

Inhalt

06 EINLEITUNG

09 WISSENSWERTES ÜBER KNORPEL UND KNORPELSCHÄDEN

- 10 Wie häufig sind Knorpelschäden?
- 11 Wie funktionieren unsere Gelenke?
- 12 Zusätzliche Gelenkbestandteile
- 13 Wie ist der Gelenkknorpel aufgebaut?
- 15 Welche Ursachen für Knorpelschäden gibt es?
- 24 Welchen Einfluss hat die Ernährung auf den Knorpel?
- 26 Welche unterschiedlichen Knorpelschäden gibt es?
- 26 Wie machen sich Knorpelschäden bemerkbar?
- 28 Was tun bei neu aufgetretenen Gelenksbeschwerden?
- 30 Was passiert bei einer orthopädischen Untersuchung?
- 31 Was passiert bei der Röntgenuntersuchung?
- 32 Was geschieht bei der Magnetresonanztomographie?
- 33 Wann wird eine Computertomografie bei Knorpelschäden gemacht?
- 35 Kann man Knorpelschäden vorbeugen?
- 36 Verminderung des Verletzungsrisikos



41 DIE BEHANDLUNG VON KNORPELSCHÄDEN

- 42 Physiotherapie
- 45 Physikalische Therapie
- 47 Akupunktur
- 48 Schienen und Einlagen
- 51 Tablettenbehandlungen
 - 51 Nicht steroidale Antirheumatika (NSAR)
 - 55 Paracetamol
 - 56 Tramadol
 - 56 Chondroitinsulfat
 - 58 Glucosamin
 - 60 Diacerein
 - 61 Sonstige Präparate bei Knorpelschäden
 - 64 Unverseifbare Avocado-/Sojaöle
- 66 Spritzenbehandlungen
 - 66 Cortisonspritzen
 - 68 Interleukinantagonisten
 - 69 Hyaluronsäurepräparate

73 OPERATIONEN BEI KNORPELSCHÄDEN

- 76 Meniskusoperationen
- 77 Bänderoperationen
- 79 Operationen bei umschriebenen Knorpelschäden
- 81 *Mikrofrakturierung oder „Stößeltechnik“*
- 85 *Pridiebohrung*
- 86 *Abrasionstechnik*
- 86 *Mosaikplastik*
- 90 *Knorpel-Knochen transplantation von Organspendern*
- 91 *Metallknöpfe*
- 91 *Knorpelzelltransplantation*
- 103 Operationen bei großflächigen Knorpelschäden
- 103 *Geradestellungsoperationen*
- 107 *Künstliche Gelenke (Prothesen)*



115 NACHWORT

117 ANHANG

- 118 Die wichtigsten sonstigen Gelenkerkrankungen ohne Knorpelbeteiligung
- 118 *Einengungen am Schultergelenk*
- 118 *Schulterinstabilitäten*
- 118 *Tennis- und Golferellbogen*
- 119 *Handgelenkbeschwerden*
- 119 *Hüftbeschwerden*
- 120 *Kniebeschwerden*
- 120 *Achillessehnenbeschwerden*
- 121 *Der schnellste Weg zur Hilfe*
- 123 *Selbsthilfegruppen*

- 124 *Abbildungsnachweis*