

# Inhaltsverzeichnis

## Gelenkschutz

<b>1</b>	<b>Gelenkschutz – eine Übersicht</b> .....	10
<b>1.1</b>	<b>Die Geschichte der Gelenke</b> .....	10
<b>1.2</b>	<b>Gelenkschutz als Präventionsmaßnahme für den Alltag</b> .....	12
<b>1.3</b>	<b>Gelenkschutz als Multifunktionsmaßnahme</b> .....	14
1.3.1	Genetik vs. Epigenetik.....	14
1.3.2	Die Rolle der Reflexion.....	14
<b>1.3.3</b>	<b>Interprofessionell gedacht</b> .....	15
<b>1.3.4</b>	<b>Gelenkschutz als ergotherapeutische Grundkompetenz</b> .....	17
<b>1.4</b>	<b>Zusammenfassung</b> .....	19
<b>2</b>	<b>Gesundheit verlangt Verhaltensänderung</b> .....	22
<b>2.1</b>	<b>Theorien zur Verhaltensänderung</b> .....	22
2.1.1	Das transtheoretische Modell.....	23
2.1.2	Verhaltensmodell nach Balm.....	26
<b>2.2</b>	<b>Verhaltensänderung im Alltag</b> ..	29
2.2.1	Gute Ziele erleichtern den Weg....	30
<b>2.3</b>	<b>Zusammenfassung</b> .....	32
<b>3</b>	<b>Kommunikation als Beratungsgrundlage</b> .....	36
<b>3.1</b>	<b>Die innere Haltung</b> .....	38
<b>3.2</b>	<b>Motivierende Gesprächsführung</b>	39
3.2.1	Richtig fragen.....	41
3.2.2	Richtig zuhören.....	44
3.2.3	Würdigen.....	49
3.2.4	Zusammenfassen.....	50
3.2.5	Ja, aber ... – Umgang mit Widerstand.....	50
3.2.6	Förderung der Veränderungsmotivation.....	54
<b>3.3</b>	<b>Zürcher Ressourcenmodell</b> .....	56
3.3.1	Den Rubikon überschreiten.....	56
3.3.2	Der innere Wurm.....	57
<b>3.4</b>	<b>Zusammenfassung</b> .....	58
<b>4</b>	<b>Gelenkschutz = Verhaltensänderung</b> .....	62
<b>4.1</b>	<b>Offen sein</b> .....	62
<b>4.2</b>	<b>Verstehen</b> .....	64
4.2.1	Anatomie: Knorpel und Gelenke... ..	65
4.2.2	Physiologie und Pathologie von Arthritis und Arthrose.....	73
4.2.3	Physik.....	75
4.2.4	Schmerz.....	79
<b>4.3</b>	<b>Wollen</b> .....	82
4.3.1	Drei Fragen, die helfen, das Sehen zu lernen.....	83
4.3.2	Die psychische Komponente.....	85
<b>4.4</b>	<b>Können</b> .....	85
4.4.1	„Können“ in besonderen Therapie-settings.....	86

<b>4.5</b>	<b>Veränderung ausführen</b> .....	88	<b>4.7</b>	<b>Veränderung in der Praxis</b> .....	108
4.5.1	Das PEOB-Modell .....	88	4.7.1	Einen Heißluftballon aufstellen ...	108
4.5.2	Veränderung der Person .....	90	4.7.2	Heutransport für den Heim- gebrauch .....	109
4.5.3	Veränderung der Umgebung .....	98	4.7.3	Kastenreise in den ersten Stock ...	110
4.5.4	Veränderung der Handlung .....	103	4.7.4	Kakteen mit Stich .....	111
<b>4.6</b>	<b>Durchhalten</b> .....	106	4.7.5	Bettchen deck dich .....	112
			<b>4.8</b>	<b>Zusammenfassung</b> .....	113
<b>5</b>	<b>Begleitende (ergo-)therapeutische Maßnahmen</b> .....	116			
<b>5.1</b>	<b>Schienenversorgung und Taping</b>	116	<b>5.3</b>	<b>Stabilisierungs- und Kräftigungsmaßnahmen</b> .....	121
5.1.1	Schientypen .....	116	5.3.1	Ab wann wird Training zu Gelenkschutz? .....	122
<b>5.2</b>	<b>Thermotherapie</b> .....	119	5.3.2	Übungen für Daumen und Hand ..	123
5.2.1	Arten der Thermotherapie und ihre Vor- und Nachteile .....	120	<b>5.4</b>	<b>Manuelle Therapie</b> .....	126
			<b>5.5</b>	<b>Zusammenfassung</b> .....	127
<b>6</b>	<b>Aus dem Nähkästchen geplaudert – Beispiele aus dem Therapiealltag</b> .....	130			
<b>6.1</b>	<b>Gelenkschutzberatung im ergotherapeutischen Prozess</b> ...	130	<b>6.5</b>	<b>Gelenkschutz im Flow</b> .....	142
6.1.1	Gelenkschutz im Kurzverfahren ...	132	6.5.1	Gelenkschutzprinzipien im Überblick .....	142
<b>6.2</b>	<b>Gelenkschutz nach Traumata</b> ...	133	6.5.2	Gestaltungsmerkmale für eine Gelenkschutzbroschüre .....	143
<b>6.3</b>	<b>Gelenkschutz für den Eigenbedarf</b> .....	134	6.5.3	Gelenkschutz zum Selberbasteln ..	145
6.3.1	Präventivmaßnahmen .....	134	6.5.4	Ein Gelenkschutzjunkie in der Großküche .....	148
<b>6.4</b>	<b>Aus Fehlern lernen</b> .....	136	<b>6.6</b>	<b>Gelenkschutz im Gruppensetting</b>	151
6.4.1	Gelenkschutz in der Schublade ...	136	6.6.1	Die „Rheumagruppe“ .....	151
6.4.2	Gelenkschutz zum Einschlafen ...	138	6.6.2	Der Gelenkschutzkurs .....	153
6.4.3	Therapiefallen .....	140	<b>6.7</b>	<b>Zusammenfassung</b> .....	155
<b>7</b>	<b>Anhang</b> .....	156			
	<b>Sachverzeichnis</b> .....	158			