



Prof. Dr. med. Jürgen Fischer

# Das Arthrose- Stopp-Programm

Weniger Schmerzen –  
mehr Beweglichkeit



**TRIAS**

Fischer

Das Arthrose-Stopp-Programm



**Prof. Dr. med. Jürgen Fischer** ist Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie sowie Physikalische und Rehabilitative Medizin in Darmstadt. 1993 gründete er gemeinsam mit Kollegen die Gemeinschaftspraxis Orthopädisches Zentrum Darmstadt. In seiner Praxis, aber auch als Referent auf zahlreichen nationalen und internationalen Kongressen, beschäftigt er sich schwerpunktmäßig mit den besonderen Bedürfnissen von Arthrosepatienten. Prof. Fischer weiß: »Es gibt viel mehr, was Sie gegen Ihre Arthroseschmerzen unternehmen können als das bloße Einnehmen von Medikamenten. In diesem Buch möchte ich Sie dazu ermutigen, aktiv etwas für Ihre Gelenke zu tun. Mit gezielten Übungen und Tipps, die sich ganz einfach in Ihren Alltag einbauen lassen, entlasten Sie Ihre Gelenke dauerhaft, reduzieren Ihre Schmerzen und haben wieder mehr Freude an Bewegung.«

Prof. Dr. med. Jürgen Fischer

# Das Arthrose- Stopp-Programm

Weniger Schmerzen und mehr Beweglichkeit





## 9 **Liebe Leserin, lieber Leser**

### 11 **Wissenswertes über Ihre Gelenke**

#### 12 **So arbeiten die Gelenke**

- 13 Wie Arthrose entsteht
- 16 Risikocheck
- 20 Risiko kennen, Therapie starten
- 21 Beachten Sie die Zehn-Sekunden-Regel!

### 23 **Alle Gelenke stärken**

#### 24 **Tipps für die Gelenke**

- 25 Weg mit dem Übergewicht!
- 27 Seien Sie clever, nutzen Sie Hilfsmittel!
- 27 Alkohol ja, aber nur von außen
- 29 Ran an den Körper!

30 Nutzen Sie die Erfindung der Rollen!

30 Qual der Wahl: Welche Sportart ist die richtige?

32 Geringe Last – geringer Weg

33 Harnsäurespiegel senken

33 Wärme hilft heilen

34 Das vielseitige Hausmittel Quark

34 Brennnessel gegen Arthrose

35 Der Autositz als Gelenkkiller

36 Arthroseschmerz – drücken Sie ihn einfach weg!

### 39 **Gutes für die Wirbelsäule und die Schultern**

#### 40 **Schluss mit Beschwerden in der Wirbelsäule!**

40 Stress lass nach

41 Wirbelsäule nicht unter Belastung drehen



- 43 Bauchlage fördert ein Hohlkreuz
- 44 Schwimmen: Auf die Technik kommt es an
- 45 Breite Riemen – flach auf dem Rücken
- 45 Ein Halstuch hilft immer
- 46 Nehmen Sie eine Buchstütze!
- 46 Optimieren Sie Ihren Arbeitsplatz!
- 47 Drehung nur mit dem ganzen Oberkörper
- 48 Jedem Hohlkreuz sein Kissen
- 49 Schlafen Sie nicht wie die Prinzessin auf der Erbse!
- 50 Headset statt Einklemmen
- 50 Wandern bitte nur mit Stock
- 51 Mit dem Fahrrad optimal unterwegs
- 54 Nordic Walking – Gehen Sie am Stock!
- 55 Bauchmuskulatur schützt die Bandscheibe
- 55 Täglich 15 Minuten für die Lendenwirbelsäule
- 56 Staubsaugen, aber nur mit langem Rohr
- 56 Stehen Sie nie mit gestrecktem Bein!
- 58 Körnermüsli strengt an
- 58 Stehen ist besser als Sitzen
- 60 **Fitmacher für Ihre Schultern**
- 62 Vorbild: der Briefträger
- 62 Klettern Sie am Türrahmen hoch!
- 63 Der Bohrer zertrümmert Ihr Gelenk
- 63 Frühjahrsputz mit Hilfe
- 64 Vermeiden Sie den Handynacken

## 67 Tipps für Hände, Knie, Füße – und die Hüfte

### 68 Gutes für die Hände

- 69 Spielen Sie mit dem Zollstock Karten!
- 70 Nutzen Sie Ihre beiden Hände!
- 70 Lasten ohne Griff heißt Spannung
- 71 Vermeiden Sie das Auswringen mit den Händen!
- 71 Raps hilft den Händen
- 72 Baden wie im Toten Meer
- 72 Wäscheklammern schaden Ihren Fingern
- 73 Hände lieben dicke Griffe
- 74 Zügeln Sie den Daumen!
- 74 Eine Hülse für den Daumen
- 75 Ziehen Sie den Daumen gesund!

### 78 Neuer Schwung für die Hüften

- 79 Automatikgetriebe bei Beinarthrose
- 79 Hilfe durch die Pendelgrätsche

## » Exkurse

- 52 Postisometrische Relaxation – ist ganz einfach
- 76 Drei Übungen pressen die Steifheit weg

- 80 Abspreiztraining für die kranke Hüfte
- 82 Wohltuende Traktionsmobilisation
- 82 Bei Hüftarthrose nur mit Keilkissen
- 83 Stemmen Sie sich hoch!
- 83 Thronen Sie auf der Toilette!
- 83 Erbseneis für den Rollhügel
- 84 Benutzen Sie lieber den Fahrstuhl!
- 84 Knorpelmassage für die Kniegelenksknorpel

### 86 Tipps für ein starkes Knie

- 88 Zähneputzen hilft dem Knie
- 88 Hinken Sie beim Treppengehen!
- 89 Skilanglauf statt alpines Skifahren
- 89 Korrigieren Sie die Spur!
- 90 Beachten Sie die 90-Grad-Regel!
- 91 Füße immer zum Vordermann!
- 91 Training nur mit der Knierolle
- 92 Richtiges Heben bei Kniearthrose
- 92 Fehlerhaftes Stretching führt zu Knorpelschäden
- 93 Venengymnastik bei Kniearthrose

### 94 Gut zu Fuß!

- 94 Ein Bett für den Fuß
- 95 Auch der Mensch braucht Stoßdämpfer
- 95 Murmeln und Salz für den Fuß
- 96 Schmetterlinge für den Fuß

- 96 Vermeiden Sie hohe, schmale Absätze!
- 97 Zügeln Sie Ihren Fuß!
- 98 Auf die Sohle kommt es an
- 99 Hilfen für den großen Zeh
- 100 Machen Sie es im Kellnerschritt!

## 101 **Service**

### 101 **Adressen**

### 101 **Service**

### 102 **Hilfe zur Selbsthilfe bei Arthrose**

### 103 **Stichwortverzeichnis**





# Liebe Leserin, lieber Leser,

Arthrose ist eine Erkrankung der Gelenke, die die Gelenkknorpel langsam zerstört, das Gelenk verformt und darüber eine Störung der Funktion bringt. Früher hieß es, dass die Arthrose eine fortschreitende Erkrankung sei, die fast unbeeinflussbar voranschreitet. Neuere Untersuchungen zeigen aber, dass wir den Verlauf einer Arthrose verlangsamen oder gar stoppen können. Die Wirkung der medikamentösen Behandlungen wird oft überschätzt. Was wir hingegen oft unterschätzen, ist der Einfluss mechanischer Faktoren sowie Verhalten und Gewohnheiten.

Das Buch fasst für Sie die wirkungsvollsten Ratschläge von Orthopäden, Unfallchirurgen, Physiotherapeuten, Sportpädagogen und Heilpraktikern zusammen. Wenn Sie diese Ratschläge konsequent beachten, können Sie den Verlauf einer Arthrose tatsächlich verlangsamen oder stoppen.

Lesen Sie zunächst darüber, wie Gelenke aufgebaut sind und wie raffiniert sie funktionieren. Danach haben Sie die Möglichkeit, Ihr persönliches Risiko für eine Arthrose zu ermitteln. Nach Tipps zur Arthrosebehandlung, die allen Gelenken helfen können, erhalten Sie spezielle Ratschläge zu den einzelnen Gelenken.

Prof. Dr. med. Jürgen Fischer

