

INHALT

	EINLEITUNG	8
01	WISSENSWERTES ÜBER KNORPEL UND KNORPELSCHÄDEN	10
	Wie häufig sind Knorpelschäden?	10
	Wie funktionieren unsere Gelenke?	11
	Zusätzliche Gelenkbestandteile	12
	Wie ist der Gelenkknorpel aufgebaut?	14
	Welche Ursachen für Knorpelschäden gibt es?	16
	Welchen Einfluss hat die Ernährung auf den Knorpel?	28
02	ABKLÄRUNG VON KNORPELSCHÄDEN	32
	Welche unterschiedlichen Knorpelschäden gibt es?	32
	Wie machen sich Knorpelschäden bemerkbar?	32
	Was tun bei neu aufgetretenen Gelenkbeschwerden?	33
	Was passiert bei einer orthopädischen Untersuchung?	35
	Was passiert bei der Röntgenuntersuchung?	36
	Was geschieht bei der Magnetresonanztomographie?	38
	Wann wird eine Computertomografie bei Knorpelschäden gemacht?	39
03	KNORPELSCHÄDEN VORBEUGEN	40
	Verminderung des Verletzungsrisikos	43
04	BEHANDLUNG VON KNORPELSCHÄDEN	46
	Physiotherapie	46
	Physikalische Therapie	49
	Exkurs: Wie laufen eigentlich wissenschaftliche Studien in der Medizin ab?	52
	Akupunktur	54

INHALT

Schienen und Einlagen	56
Medikamentöse Behandlungen	58
<i><u>Nicht steroidale Antirheumatika (NSAR)</u></i>	58
<i><u>Paracetamol</u></i>	62
<i><u>Tramadol</u></i>	63
<i><u>Chondroitinsulfat</u></i>	63
<i><u>Glucosamin</u></i>	65
<i><u>Diacerin</u></i>	66
<i><u>Sonstige Präparate</u></i>	67
<i><u>Unverseifbare Avocado-/Sojaöle</u></i>	71
<i><u>Spritzenbehandlungen</u></i>	73
<i>Kortisonspritzen</i>	73
<i>Interleukinantagonisten</i>	74
<i>Hyaluronsäurepräparate</i>	74
Plättchenreiches Plasma (Eigenbluttherapie)	78
Stammzellentherapien	80
Die Zukunft der Arthrosebehandlung	81
OPERATIONEN BEI KNORPELSCHÄDEN	84
Meniskusoperationen	86
Bänderoperationen	87
Operationen bei umschriebenen Knorpelschäden	89
<i><u>Mikrofrakturierung oder „Stößeltechnik“</u></i>	91
<i><u>Pridiebohrung und Abrasionstechnik</u></i>	94
<i><u>Matrixaugmentierte Knochenmarkstimulationstechniken</u></i>	95
<i><u>Mosaikplastik</u></i>	96
<i><u>Knorpel-Knochen-Transplantation von Organspendern</u></i>	100

06

07

<u>Metallknöpfe</u>	102
<u>Knorpelzelltransplantation</u>	102
<u>Operationen bei großflächigen Knorpelschäden</u>	113
Geradstellungsoperationen	114
Künstliche Gelenke (Prothesen)	118
NACHWORT	128
ANHANG	130
Die wichtigsten sonstigen Gelenkerkrankungen ohne Knorpelbeteiligung	130
<u>Einengungen am Schultergelenk</u>	130
<u>Schulterinstabilitäten</u>	130
<u>Tennis- und Golferellbogen</u>	131
<u>Handgelenkbeschwerden</u>	131
<u>Hüftbeschwerden</u>	131
<u>Kniebeschwerden</u>	132
<u>Achillessehnenbeschwerden</u>	132
Der schnellste Weg zur Hilfe	133
Abbildungsnachweis	136