

# Sachverzeichnis

## A

- Absichtsbildung 25
- Absichtslosigkeit 24, 38
- Achsenegerechte Ausrichtung 76
- Adhärenz 23
- AggreCan 68
- Aktives Zuhören 45
  - 1. Ordnung 45
  - 2. Ordnung 45
  - 3. Ordnung 45
- Aktivitätenanalyse 84
- Anterior Oblique Ligament 124
- AOL, *siehe* Anterior Oblique Ligament
- APB, *siehe* M. abductor pollicis brevis
- Arthritis, rheumatoide 12, 15, 62, 74
- Arthrose 10, 12, 18, 62, 73
  - CMC-1 79, 124–125
  - posttraumatische 133
- Arthroseschmerz 80
- Aufgedruckter Druck 75
- Autofahren, gelenkschonendes 94
- Axiome der Kommunikation 36

## B

- Belastung vs. Belastbarkeit 103
- Betätigung 17
- Betätigungsorientierung 137
- Bewältigungsstrategien 26, 87
  - Einfrieren 83
- Bewegung 16
  - Rolle für die Knorpelqualität 69, 71
- Bewegungsaufforderungen 91
- Bottom-up-Therapieansatz 18
- Boutonniere 75
- Burn-out-Prävention 14, 16

## C

- Chondrozyten 68
- CMC, *siehe* Karpometakarpalgelenk
- CMC-Gelenk, des Daumens 77
- CMC-I-Arthrose 79, 124–125
- COAST-Ziele 31
- Coban©-Verbände 118
- Compliance 22
- Copingstrategien, *siehe* Bewältigungsstrategien

## D

- Daumenschienen 116
- Daumentraining 124
  - Alltagsübungen 126
  - C-Bogen 124
  - kombiniert mit Schienentherapie 124
  - mit dem Gummiring 125
  - mit Tennisball oder Schraubglasdeckel 125
- Diagnosefälle 140
- Diätassistenz 16
- Diätologie 16
- Diffusion 71
- DIP, *siehe* Interphalangealgelenk, distales
- Drehpunkt 78
- DRL, *siehe* Lig. carpometacarpale dorsoradiale
- Durchhalten 29, 106, 148
  - Tipps 107

## E

- Edukatoren 62, 64, 72, 138
  - Gelenschutzbrochure 143
  - physikalische 75
- Eigenwürdigung 50
- Einfrieren 83
- Entscheidungsfindung, Fähigkeit zur 26, 87
- EPB, *siehe* M. extensor pollicis brevis
- Epigenetik 14
- Ergonomie im Alltag 97
- Ergotherapeutische Begleitmaßnahmen 116
- Ergotherapeutische Grundhaltung 39
- Ergotherapeutische Grundkompetenzen 17
- Ergotherapeutischer Prozess 130
- Ergotherapeutisches Beratungsmodell 130
- Ergotherapeutisches Kompetenzprofil 10
- Ergotherapie, Definition 17
- Ernährung 16
  - Rolle bei Gelenkerkrankungen 15
  - Rolle für die Knorpelqualität 71
- Ernährungsberatung 16
- Eukaryoten 10
- Expertenfälle 140
- Extrazelluläre Matrix 67–68
- EZM, *siehe* Extrazelluläre Matrix

## F

- Falsche Erwartungen, an die Therapie 136
- Faserknorpel 66
- Fatigue, *siehe* Müdigkeit
- Fatigue-Management 104
- Fingerübungen 123
- Fragetechniken
  - geschlossene Fragen 42
  - offene Fragen 42
- Führungsstile 138

## G

- Gadget 100
- GAG, *siehe* Glykosaminoglykan
- Gamer's-Thumb 92
- Geistige Einschränkungen 86
- Gelenkbelastung, übermäßige 84
- Gelenke 65
  - Entstehungsgeschichte 10
- Gelenkschutz
  - Definition 10, 12, 62
  - für Therapeut\*innen 134
  - im Kurzverfahren 132
  - interdisziplinär 15, 17
  - Rolle der Betätigung 18
  - Rolle der Bewegung 16
  - Rolle der Chirurgie 16
  - Rolle der Edukation 64
  - Rolle der Ergotherapie 13, 15, 17, 130
  - Rolle der Ernährung 16
  - Rolle der Hausärzt\*innen 16
  - Rolle der Müdigkeit 104
  - Rolle der muskulären Unterstützung 75
  - Rolle der Psychologie 16, 85
  - Rolle der Reflexion 14
  - Rolle der Rheumatologie 15
  - Rolle der Umgebung 98
  - Rolle der Verhaltensänderung 62
- Gelenkschutzberatung
  - Ideenbox 64
  - im ergotherapeutischen Prozess 130
  - Methoden der Vermittlung 62, 72, 143
- Gelenkschutzbrochüren
  - Beispielbilder 144
  - Gestaltungsmerkmale 143
  - Inhalte 145
- Gelenkschutzkurse, Kursformate 153
- Gelenkschutz-Merksätze 143
  - anschaulich formulieren 143

- Gelenkschutzprinzipien 142
- Gelenktypen 65
- Geschlossene Fragen 42
- Glykosaminoglykan 67
- Gruppensettings 151
  - didaktische Aspekte 154
  - in Rehazentren und Kureinrichtungen 153
- Gummiring-Training 125

## H

- Handgewölbetraining 126
- Handlung 89
- Handlungen scores, nach Wichtigkeit und Energiebilanz 104
- Handlungsphase 25
- Hebelarm 78
- Hebelwirkung 77, 97
- Hilfsmittel 100
  - im Badezimmer 101
  - im Schlafzimmer 101
  - im Wohnbereich 102
  - in der Küche 102
- Hilfsmittel-Schatzkiste 100
- Hyaliner Knorpel 66
  - Zusammensetzung 67
- Hyaluron 72

## I

- ICF, *siehe* International Classification of Functioning, Disability and Health
- Ideenbox 64
- Infrarotlampen 120
- Innerer Wurm 57
- International Classification of Functioning, Disability and Health 126
- Interphalangealgelenk
  - distales 65
  - proximales 65
- Interprofessionelles Arbeiten 17
- Interterritoriale Matrix 68

## K

- Kälteanwendungen, Vor- und Nachteile 122
- Kältetherapie 120
- Karpometakarpalgelenk 18
- Klientenzentriertheit 137
- Knorpel 12, 66
  - Einfluss der Bewegung 69, 71
  - Einfluss der Ernährung 71

- Einfluss statischer Dauerbelastung 70
  - elastische 66
  - Funktion als Stoßdämpfer 69
  - Funktionen 66
  - hyaliner 66
  - Rolle bei Arthrose 73
  - Rolle bei rheumatoider Arthritis 74
  - Umgebung 70
  - Knorpelgesundheit, Rolle der Bewegung 69
  - Knorpelschäden, posttraumatische 133
  - Knorpeltypen 66
  - Kollagen 67
  - Kollagensynthese 73
  - Kommunikation
    - analoge 37
    - 5 Axiome nach Watzlawick 36
    - digitale 37
    - komplementäre 37
    - non-verbale 37
    - symmetrische 37
    - Würdigen 49
    - Zusammenfassen 50
  - Kommunikationsquadrat 36
  - Kommunikationssperren, nach Gordon 48
  - Können 28, 85, 147
    - geistige Einschränkungen 86
    - physische Beeinträchtigungen 86
  - Kraftarm 78
  - Kräftigungsmaßnahmen der Hand 121
- L**
- Langfingertraining 126
  - Lastarm 78
  - Lernen mit allen Sinnen 139, 146
  - Lig. carpometacarpale dorsodiale 124
- M**
- M. abductor pollicis brevis 124
  - M. extensor pollicis brevis 124
  - Manuelle Therapie 126
  - MCP, *siehe* Metacarpophalangealgelenk
  - Mechanorezeptoren 68
  - Merksätze 142
  - Metacarpophalangealgelenk 74
  - Modell nach Balm, *siehe* Verhaltensmodell nach Balm
  - Motivation 54
    - extrinsische 54
    - intrinsische 54
    - Zürcher Ressourcenmodell 56
  - Motivational Interviewing, *siehe* Motivierende Gesprächsführung
  - Motivierende Gesprächsführung 39
  - MOTTO-Ziele 58
  - Müdigkeit, Anzeichen 104
  - Müdigkeit vs. Schmerz 104
  - Muskuläre Unterstützung 75
- N**
- Neopren-Schienen 118
  - NRS, *siehe* Numerische Ratingskala
  - Numerische Ratingskala 79
- O**
- Occupation, *siehe* Handlung
  - Occupational Fit 90
  - Offen sein 27, 62, 146
  - Offene Fragen 42
  - Osmose 71
  - Osteophyten 73
- P**
- Paraffin 120
  - Partizipation 90
  - Partnerschaftlichkeit 38
  - Peloide 120
  - PEO-Modell, *siehe* PEOP-Modell
  - PEOP-Modell 88
    - Handlung 89
    - Praxisbeispiel Heißluftballon aufstellen 109
    - Praxisbeispiel Heutransport von Hand 110
    - Praxisbeispiel Housekeeping im Hotel 113
    - Praxisbeispiel Kakteen-Großtransport 112
    - Praxisbeispiel Möbeltransport 111
    - Umgebung 89
  - Performanz 90
  - Perizelluläre Kapsel 68
  - Physikalische Gelenkschutzaspekte
    - achsengerechte Ausrichtung 76
    - Auflagedruck 75
    - Hebelwirkung 77
  - Physiotherapie 16
  - Physische Beeinträchtigungen 86
  - PIP, *siehe* Interphalangealgelenk, proximales
  - Planungsphase, *siehe* Vorbereitungsphase
  - Präventivmaßnahmen, für Therapeut\*innen 134
  - Praxisbeispiele für Veränderungen
    - Gelenkschutz in der Großküche 148
    - Heißluftballon aufstellen 108
    - Heutransport von Hand 109
    - Housekeeping im Hotel 112
    - Kakteen-Großtransport 111
    - Möbeltransport 110
    - Proteoglykan 67
    - Psychische Einflüsse 85
- R**
- RA, *siehe* Arthritis, rheumatoide
  - Reaktanz 25
  - Reflexion 14, 83
  - Response-to-Intervention-Modell 152
  - Rheumagruppen 151
    - im Seniorenheim 152
  - Rheumatologie 15
  - Rhizarthrose 127
  - Rubikon-Modell 56
- S**
- Scharniergelenke 65
  - Schieben vs. Ziehen 96
  - Schientherapie 116, 124
  - Schientypen 116
  - Schienenversorgung 17
  - Schlafpositionen, günstige 101
  - Schmerz 79
  - Schmerzanalyse 80, 83
    - mittels Wochenplan 80
  - Schmerzintensität 79
  - Schmerzlokalisierung 79
  - Sehen Lernen 83
  - Selbstmanagement 13
  - Selbstreflexion 22, 85
  - Selbstwirksamkeit 26, 86
  - Silversplints 17, 119
  - Sinnesorgane ansprechen 139, 146
  - Small-Talk-Falle 141
  - Smartphone-Nutzung 92
  - SMART-Ziele 30
  - Soziale Unterstützung 26
  - Splitkisten 76
  - Sport 16
  - Sportwissenschaften 16
  - Stabilisierungsmaßnahmen der Hand 121
  - Stabilisierungsphase 26
  - Statische Dauerbelastung, Definition 70
  - Storytelling 27
  - Stress, Rolle bei Gelenkerkrankungen 14
  - Swanek 75
  - Synovia 71
  - Synovialmembran 71
    - Folgen von Verletzungen 72
- T**
- Taping 117
  - Tassenhaltung, physikalisch ergonomische 94
  - Tendovaginitis stenosans de Quervain 93
  - Territoriale Matrix 68
  - Teufelskreis der Kommunikation 37
  - Texter's-Thumb 92
  - Therapiefallen
    - Diagnosefalle 140
    - Expertenfalle 140
    - Small-Talk-Falle 141
    - Zu-schnell-Falle 141
  - Thermotherapie 119
  - Top-down-Therapieansatz 18
  - Tragen, ergonomisches 75, 93, 96
  - Transtheoretisches Modell 23
    - Absichtsbildung 25
    - Absichtslosigkeit 24
    - Handlungsphase 25
    - 5 Phasen 24
    - Stabilisierungsphase 26
    - Vorbereitungsphase 25
  - Traumata 133
  - TTM, *siehe* Transtheoretisches Modell
- U**
- Übungen für Daumen und Hand 123
  - Ulnardeviation 74
  - Umgebungseinflüsse 29, 89, 98
  - Umwelteinflüsse 14
- V**
- Veränderung
    - der Handlung 103
    - der Person 90
    - der physischen Umgebung 98
    - der sozialen Umgebung 98
    - des körperlichen Einsatzes 91
    - Praxisbeispiele 108, 148
  - Veränderung ausführen 29, 88, 147

- Veränderungsmöglichkeiten
    - Autofahren 94
    - Badezimmer 101
    - Einrichtung 99
    - Hilfsmittel 100
    - Küche 102
    - Schieben statt Ziehen 96
    - Schlafzimmer 101
    - Smartphone-Nutzung 92
    - Tassenhaltung 94
    - Tragen 93, 96
    - von Alltagshandlungen 91
    - Werkzeug 99
    - Wohnbereich 102
  - Veränderungsmotivation 55
    - Förderung 55
  - Veränderungsprozess
    - Hindernisse 87
    - Rolle bedeutungsvoller Handlungen 98
    - 4 Schlüsselfaktoren 26
  - Verhaltensänderung 62
    - Definition 22
    - Rolle der Zielsetzung 29
    - Schlüsselprozesse 86
    - Theorien 23
  - Verhaltensmodell nach Balm 26
    - Durchhalten 29, 106, 148
    - Können 27–28, 85, 147
    - Offen sein 27, 62, 146
    - Veränderung ausführen 29, 88, 147
    - Verstehen 27, 64, 146
    - Wollen 27–28, 82, 147
  - Verstehen 27, 64, 146
  - Visualisierung 32
  - Vorbereitungsphase 25
- ## W
- Wachsen lassen vs. erziehen 138
  - Wärmeanwendungen, Vor- und Nachteile 121
  - Wärmetherapie 120
  - Wasser
    - als Stoßdämpfer im Knorpel 69
    - chemische Formel 67
  - Wertoffenheit 38, 91
  - Wertschätzung 49
  - Widerstand
    - Gesprächsführung bei 51
    - Strategien bei 52
  - Wissen vs. Verstehen 28
  - Wochenplan 80
  - Wollen 28, 82, 147
  - Wollen vs. Können 29, 82
  - Wollen vs. Müssen 57
- ## Z
- Zeitliche Therapie-Einschränkungen 132, 151
  - Zielformulierung
    - COAST-Ziele 31
    - SMART-Ziele 30
  - Zielsetzung 29
  - Zielsetzungsmethoden 30
  - ZRM®, *siehe* Zürcher Ressourcenmodell
  - Zürcher Ressourcenmodell 56
    - innerer Wurm 57
  - Zu-schnell-Falle 141