

GONARTHROSE

Lieber, sehr geehrter Patient,

ich habe heute bei Ihnen eine Kniegelenksarthrose diagnostizieren müssen. Dieser Verschleiß des Gelenkes ist zwar altersabhängig, Sie können jedoch einiges selber dazu beitragen, dass Ihre Kniegelenke nicht mehr schmerzen und weniger schnell verschleißen.

Neben der medikamentösen, entzündungshemmenden und knorpelaufbauenden Therapie kann eine ärztlich kontrollierte physikalische und krankengymnastische Therapie die Beweglichkeit Ihrer Gelenke erhalten.

Vielleicht wollen Sie folgende Tipps beachten:

1. Lassen Sie sich einen langfristigmäßig angelegten Krankengymnastikplan erstellen und - wichtig – führen sie die von uns demonstrierten Dehnübungen und Weichteilmobilisationen täglichen 3 - 4 Minuten zu Hause durch. Gerade dieses tägliche Aufdehnen macht Ihr Gelenk wieder locker.
2. Einlagen federn Ihren Schritt, Ihre Körperstatik wird korrigiert. Die Krankenkasse kommt für Pufferabsätze auf.
3. Magnetfeldtherapie wirkt als „Stoffwechsellurbo“, die Umsatzleistung der Zellen wird gesteigert, die Polarität der Zellen ausgerichtet.
4. Vermeiden Sie das Springen.
5. Gehen Sie keine langen Strecken auf harten Straßen zu Fuß, fahren Sie eher mit dem Rad.
6. Wählen Sie sich eine Ihrem Leistungsvermögen entsprechende Sportart aus und schämen Sie sich nicht, bei ungeeigneten Sportarten „einen Rückzieher machen“ (z.B. alpines Schilaufen, Marathon, Skating, Tennis und Squash).
7. Essen Sie maßvoll und kontrollieren Sie Ihr Gewicht.
8. Nehmen Sie alle Techniken der Kapsel- und Muskeldehnung regelmäßig wahr.
9. Nehmen Sie die verordneten Medikamente regelmäßig ein. Nur ein regelmäßiger Blutspiegel garantiert gute Wirksamkeit.
10. Resignieren Sie nicht. Ein Gelenkschaden, der über Jahre hinweg entstanden ist, kann nur langsam kontrolliert werden.
11. Lassen Sie sich über Knorpelschutz informieren, kommen Sie zu meinem wöchentlichen Vortrag.

Ihr Dr. med. C.-P. Hammerle