arthrose.

Arthrose ist eine degenerative, also stetig fortschreitende, Gelenkerkrankung, die u.a. durch eine Überbelastung des Knorpels, zum Abbau von Knorpelgewebe und Knorpelentzündungen führt. Sie zählt weltweit zu den häufigsten Gelenkerkrankungen. Allein in Deutschland sind rund 5 Millionen Menschen betroffen, davon alleine 30% der über 55-jährigen Frauen!



Krankes Gelenk:
1 Verhärtung der
Knochenoberfläche
2 Knorpelzerstörung



Gesundes Gelenk:
1 Knochen
2 Knorpel
3 Gelenkspalt mit
Gelenkflüssigkeit

Die grundlegende Frage:

Arthrose oder Arthritis

Je nachdem, wie Ihre Beschwerden ausfallen, muss zwischen einer klassischen Arthrose und ihrer entzündlichen Form unterschieden werden – in diesem Fall spricht man von Arthritis, also einer rheumatischen Erkrankung. Mit dem folgenden Schnelltest können Sie Ihr Risiko besser abschätzen:

	Ja	Nein
Sind Ihre Finger morgens steif, oder fühlen sich Ihre Knie wie „ingerostet“ an?		
Spüren Sie es in Ihren Gelenken, wenn sich das Wetter ändert?		
Wachen Sie nachts von Rückenschmerzen auf, die sich erst bessern, wenn Sie sich bewegen?		
Schmerzen Ihre Gelenke nach langem Sitzen und fühlen sich erst besser an, wenn Sie sich bewegen?		
Haben Sie in letzter Zeit Schwellungen an Finger- und Handgelenken festgestellt?		
Fühlen Sie sich häufig erschöpft und abgeschlagen?		
Summe Ihrer Antworten		

Wenn Sie **drei und mehr Fragen** mit **Ja** beantwortet haben, sollten Sie mit uns über eine individuelle Abklärung Ihres Arthritis-Risikos sprechen. Mit einem hochmodernen und zuverlässigen Schnelltest zur Früherkennung von Rheuma können wir innerhalb von 15 Minuten klären, ob Sie betroffen sind und Sie im gegebenen Fall individuell beraten.

Nicht alles lässt sich vermeiden, doch vieles lässt sich tun!

Zu den Risikofaktoren für eine Arthroseerkrankung zählen u.a.:

- Übergewicht
- höheres Alter
- Bewegungsmangel
- einseitige oder übermäßige Gelenkbelastungen (z.B. durch Ihren Beruf)
- frühere Verletzungen oder Fehlstellungen der Füße, Beine oder der Hüfte
- Stoffwechsel- oder Bindegeweserkrankungen
- rheumatische Gelenkerkrankungen
- Erbfaktoren

Wenn Sie unter Arthrose leiden, wissen Sie, wie sehr der Schmerz Ihre Lebensqualität einschränkt. Gerade dann ist es wichtig, etwas gegen das Fortschreiten der Krankheit zu unternehmen. Durch eine bewusste Anpassung Ihres Lebensstils und medizinische Unterstützung lässt sich die Arthrose kontrollieren und therapieren.

In Bewegung bleiben

Was Sie selbst tun können

Es gibt eine Vielzahl von Dingen, auf die Sie achten können, um Ihre Arthrose zu bekämpfen – wichtig ist das richtige Maß.

Das gilt für sportliche Bewegung genauso wie für die Ernährung. Wir empfehlen Ihnen daher:

- ✓ gelenkschonende Sportarten (z.B. Schwimmen)
- ✓ das Lösen muskulärer Verspannungen (z.B. durch Dehnübungen oder Massagen)
- ✓ regelmäßiges Dehnen verkürzter Bänder und Sehnen (z.B. durch Gymnastik oder Yoga)
- ✓ flache Schuhe
- ✓ Muskelaufbau und Konditionstraining
- ✓ ggf. eine Gewichtsreduzierung
- ✓ eine ausgeglichene Ernährung reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, essenziellen Fettsäuren und Eiweiß



Schmerzfrei auf Schritt und Tritt

Welche Möglichkeiten Ihnen die moderne Medizin bietet

Die orthopädische Forschung hat ein weites Spektrum an Behandlungsmöglichkeiten entwickelt, die Ihnen helfen, richtig mit Ihrer Erkrankung umzugehen. Als behandelnde Orthopäden unterstützen wir Sie mit einem breiten Leistungsportfolio. Dazu zählen konservative, alternative und operative Verfahren, die teils als Kassen-, teils als Privat- und teils als IGeL-Leistung (individuelle Gesundheitsleistung) erbracht werden.

Wir erstellen ein individuell auf Sie abgestimmtes Behandlungsschema, das Ihre optimale Versorgung gewährleistet. Zu unseren speziell auf Arthrose abgestimmten Leistungen zählen:

- **Physiotherapie** zur Vorbeugung und gezielten Behandlung Ihrer Beschwerden
- **Akupunktur** zur Schmerzlinderung und -befreiung
- **Elektrotherapie** zur Stimulation der Muskulatur (EMS) oder der Nervenfasern (TENS)
- **orthopädische Schuhzurichtung** und **Bandagen** für gesundes Gehen

Moderne Behandlungsmethoden und Therapieverfahren prüfen wir kritisch auf ihre Wirksamkeit und Seriosität. Nur, was wir als medizinisch sinnvoll für Ihre Behandlung erachten, setzen wir auch ein. Zu den innovativen Methoden, die wir Ihnen nach eingehender Prüfung empfehlen, zählen:

- **Hyaluronsäurebehandlung** als „Gelenkflüssigkeitsprothese“ (s. S. 9)
- **orthomolekulare Therapie** mit individuellen Vitalstoffmischungen



Wiederherstellung des biologischen Gleichgewichts

- Mit der täglichen Einnahme eines **orthomolekularen Präparats** geben Sie Ihrem Körper gezielt die Nährstoffe, die auf natürliche Weise gegen Ihre Arthrose wirken. Es führt Ihrem Körper essenzielle Knorpelbausteine zu, unterstützt den Knorpel- und Knochenstoffwechsel aktiv und wirkt entzündungshemmend. Täglich eingenommen, stärkt das **orthomolekulare Präparat** Ihren Körper und hilft Ihnen, wieder in Bewegung zu kommen.
- Um die Gelenke zu „schmieren“ und die Quelle Ihres Gelenkschmerzes erfolgreich zu bekämpfen, bietet sich die Behandlung mit **Hyaluronsäure** an – der natürlichen Substanz, die u.a. in den Gelenken für ausreichende Gleitfähigkeit sorgt. Diese „Gelenkflüssigkeitsprothese“ wird wiederholt ins betroffene Gelenk gespritzt, um die Oberflächenschicht des Knorpelgewebes zu erneuern und aufzubauen.

Der Knorpel wird durch Bewegung über die Gelenkflüssigkeit mit Nährstoffen versorgt



Befreit, erleichtert, aktiv

Reichen die vorgenannten Maßnahmen nicht mehr aus, um Ihre Beschwerden zu lindern und Ihnen Ihre Bewegungsfreiheit zurückzugeben, finden wir gemeinsam mit Ihnen und unseren externen Spezialisten die individuell optimale operative Lösung für Sie.

Arthrose ist keine Frage des Alters mehr: Die operativen Verfahren wurden in hohem Maße optimiert, sodass sie heute oft auch bei jüngeren Patienten angewandt werden. Wir empfehlen die folgenden Eingriffe:

- **Beinachsenkorrektur** zur (Wieder-)Herstellung der richtigen Gelenkposition
- **Knorpelchirurgie** zur Behebung des Knorpeldefekts
- **Ersatz von Knorpel** durch nachgezüchtete Zellen oder durch Knorpel aus gesunden Gelenkteilen
- Gelenk(teil)ersatz durch **künstliche Gelenke**

Sie sind nicht allein

**Wir sind für Sie da:
Orthopädie. Unfallchirurgie. Sportmedizin.**

Als Ihre behandelnden Ärzte stehen wir Ihnen mit Fachwissen, Kompetenz und Erfahrung zur Seite, um das für Sie ideale Behandlungsschema zusammenzustellen. Ihre Zufriedenheit steht dabei im Vordergrund unserer Arbeit. Bitte sprechen Sie uns auf Ihre Beschwerden, Fragen und Wünsche an.

Wir freuen uns auf das Gespräch mit Ihnen!

Wenn Sie sich mit anderen Betroffenen austauschen oder Ihr Wissen vertiefen wollen, finden Sie aktuelle Informationen bei folgenden Institutionen:

- **Deutsche Arthrose-Hilfe e.V.**
www.arthrose.de | Tel. 0 68 31-94 66 77
- **Deutsche Rheuma Liga e.V.**
www.rheuma-liga.de | Tel. 02 28-76 60 60
- **Initiative Stark gegen den Schmerz**
www.stark-gegen-schmerz.de | Tel. 08 00-0 66 12 70
- **Deutsche Schmerzhilfe e.V.**
www.schmerzhilfe.de | Tel. 0 41 42-81 04 34
- **Deutsches Grünes Kreuz**
www.dgk.de | Tel. 0 64 21-29 30

Stand: Sommer 2016



ortho sport

orthopädie. unfallchirurgie. sportmedizin.

überregionale gemeinschaftspraxis

dr. med. dirk rothhaupt

dr. med. lutz schweißinger

thomas wagner

dr. med. brigitta bär-rothhaupt

dr. med. gerolf bergenthal

anke schrecker

dr. med. linda mergner

dr. med. achim weber

dr. med. robert hammer (angestellter arzt)

coburg zentrum | op-zentrum

Ketschengasse 22-24

96450 Coburg

stadthaus

Ketschengasse 25

96450 Coburg

kronach zentrum

Rosenau 9a

96317 Kronach

neustadt zentrum

Seilersgründchen 8

96465 Neustadt bei Coburg

zentraler kontakt

Tel. 0 95 61 - 23 34-0

Fax 0 95 61 - 23 34-29

info@orthopaeden-coburg.de

www.orthopaeden-coburg.de

