

## HÜFTGELENKSARTHROSE

Lieber, sehr geehrter Patient,

ich habe heute bei Ihnen eine Hüftgelenksarthrose diagnostizieren müssen. Dieser Verschleiß eines Gelenkes ist zwar einerseits altersabhängig, andererseits können Sie einiges selber dazu beitragen, dass Ihre Hüftgelenke 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 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 Ihnen entsprechende Sportart aus und schämen Sie sich nicht, bei ungeeigneten Sportarten abzusagen (z.B. alpines Schilaufen, Marathon, Sprungdisziplinen).
7. Essen Sie maßvoll und kontrollieren Sie Ihr Gewicht.
8. Benutzen Sie evtl. vorübergehend einen Stock als Entlastungshilfe.
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