

Stichwortverzeichnis

A

Abduktion 116
 ACT (Autologe Chondrozyten-
 Transplantation) 201
 Adduktion 117
 Akupressur 46
 Akupunktur 45
 Anbauten, osteophytäre 16, 17
 Anlaufschmerz 14
 Antioxidanzien 68
 Arthritis 18, 69
 – chronische 18
 Arthrose
 – primäre 16, 17
 – sekundäre 16, 17
 – Stadien 14
 Arthroseentwicklung 14
 Arthroseprävention 48
 – Bewegung 48
 – Körpergefühl 51
 – Körperhaltung 49
 – Körperwahrnehmung 51
 – Sport 50
 – Stress 61
 Arthroskopie 201

B

Beinachse 26
 Beinachsentraining 26
 Belastbarkeitsgrenze 22
 Belastungshaltung 24, 27, 28
 Belastungsintoleranz 16
 Beta-Carotin 68
 Bewegungsausmaß 82, 84
 Bewegungseinschränkung 13, 15,
 16, 27, 30
 Bewegungsprogramm 44, 81, 85
 Bewegungsschmerz 14, 15, 39
 Bewegungstempo 82, 84
 Bewegungstherapie 44, 198
 Bewegungsvielfalt 11, 27
 Blutgerinnung 18

C

Calcium 69
 Catechin 66

D

Darm 76
 Dauerschmerz 14, 39, 41
 Defizit, koordinatives 23
 Dopamin 42
 Durchgänge 82

E

Elastizitätsverlust 15
 Entlastungshaltung 28

Entzündung 18, 19, 199
 – Symptome 20
 Entzündungshemmer 70, 71
 Entzündungsreaktion 13, 19
 Erholungsphasen 85
 Ernährung 11, 47, 62, 63, 67
 – basische 63
 – Einkaufen 79
 – Eiweißquellen 75
 – Entlastungstage 72
 – Entzündungshemmer 67
 Ernährungsumstellung 77, 79
 Esstagebuch 63
 Essverhalten 63, 64, 76, 77, 79

F

Faszien 32, 44
 Faszientraining 44
 Fehlbelastung 14, 16, 22, 25, 27,
 30, 33, 50
 Fehllhaltung 27, 30
 Fehlstellung 16
 Fett 72
 Fettsäuren
 – ungesättigte 63
 Flüssigkeit, synoviale 83, 84

G

Ganzkörpertraining 83
 Gelenkentzündung 18
 Gelenkflüssigkeit 83
 Gelenkgeräusch 14, 33
 Gelenkinnenhaut 16, 17, 18
 Gelenkkapsel 15, 16, 17, 18, 23, 35,
 39, 40, 50
 Gelenkknacken 14
 Gelenkknorpel 15, 16, 18, 19, 33,
 40, 50, 83, 85, 199
 Gelenkshaving 201
 Gelenkspalt 15, 16, 18, 198
 Gelenkveränderungen 33
 Geröllzysten 16
 Gewichtsreduktion 62
 Gewürze 71, 74
 Grüner Tee 66

H

Haltungsschaden 32
 Haltungsschwächen 31
 Homöopathie 46
 Hüftabduktoren 118
 Hüftadduktoren 121
 Hüftdysplasie 16
 Hüftkopfnekrose 16
 Hyaluronsäure 198, 199
 Hyperurikämie 16

J

Jo-Jo-Effekt 62

K

Kälteanwendung 20
 Kapselveränderungen 35
 Kapselverletzung 16
 Kieselsäure 69
 Knochen
 – Verformung 16, 18
 Knochenbruch 200
 Knochennekrose 16
 Knorpelabbau 69
 Knorpelabrieb 15
 Knorpelersatzoperation 201
 Knorpellücken 15
 Körpergefühl 48, 51
 – Übungen 52, 53, 54, 55, 56, 57
 Körperhaltung 16, 24, 25, 49
 – Abweichungen 27
 – Sitzen 25, 26, 49
 – Stehen 25, 49
 Kraftaufbau 84
 Krankengymnastik 44
 Kräuter 71

L

Lebensmittel
 – Auswahl 64, 66, 70
 – basenbildende 63
 – säurebildende 63

M

Magnetfeldtherapie 47
 Manuelle Therapie 44
 Membran, synoviale 16
 Meniskusriss 17
 Mikrobiota 76
 Mikrotrauma 13, 23, 40
 Mineralstoffe 63, 67, 69
 Muskelveränderung 31, 33
 Muskelverkürzung 14

N

Nervenveränderungen 35
 Noradrenalin 42

O

O-Bein-Stellung 26
 Omega-3-Fettsäuren 74
 Omega-6-Fettsäuren 74
 Operation 199
 – Indikation 200
 – minimalinvasiv 201
 Opiate 199

P

Pflanzenstoffe
 – sekundäre 63, 67, 68
 Physiotherapie 44
 Phytotherapie 46
 Prothese 201

R

Rachitis 16, 17
 Reflexzonentherapie 45
 Rheuma 17, 40
 Risikofaktoren 21, 24
 Rotatorenmanschettenverletzung
 17

S

Schmerz 36, 37, 38, 39, 41, 42, 82
 – akuter 39, 42
 – Beeinträchtigung 41
 – Bewertungsmöglichkeiten 40
 – chronischer 39
 – Ernährung 66
 – Therapie 41
 – Umgang 39
 – Ursachen 38
 – Wahrnehmung 36, 41, 42
 Schmerzgrenze 84
 Schmerzhemmung, endogene 41
 Schmerzreduktion 42
 – Akupunktur 45
 – Bewegungsreize 43
 – Bewegungstherapie 44
 – Ernährung 47
 – Faszientraining 44
 – Homöopathie 46
 – Lagerung 43
 – Magnetfeldtherapie 47
 – mechanische Reize 43
 – Physiotherapie 44
 – Phytotherapie 46
 – Reflexzonentherapie 45
 – thermische Reize 43
 – Triggerpunkttherapie 46
 – Wickel 47

Schmerzschwelle 20
 Schmerzsкала 40
 Schmerztherapie 198
 Schonhaltung 14
 Sehnenveränderungen 35
 Seilzug 100, 102, 104, 126
 Selbstheilungskräfte 11
 Selen 63, 69
 Serotonin 42, 45
 Shiatsu 46
 Sitzen 25, 26, 49
 Sport 23, 50, 196
 – Fitnesstraining 196
 – Fußball 196
 – Gymnastik 196
 – Krafttraining 196
 – Radfahren 196, 197
 – Schwimmen 196, 197
 – Tennis 196
 – Wandern 196
 Spurenelemente 63
 Stehen 25, 49
 Stress 58
 – Einfluss auf den
 Bewegungsapparat 59
 Stressoren 58
 Stressphasen 60
 Stressspirale 60

T

Therapie, medikamentöse 198
 Totalendoprothese 201
 Trainingsgrundsätze 85
 Triggerpunkttherapie 46
 Trinktagebuch 63
 Trinkverhalten 66

U

Überbeanspruchung 22, 33
 Überforderung 42
 Überlastung 22, 23, 24, 30, 32,
 38, 39, 85
 Übersäuerung 64
 Übungen

– Brustwirbelsäule 160, 161, 162,
 163, 164, 194, 195
 – Ellbogen 106, 107, 108, 109, 110,
 180, 181
 – für zwischendurch 176, 178,
 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185,
 186, 187, 188, 189, 190, 191, 192,
 193, 194, 195
 – Fuß/Zehen 138, 139, 140, 141,
 142, 143, 144, 145, 146, 147,
 188, 189
 – Halswirbelsäule 148, 149, 150,
 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157,
 158, 159, 190, 191
 – Hand/Finger 111, 112, 113, 114,
 115, 182, 183
 – Hüfte 116, 117, 118, 119, 120, 121,
 122, 123, 124, 125, 184
 – Knie 126, 127, 128, 129, 130, 131,
 132, 133, 134, 136, 186, 187
 – Lendenwirbelsäule 166, 167,
 168, 170, 171, 172, 173, 174, 175,
 192, 193
 – Schulter 86, 88, 90, 92, 94, 95,
 96, 97, 98, 99, 102, 104, 178, 179
 Übungsprogramm 82, 84

V

Vitamin C 68
 Vitamin D₃ 64, 69
 Vitamin E 68

W

WHO-Medikationsstufen 198
 Wundheilung 18
 Wundheilungsstörungen 20

X

X-Bein-Stellung 26

Z

Zink 63, 69
 Zystenbildung 16

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

E-Mail-Leserservice
 kundenservice@trias-verlag.de

Lektorat TRIAS Verlag
 Postfach 30 05 04
 70445 Stuttgart
 Fax: 0711 89 31-748