

Die 82 besten Experten-Tipps ...

Vorwort	8
Das Gelenk: Aufbau und Funktion	9
Risikocheck	16

... für alle Gelenke

TIPP 1–14

1: Weg mit dem Übergewicht!	22
2: Seien Sie clever, nutzen Sie Hilfsmittel!	23
3: Alkohol ja, aber nur von außen	23
4: Ran an den Körper!	24
5: Nutzen Sie die Erfindung der Rollen!	25
6: Qual der Wahl – Welche ist die richtige Sportart?	26
7: Mit Harmonie und Rhythmus	27
8: Geringe Last – geringer Weg – häufige Wiederholung	28
9: Harnsäurespiegel senken	29
10: Wärme hilft heilen	30
11: Das vielseitige Hausmittel Quark	30
12: Brennnessel gegen Arthrose	31
13: Arthroseschmerz – drücken Sie ihn einfach weg!	33
14: Der Autositz als Gelenkkiller	34



... für die Wirbelsäule

TIPP 15–36

15: Stress macht Arthrose	36
16: Kein Wirbelsäulendrehen unter Belastung	36
17: Bauchschläfer schaden ihrer Wirbelsäule	37
18: Auf die Technik kommt es an	39
19: Breite Riemen – flach auf dem Rücken	40
20: Ein Halstuch hilft immer	40
21: Optimieren Sie Ihren Arbeitsplatz!	41
22: Lernen Sie von den Kindern, nehmen Sie eine Buchstütze!	43
23: Schlafen Sie nicht wie die Prinzessin auf der Erbse!	44
24: Drehung nur mit dem ganzen Oberkörper	45
25: Gift für die Gelenke: das eingeklemmte Telefon	45
26: Postisometrische Relaxation – ein schwieriges Wort, jedoch einfach durchzuführen	46



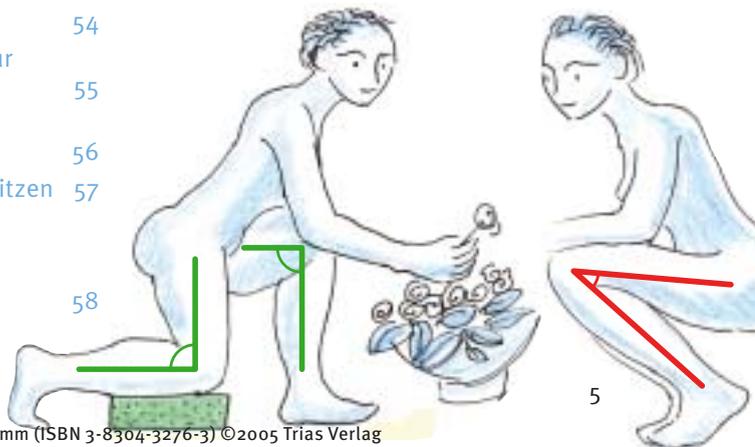
- 27: Auf dem Fahrrad optimierte Bedingungen für die Gelenke 48
- 28: Wandern – aber nur mit Stock 50
- 29: Gehen Sie am Stock! 51
- 30: Das Bauchmuskelkorsett schützt vor Bandscheibenschäden 52
- 31: Jedem Hohlkreuz sein Kissen 53
- 32: Täglich 15 Minuten für die Lendenwirbelsäule 54
- 33: Staubsaugen – aber nur mit langem Rohr 55
- 34: Stehen Sie nie mit gestrecktem Bein! 56
- 35: Stehen ist besser als Sitzen 57

... für das Kniegelenk

- 36: Körnermüsli strengt an 58

TIPP 37–40

- 37: Vorbild: der Briefträger 60
- 38: Klettern Sie am Türrahmen hoch! 61
- 39: Der Bohrer zertrümmert Ihr Gelenk 61
- 40: Frühjahrsputz mit Hilfe 62



Die 82 besten Experten-Tipps ...



... für die Hände

TIPP 41–52

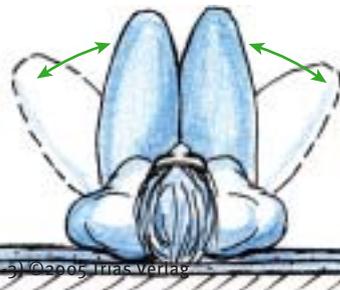
- 41: Nutzen Sie Ihre zwei Hände! 64
- 42: Lasten ohne Griff bedeuten Schäden ohne Ende 64
- 43: Vermeiden Sie das Auswringen mit den Händen! 65
- 44: Raps hilft den Händen 65
- 45: Baden wie im Toten Meer 66
- 46: Wäscheklammern schaden Ihren Fingern 67
- 47: Die Hände lieben dicke Griffe 68
- 48: Drei Übungen pressen die Steifheit weg 69
- 49: Zügeln Sie den Daumen! 70
- 50: Eine Hülse für den Daumen 71
- 51: Ziehen Sie den Daumen gesund! 72
- 52: Spielen Sie doch mit dem Zollstock Karten! 73



... für die Hüfte

TIPP 53–61

- 53: Automatikgetriebe bei Beinarthrose 75
- 54: Hilfe durch die Pendelgrätsche 76
- 55: Abspreiztraining für die kranke Hüfte 77
- 56: Wohltuende Traktionsmobilisation 78
- 57: Bei Hüftarthrose nur mit Keilkissen 79
- 58: Erbseneis für den Rollhügel 80
- 59: Stemmen Sie sich hoch! 81
- 60: Thronen Sie auf der Toilette! 81
- 61: Benutzen Sie lieber den Fahrstuhl! 82





... für das Knie

TIPP 62–71

62: Hinken Sie beim Treppengehen!	84
63: Skilanglauf statt Alpinski	85
64: Korrigieren Sie die Spur!	86
65: Beachten Sie die 90°-Regel!	87
66: Füße immer zum Vordermann!	89
67: Fehlerhaftes Stretching führt zu Knorpelschäden	90
68: Richtiges Heben bei Kniearthrose	91
69: Venengymnastik bei Kniearthrose	92
70: Training nur mit der Knierolle	92
71: Zähneputzen hilft dem Knie	93



... für die Füße

TIPP 72–82

72: Ein Bett für den Fuß	96
73: Auch der Mensch braucht Stoßdämpfer	97
74: Murmeln und Salz für den Fuß	99
75: Schmetterlinge für den Fuß	100
76: Vermeiden Sie hohe, schmale Absätze!	101
77: Machen Sie es im Kellnerschritt!	102
78: Zügeln Sie Ihren Fuß!	103
79: Auf die Sohle kommt es an	104
80: Hilfen für den großen Zeh	106

... zum Abschluss für alle Gelenke

81: Beachten Sie die Zehnssekundenregel!	108
82: Täglich Sekundärprophylaxe	108
Nachwort: Professor Dr. med. Joachim Pfeil	109

