

## Stichwortverzeichnis

### A

Abkühlung 45  
**Abrollbewegung**  
 – Fuß 95  
 Abrollhilfe 99  
 Akupressur 37  
 Akupressurpunkt 27  
 Alkohol 27, 33  
 Alkoholumschläge 27  
 Anlaufschmerz 16, 47, 63  
 Arbeitsplatzoptimierung 46  
 Arthritis, rheumatoide 102  
**Arthrose** 9, 13, 14, 16, 20, 21,  
 30, 31, 33, 34, 36, 40, 41, 43,  
 47, 50, 55, 71, 79, 93, 97, 98,  
 102  
 – Häufigkeit 16, 26  
 – Risikocheck 13, 16  
 – Risikogruppen 16  
 – Rücken 41  
 Arthroseerkrankung 72, 97  
 Arthrosegelenk 26, 35  
 Arthroseschmerz 36, 37  
 Arthrosezeichen 16  
 Auswringhilfen 71, 101  
 Autofahren 36, 48  
 Automatikgetriebe beim  
 Autofahren 79

### B

Bandagen 27, 75  
 Bandscheiben 29, 41, 55  
 Bandscheibenschäden 55  
 Bandscheibenvorfall 19  
 Barfuß 17, 98, 99  
 Bauchlage 43  
 Bauchmuskulatur 55  
 Beinarthrose 79  
**Beine** 17, 19, 43, 44, 47, 51, 55,  
 59, 80, 81, 88, 91, 93  
 – Gelenke der 26  
 Beinlängendifferenz 19

Belastung 13, 20, 29, 30, 36, 41,  
 44, 51, 63, 69, 70, 72, 74, 84,  
 88, 89, 92, 93, 94, 96, 99, 102  
 Beugefehlstellung 58  
 Beugehaltung 91  
 Bewegung 13, 16, 21, 33, 47, 51,  
 52, 55, 63, 88, 102  
 Bewegungsfreiheit 74, 75  
 Bewegungsfreiraum 13  
 Bewegungsmuster 89  
 Bildschirmeinstellung 47  
 Bildschirmstellung 46  
 Bindegewebe 12  
 Bindegewebschwäche 19  
 Body-Mass-Index (BMI) 26  
 Bohrhammer 63  
 Bouchard-Arthrose 71  
 Brennesseln 34, 35  
 Brustschwimmen 44  
 Buchstütze 46

### C

Computerarbeitsplatz 46

### D

Daumen 13, 37, 69, 73, 74, 75,  
 76, 77  
 Daumengelenk 72, 74, 75  
 Daumengelenkarthrose 75  
 Daumengrundgelenk 13  
 Daumenorthese 75  
 Daumensattelgelenk 74, 75  
 De-Qi-Gefühl 37  
 Deutsche Rheuma-Liga 102  
 Diabetes 19  
 Druck 50, 82  
 Druckbelastung 30, 40, 41, 43,  
 47, 70, 72, 75, 84, 98  
 Druckpunkt, schmerz-  
 hemmender 36, 76, 77  
 Druckschmerz 83  
 Durchblutung 34, 35, 45

### E

Ellenbogengelenk 13, 34  
**Entzündungen** 13, 16, 30, 33,  
 34, 64  
 – im Gelenk 16  
 Entzündungszustände 27, 72  
 Erbsen für Kältepackung 83, 84  
 Ermüdgungsschmerz 16

### F

Fahrrad 51  
 Fahrradfahren 31, 51, 93  
 Fahrstuhl 84  
**Fehlhaltung**  
 – der Halswirbelsäule 46  
 Fibromyalgie 102  
 Fingerarthrose 71  
 Fingergelenke 16, 19, 69, 70,  
 72, 73, 76  
 Fitness 84  
 Fuß 17, 47, 56, 88, 91, 94, 95,  
 96, 97, 98, 99, 100  
 Fußbänkchen beim Sitzen 47  
 Fußbett 95

### G

Gelenkaufbau 9  
**Gelenke** 11, 12, 13, 20, 21, 23,  
 24, 25, 27, 30, 32, 33, 34, 35,  
 36, 40, 41, 44, 50, 51, 55, 56,  
 58, 71, 73, 74, 79, 82, 83, 96,  
 97, 102  
 – arthrosegeschädigte 27  
 – Belastung der 51, 72, 84  
 – Druckbelastung der 30  
 – Entlastung der 44  
 – Entzündungen der 33  
 – Erkrankung der 9  
 – Funktion der 9  
 – geschwollene 18  
 – lasttragende 62  
 – Stoßbelastung der 54  
 – Training der 33

- Verformung der 16
- Verschleißerscheinungen der 30
- Gelenkerkrankung, eitrige 19
- Gelenkgeräusch bei Belastungen 16
- Gelenkkapsel 12, 70
- Gelenkknorpel** 12, 27, 51
  - Elastizitätsverlust 16
  - Kleinstverletzungen 13
  - Knorpeloberfläche 13, 15, 48, 58, 70, 71
  - Nährstoffversorgung 32, 93
- Gelenkknorpelflächen 33
- Gelenkübungen der Finger 76
- Gelenkverformung 71
- Greifen 70, 71
- Griffverdickung 74
- Großzehe 98, 99, 100
- Großzehenballen 98
- Großzehenfehlstellung 100
- Großzehengelenk 99
- Großzehengelenkarthrose 99
- Großzehengrundgelenk 98, 99
- Großzehengrundgelenkarthrose 98
- Gummiband 97
- Gummiring-Übung bei Hallux valgus 99, 100
- Gymnastik 31, 71, 102

**H**

- Hallux valgus 99
- Halswirbelgelenk 48
- Halswirbelsäule 43, 44, 45, 46, 47, 50, 51, 52
- Haltearbeit, statische 46
- Haltung** 50, 88, 90
  - belastende 52
  - fehlerhafte 46
  - gebückte 17
  - monotone 52
- Handgelenk 16
- Harnsäurespiegel 18, 33
- Haut 27, 34, 45, 84

**Heben** 30, 81

- bei Kniearthrose 92
- Heberden-Arthrose 71
- Herz-Kreislauf-System 84
- Hilfsmittel 27, 46, 69, 70
- Hinken auf der Treppe 88
- Hochstemmen 83
- Hohlkreuz** 44, 45, 48, 55, 56
  - ausgeprägtes 48
  - verstärktes 43, 45, 97
- Hohlkreuzstellung 56, 58
- Hüftarthrose** 80, 82, 89
  - Abspreizfehlhaltung 80
  - Abspreiztraining bei 80
- Hüftgelenk 50, 58, 59, 79, 81, 82, 83, 93, 95
- Hüftgelenkarthrose 83, 84
- Hüftgelenkerkrankung 83
- Hülse für den Daumen 74

**I**

- Inklinationshaltung 46

**K**

- Kaffee 33
- Keilkissen bei Hüftarthrose 82
- Kiefergelenk 58
- Kiefergelenkarthrose 58
- Kissen 48, 49, 62, 82
- Kneippbäder 93
- Kniearthrose 44, 47, 88, 89, 92, 93
- Kniebeugung 91
- Kniegelenk 16, 34, 44, 47, 50, 58, 59, 79, 82, 83, 91, 92, 93, 95, 97
- Kniegelenkarthrose 84
- Knierolle 91
- Kniestreckmuskel 93
- Knorpel** 12, 13, 15, 16, 19, 32, 36, 40, 41, 43, 45, 58, 63, 69, 70, 73, 75, 82, 84, 89, 91, 97, 98
  - Belastung des 93
  - Belastung für den 15
  - Elastizität des 16
  - Ernährung des 12, 21, 43

- Stoßbelastung des 89
- Knorpelanteile 16
- Knorpelaufbau 21, 63
- Knorpelbelastung 90
- Knorpeldruck 97
- Knorpelfestigkeit 89
- Knorpelfläche 12, 81, 83
- Knorpeloberfläche** 15, 42
  - Querbelastung der 79
- Knorpelschäden 43, 71, 92
- Knorpelstoffwechsel 89
- Kompression 43, 52
- Kompressionsstrümpfe 93
- Kopfkissen 49
- Körpergewicht 26, 83, 94, 95
- Kortison 18, 19, 34
- Kost, purinarme 33
- Krampfadem 19, 93
- Kraulen 45
- Kugelgelenk 13, 79
- Kühlung, tiefenwirksame 29

**L**

- Lasten 27, 70, 92
- Lasten tragen 42, 45
- Lendenwirbelsäule** 25, 43, 44, 48, 51, 55, 56, 58, 59, 88, 97
  - Verschleißschäden der 97
- Lendenwirbelsäulengelenke 58
- Lordosekissen 48

**M**

- Meersalz 72, 96
- Mehrbelastung 25
- Meniskus 18, 93
- Murmelselebad 96
- Muskelaufbautraining 32
- Muskelspannung 40, 41, 89
- Muskulatur 21, 30, 33, 42, 45, 51, 52, 53, 58, 69, 80, 88, 91, 92, 97
- Müslis mit Körnern 58

**N**

- Nackenkissen 49
- Nacken-Kopf-Stütze 49

Nährstoffaustausch 14, 40, 41  
Nordic Walking 54

## O

**Oberkörper** 30, 43, 45, 56,  
82, 93  
– Drehung des ganzen 47, 48  
Oberkörperhaltung, aufrechte  
56  
Oberschenkelmuskel 91, 93

## P

Pendelgrätsche 79  
Pflasterzügelverband 74  
Power-Walking 55

## Q

Quark 34  
Quarkwickel 34

## R

Raps 71  
Rapssamen 71  
Reibbelastungen 16  
Relaxation, postisometrische 52  
Rheuma 19, 34  
Rollen bei Koffern 30  
Rollhügel 83  
Rolltreppe fahren 84  
Rückenmuskulatur 29, 40, 41,  
55  
Rucksack 45

## S

Sattelgelenk 13  
Scharniergelenk 13  
Scherbelastung der  
Knorpeloberfläche 71  
**Schlafen**  
– Rückenlage 43, 44, 84, 93  
– Seitlage 43, 44, 81, 83  
Schmerzen 16, 17, 27, 30, 46,  
63, 72, 76, 83, 84, 88, 96, 102

Schmetterlingssohle 96  
Schritthäufigkeit 95  
Schuhabsatzhöhe 96, 97  
Schuhaußenrand-Erhöhung 89  
Schuhwerk, gepolstertes 50  
Schulterarthrose 62  
Schultergelenk 13, 29, 56, 62,  
63, 70  
Schultergelenkarthrose 64  
Schwimmen 31, 44  
Senk-Spreiz-Fuß 96, 99  
Sitzen 47, 48, 58, 59, 82  
Sitzmöbel 47, 48, 58  
Sitzposition beim Autofahren  
36, 47  
Skifahren, alpines 89  
Skilanglauf 31, 89  
Skoliose  
(Wirbelsäulenverkrümmung)  
19  
Sofakissen 62  
Solelösung 72  
Sportarten 18, 30, 31, 51  
Sprunggelenk 34, 50, 79  
Sprunggelenkarthrose 84  
Staubsaugen, Körperhaltung  
beim 56  
Stehstuhl 58  
Steifheit 56, 76  
Steifheit der Fingergelenke 19,  
76  
Steifheitsgefühl 46  
Stoffwechsel 27, 33, 51  
Stoffwechselstörungen 13  
Stress 40, 41  
Stresssituation 40, 41  
**Stretching** 93  
– fehlerhaftes 92  
Stufenlagerung 55

## T

Tapezügelung 74

Telefonieren mit eingeklemmtem  
Hörer 50  
Theraband 97  
Tiefenerwärmung 71  
Toilettenaufsatz 83  
Totes Meer 72  
Traditionelle Chinesische  
Medizin (TCM) 37  
Tragegriffe 70  
Tragen 29, 30, 46, 55, 93  
Traktionsmobilisation 82  
Treppegehen 17, 88

## U

Übergewicht 17, 25  
Über-Kopf-Arbeiten 64  
Über-Kopf-Bewegung 62

## V

Venengymnastik 93  
Venengymnastik bei  
Kniearthrose 93  
Verhaltensweisen 9, 20

## W

Walking 31, 54, 55, 102  
Wandern 31, 50  
Wärmeanwendungen 34  
Wäscheclammer 72  
Wirbelgelenkarthrose 43  
Wirbelgelenke 25, 30, 40, 41,  
42, 43, 44, 45, 48, 50, 53, 55  
Wirbelsäule 16, 30, 39, 41, 43,  
45, 47, 48, 51, 54, 55, 56, 59,  
92  
Wirbelsäulengelenk 95

## Z

Zähneputzen 88  
Zehn-Sekunden-Regel 21