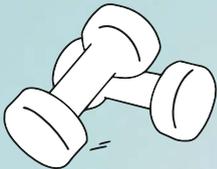


Dr. med. Meike Diessner

Gelenke im Glück



So läuft es
wie geschmiert



GRÄFE
UND
UNZER

Inhalt

Anamnese » Über mich // 4

Einleitung » Bau- und Pflegeplan // 5

ROHBAU & ARCHITEKTUR

Baubeschreibung Gelenke » Gerüst und Struktur // 10

Schulter » Der rotierende Kran // 16

Ellenbogen » Der sportliche Beuger // 21

Hand » Die filigrane Greiferin // 26

Hüfte » Die Stabilisierende // 30

Knie » Der große Beweger // 36

Füße » Das Fundament // 42

Rücken » Die tragende Kehrseite // 47

Bänder & Sehnen » Festgezurt und gut gesichert // 72

Fassadenverkleidung Muskulatur » Heimwerken und Modellieren // 78

EINSTURZGEFAHR!

BITTE RÄUMEN SIE DAS GEBÄUDE

Arthrose » Knorpel auf Rückzug // 86

Arthritis » Eine brandheiße Kiste // 96

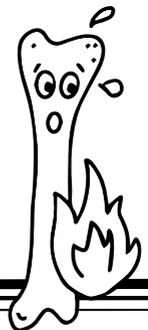
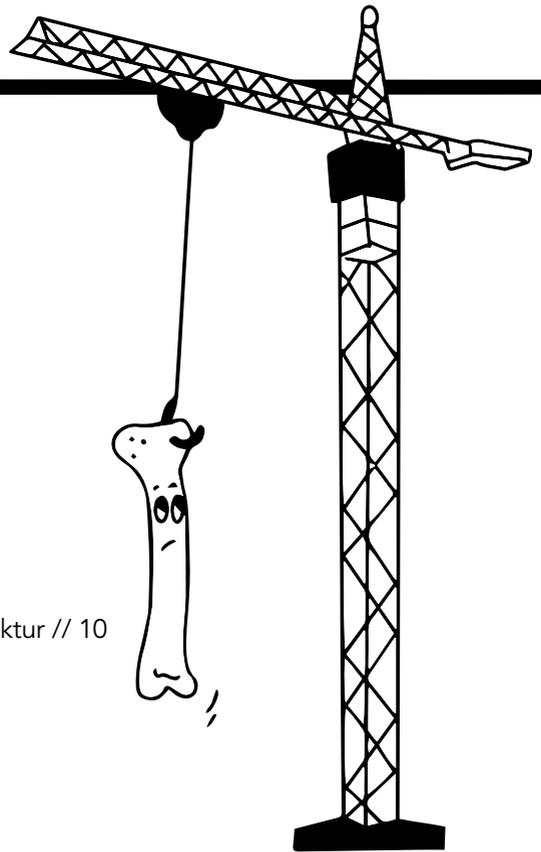
Das Leben ist ein Fest » Gicht und andere Wohlstandserkrankungen // 101

RISIKEN & NEBENWIRKUNGEN

Das Spiel mit dem Feuer » Chronic Inflammation // 108

Nix geht, wenn sich nix bewegt » Der Bewegungsmangel // 116

Unter Druck » Übergewicht und Adipositas // 122



GET YOUR BUTT UP! MACH DEINE GELENKE GLÜCKLICH

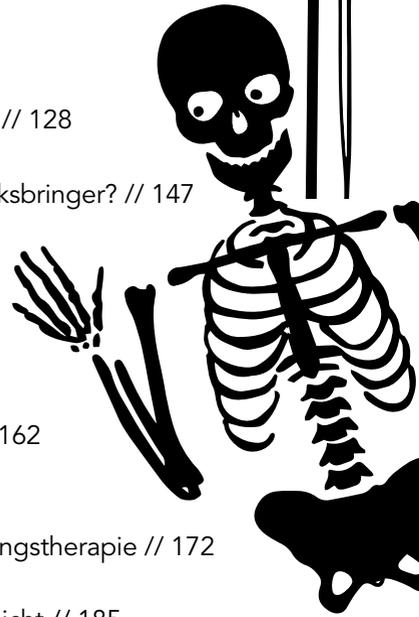
- Saubere Sache** » Gut genährte Gelenke mit Clean Eating // 128
Superfood » Gelenke gut? // 138
Gruß aus dem Labor » Supplemente als molekulare Glücksbringer? // 147
Pack deinen Schmerz am Wickel »
Auflagen und Wickel // 155

HILFE AUS DEM ARZTKOFFER

- Talk to me: Die Anamnese** » Hier hakt's und klemmt's! // 162
Hand drauf: Wir tasten uns ran » Die körperliche Untersuchung beim Doc // 167
Früh übt sich » Manuelle Medizin und Medizinische Trainingstherapie // 172
Letzter Wille eine Pille?! » Die Schmerzmittel // 177
Hieb- und stichfest? » Was Injektionen können und was nicht // 185
Kleine Pikser mit großer Wirkung »
Traditionelle Chinesische Akupunktur und Triggerpunkt-Akupunktur // 194
Die perfekte Welle » Stoßwellentherapie // 200
So brennt nichts an » Physikalische Therapie // 204
Zeigt her eure Füße » Einlagen 4.0 // 210
Alles eine Frage der Haltung » Orthesen und Bandagen // 215
Dem Schmerz eine kleben » Kinesiotaping // 218
Ans Messer geliefert » Kleine Einschnitte und starker Ersatz // 224
Der frühe Vogel fängt den Wurm »
Meine 10 Tipps zur erfolgreichen OP-Vermeidung // 232

ANHANG

- Bücher und Adressen, die weiterhelfen // 234
Sachregister // 235
Die Übungen // 238
Impressum // 240

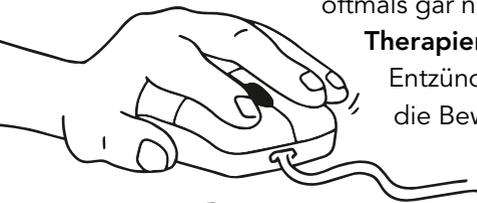


ARTHROSE AN DEN FINGERN

Eine Arthrose im Handgelenk ist im Vergleich zur Knie- und Hüftgelenksarthrose selten. Wenn, dann ist vor allem das Daumensattelgelenk betroffen (Rhizarthrose). Schmerzen entstehen typischerweise bei Drehbewegungen wie dem Tür-Abschließen oder dem Öffnen von Flaschen. Neben dem Schmerz können auch Reibe- oder Knirschgeräusche unter Bewegung des Daumens Zeichen einer Arthrose sein. Später kommen schmerzhafte Bewegungseinschränkungen hinzu. Durch zunehmende Instabilität fallen Patienten plötzlich Gegenstände aus der Hand, da Kraft und Koordination nachlassen. Gefährdet ist, wer eine alte Knochen- oder Bandverletzung erlitten hat oder unter rheumatologischen Grunderkrankungen leidet. Wer täglich schwer schuftet oder immer wieder die gleichen handfesten Tätigkeiten ausübt – häufig beruflich –, hat ebenso ein erhöhtes Risiko. Dazu zählt jahrelanges Pakete-Schleppen genauso wie die tägliche verkrampfte Maus- und Tastaturarbeit.

Eine Arthrose in den Fingermittel- und -endgelenken wird als Polyarthrose der Hände bezeichnet. Häufig sind direkt mehrere Gelenke beteiligt, die zunächst anschwellen, dann verkrümmen und am Ende steif werden. Eine Seitenpräferenz gibt es beim Auftreten überraschenderweise nicht. Ein Rechtshänder, der schwer mit seiner rechten Hand malocht, kann genauso an den Fingern der linken Hand eine Arthrose entwickeln. Das spricht dafür, dass hier eher genetische und epigenetische Faktoren als eine Überbelastung eine Rolle spielen. Frauen sind deutlich häufiger betroffen als die männliche Zunft, speziell zwischen dem 50. und 60. Lebensjahr – Glück gehabt, dann hab ich noch ein paar Jährchen... Kommt noch eine entzündliche rheumatische Erkrankung hinzu, entwickeln sich besonders früh Schwellungen und Fingerdeformitäten. Leider läuft das Wechselspiel aus aktivierten und ruhigen Phasen nicht synchron an allen Fingern, sodass betroffene Patienten oftmals gar nicht zur Ruhe kommen.

Therapiert wird primär konservativ, also ohne Operation, um Entzündungen zu löschen und Schmerzen zu lindern. Auch die Beweglichkeit wollen wir hierdurch erhalten. Die beste Therapie ist die multimodale – das Kurzwort für das Kombinieren mehrerer Ansätze. Wir drehen an Mini-Rädchen, die dann große Wirkung entfalten. Vor allem über die Mobilisation durch die Manuelle Therapie können große Erfolge errungen werden.



VERKRAMPFTE MAUS- UND
TASTATURARBEIT KÖNNEN
SCHMERZEN UND ARTHROSE
BEGÜNSTIGEN



LINSEN GEHEN BADEN

Fülle Linsen in eine Keramikschüssel und erwärme sie im Backofen oder in der Mikro. Haben sie eine angenehme Temperatur, nimm sie heraus & tauche deine Hände in die Schüssel. Lasse sie 10 Minuten durch die Linsen gleiten. Greife zwischendurch immer mal wieder eine Handvoll.

SCHWAMM DRÜBER

Hast du Schmerzen beim Schließen der Hand? Dann kombiniere Wärme mit Bewegung: Hole einen Scheuerschwamm aus dem Putzschrank & tauche ihn in warmes Wasser. Drücke den Schwamm immer wieder mit der Hand zusammen.



WOHLTUENDE WÄRMEÜBUNGEN, BESONDERS FÜR DIE KALTE JAHRESZEIT

Eigenübungen sind nicht nur wichtig, sondern vor allem bei den Händen sehr einfach. Sie gelingen unbemerkt beim x-ten Zoom-Meeting des Tages oder während du auf dem Lokus thronst. Mache zum Beispiel eine Faust und spreize dann deine Finger richtig weit auseinander, bis du die Dehnung spürst. Fertig. Machbar, oder? Daher direkt noch eine Übung hinterher: Lasse deinen Daumen zu deinem Lieblingsong kreisend tanzen. Führe die Übungen auch zwischen deinen Alltagsaktivitäten aus, denn gerade wenn du Schmerzen hast, ist die Gefahr einer Schonhaltung groß. **Achtung:** in der Akutphase keine Wärme, sondern Kältetherapie.



DOC DIESSNER EMPFIEHLT



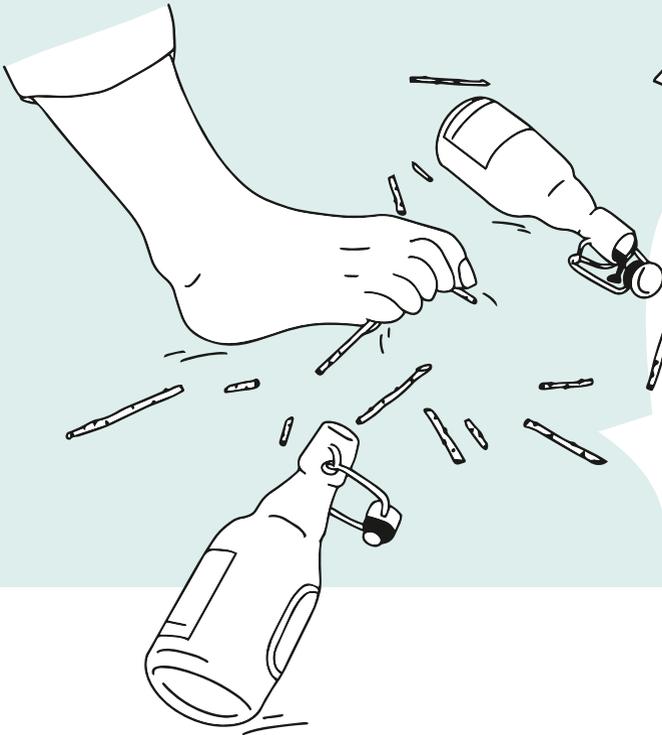
DIY: Eigenübungen, Zinkleim- & Salbenverbände, Kinesiotaping, antientzündliche Ernährung (Entsäuerung!), Glucosamin- & Chondroitinsulfat, Kurkuma-Extrakt, Vitamin C, E, Selen, Handy-Pause



DOC: Manuelle Therapie, Ergotherapie (Feinmotorik!), akut ggf. Kortisoninjektionen & Schmerzmittel (NSAR), Eigenblutverfahren (ACP), Hyaluroninjektionen, Laser, Akupunktur, Ultraschall, Bandagen

LIEBESBRIEF AN DEINE GELENKE IM GLÜCK

Lege einen Filzstift auf den Boden & rolle ihn mit der Fußsohle mehrfach hin & her. Klemme dir dann den Stift zwischen die Zehen & schreibe einen Liebesbrief an deine Gelenke im Glück.



SALZSTANGEN AUFSAMMELN

Futter ein paar Salzstangen (Dinkelvariante!) & krüme dabei ordentlich rum. Greife dann mit den Zehen nach den Resten & befördere diese wieder zurück in die Schale. Wer schon genug gesnackt hat, verteilt Murmeln auf dem Boden und sammelt diese auf. Hält die Zehen beweglich & stärkt deine Fußmuskulatur.



DOC DIESSNER EMPFIEHLT



DIY: Festes Schuhwerk statt Stiletto, Eigenübungen, Meiden von Stop-&-Go-Bewegungen & schnellen Richtungswechseln, stattdessen gleichförmige Bewegung, Wickel (Retterspitz, Quark, Schlickpackungen), Glucosamin- & Chondroitinsulfat, Kurkuma-Extrakt



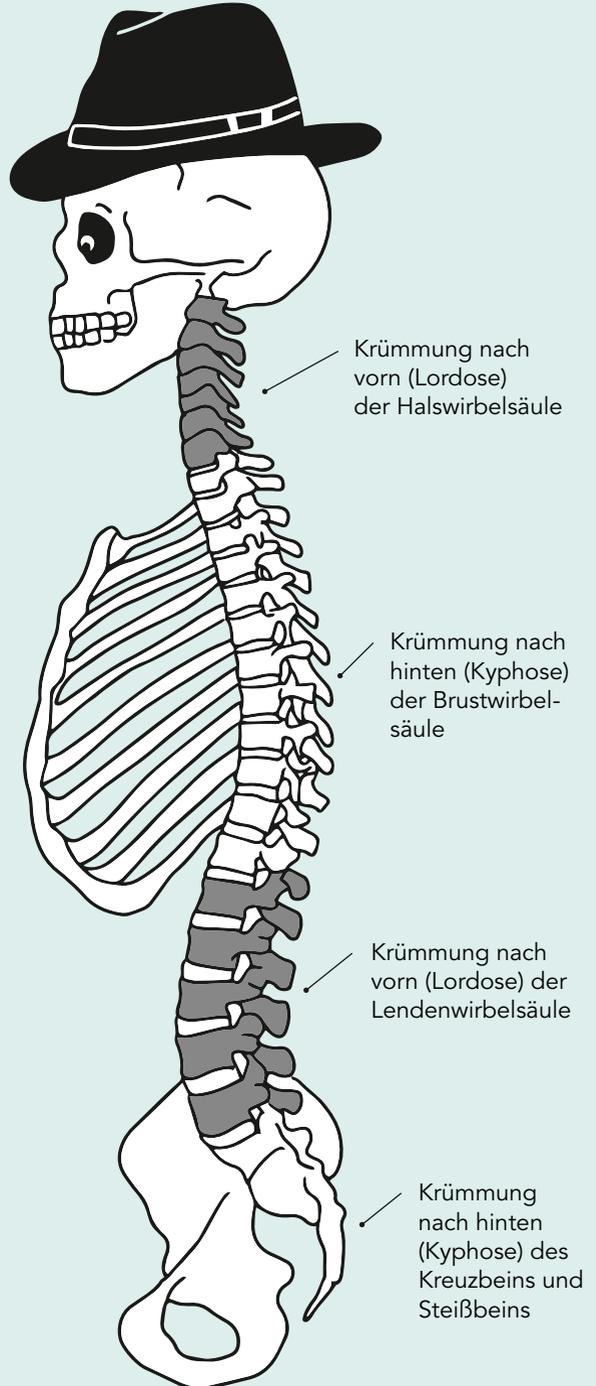
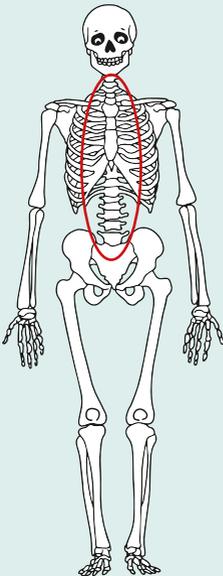
DOC: Manuelle Therapie, Akupunktur, Laser, Ultraschall, Einlagen, Bandagen

Rücken

DIE TRAGENDE KEHRSEITE

STECKBRIEF

zentrale Achse des Körpers
24 Wirbelkörper, 23 Bandscheiben
Halswirbelsäule: 7 Wirbel
Brustwirbelsäule: 12 Wirbel
Lendenwirbelsäule: 5 Wirbel
Iliosakralgelenk: Verbindung
zwischen Wirbelsäule und
Beckenknochen
umgeben von > 300 Muskeln



Krümmung nach
vorn (Lordose)
der Halswirbelsäule

Krümmung nach
hinten (Kyphose)
der Brustwirbel-
säule

Krümmung nach
vorn (Lordose) der
Lendenwirbelsäule

Krümmung
nach hinten
(Kyphose) des
Kreuzbeins und
Steißbeins

Superfood

GELLENKE GUT?

Chia-Samen, Goji-Beeren und Matcha-Pulver sollen wahre Wunderwirker sein. Besonders medial stehen sie richtig hoch im Kurs. Schmecken unseren Gelenken die hippen Chiasamen deshalb auch besser als schnöder Sesam? Können die roten Goji-Beeren wirklich mehr als Blaubeeren? Die Antwort ist ein klares »Ja!« – wenn du die Industrie fragst. Doch deren Meinung interessiert uns jetzt gerade mal nicht. Glaubt man den Werbeversprechen, gibt's eigentlich kein Zipperlein, keinen Schönheitsmakel und keine Erkrankung, die man nicht mit einer täglichen Portion exotischer Superfoods in den Griff bekommt. Und das ist wirklich zu schön, um wahr zu sein. Für das Image solch exotischer Produkte reißen sich tausende selbst ernannte Gesundheitsapostel, Z-Promis oder Spielerfrauen täglich den Hintern auf. Oder die Klamotten vom Leib, um uns das Unglaubliche glaubhaft zu machen.

Je extravaganter und teurer, umso potenter der Wirkeffekt? Kein Witz. Tatsächlich finden sich für den männlichen Teil unserer Bevölkerung im Netz zum Beispiel unter »Natural Doping« vermeintliche Super-Mittelchen, damit

der Mann auch selbigen STEHEN kann! Das Ganze hört auf den recht eindeutigen Namen »Geiles Ziegenkraut«. »Geiler Bock« war dann wohl doch zu platt... Dabei handelt es sich um eine Pflanze aus

der Gattung der Berberitzengewächse, die vor allem in China als traditionelles Heilmittel eingesetzt wird. Das Kraut soll unter anderem bei Durchblutungsstörungen, Gelenkbeschwerden und Müdigkeit helfen. Seine Auswirkungen auf die Potenz des männlichen Geschmeides kämen durch die wertvollen Inhaltsstoffe zustande, welche wie ein PDE-5-Hemmer (bekanntes blaues Pillchen für mehr Manneskraft) fungieren. Dieser Effekt

GEILES ZIEGENKRAUT!
LUST AUF „NATURAL
DOPING“?



soll auch in verschiedenen Tierstudien bestätigt worden sein. Mega! Dicke Klunker und geschmeidige Gelenke im Tierversuch: »Funktioniert bei mir dann bestimmt auch, was, Doc?!«

Hört sich leider nur super an, wenn man ausschließlich die schöne Schale sieht und nicht den fauligen Kern, der sich hinter den falschen Versprechen verbirgt. Was ich hier ein bisschen überspitzt darstelle, soll dich weiter dafür sensibilisieren, welche Nahrungsmittel tatsächlich super sind für deinen Körper und welche du besser beim Gesundheitsapostel lässt. Denn nur eins bringen die neuen Top-Stars der Food-Blogger-Szene in jedem Fall: gefüllte Konten für Produzenten, PR-Strategen und Prediger der Gesundheits-Booster.

Unser Körper macht sich daraus nämlich nix. Er bleibt pragmatisch und will einfach glückliche Gelenke. Drum fragt er nicht, ob das Kalzium aus trendy Chia oder altbekanntem **Sesam** kommt. Unser Körper verwertet, was wir ihm liefern. Dabei bevorzugt er nicht die Herkunft oder Extravaganz der Nahrungsmittel, sondern einfach nur, was drinsteckt.



Vergleichen wir die Wertigkeit der Inhaltsstoffe von Chia- und Sesamsamen, hat der alte Sesam sogar die Nase vorn.

Obwohl auch seine Samen ursprünglich aus Südasien stammen, gilt Sesam nicht mehr als aufregend und exotisch. Dafür klebt er einfach schon zu lange auf jeder zweiten Brötchenhälfte. Sprich: Sesam ist ubiquitär verbreitet und kostengünstig. Billig und für jeden verfügbar?! Nö, wollen wir nicht, sagt die Werbung. Wir sollten uns einen extravaganten Lifestyle leisten.

Nur intelligent ist solch eine Bewertung nicht. Denn die Kriterien der auf medialen Erfolgswellen surfenden Superfoods erfüllt der kostengünstigere Sesam allemal: hohe Mikronährstoffdichte, gesunde Fette und hochwertige Proteine. Aber was soll ich sagen: Sesam begleitet uns schon zu lang.

Statt auf gepushte Beliebtheitskalen oder High-End-retuschierte Werbebildchen schauen wir wieder mal auf die nackten Fakten: Chiasamen enthalten 631 mg Kalzium pro 100 g. Klingt erst mal gut, bis wir das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) einschalten, denn: empfohlen wird eine Tageshöchstdosis von 15 g. Damit kämen wir nicht einmal auf 100 mg des hochgepriesenen Knochenstärkers. Und unser verschmähter Sesam, der im seichten Werbe-Wasser steht und die coolen Chias auf den Erfolgswellen surfen sieht? 800 mg Kalzium pro 100 g. Eine BZfE-Vorschrift, aus gesundheitlichen Gründen nur eine bestimmte Menge Sesamsamen zu verzehren,

Kleine Pikser mit großer Wirkung

TRADITIONELLE CHINESISCHE AKUPUNKTUR UND TRIGGERPUNKT-AKUPUNKTUR

Scharlatanerie oder doch was dran? In meinem Praxisalltag werde ich immer mal wieder mit skeptischen Blicken angeschaut, wenn ich Patienten Akupunkturbehandlungen für ihre Schmerzen an Rücken oder Gelenken empfehle.

Zunächst einmal: Eine gewisse Skepsis an den Tag zu legen und Therapien differenziert zu hinterfragen, ist eine gute Einstellung. Was die Akupunktur betrifft, muss ich gestehen, dass ich diesem Behandlungsverfahren zunächst



auch sehr skeptisch gegenüberstand. Gerade während unserer Facharztausbildung in Kliniken ist dieses Verfahren doch eher unterrepräsentiert. Man glaubt an die Wirkung von Medikamenten, Spritzen und Operationen. Als erfolgreich gelehrt wird das ganz große Kino: Der Blockbuster »Schulmedizin« wird im gigantischen, vollen Hörsaal auf riesiger Leinwand in 3D bei Popcorn und Softdrinks gefeiert. Der Arthouse-Film »Pikser aus Fernost« läuft hingegen auf einem kleinen Flatscreen mit Untertiteln.

Aber haben unsere kleinen Pikser nicht vielleicht doch ihren Stellenwert in der unterstützenden Behandlung von Schmerzen am Bewegungsapparat? Oder muss es ausschließlich die große westliche Schulmedizin sein?

Diese Frage stellte ich mir erstmals, als ich während meiner Facharztweiterbildung in die Klinik für Manuelle Therapie (KMT) in Hamm wechselte. Dort werden Patientinnen und Patienten mit chronischen Schmerzen des Bewegungsapparates »ganzheitlich« behandelt. Ich habe es in einem anderen Buch schon einmal geschrieben: Der Begriff der »Ganzheitlichkeit« gefällt mir nicht wirklich, weil er heutzutage eher populistisch und inflationär gebraucht wird. Gemeint ist an dieser Stelle aber: Man schaut in der Klinik neben den klassischen schulmedizinischen Therapien auch über den Tellerrand. Sprechen wir also lieber von einem integrativen Behandlungsansatz. Auch Akupunkturbehandlungen werden in der KMT durchgeführt. Während meiner Weiterbildung beobachtete ich Patienten, die durch das Setzen kleiner Nadeln wieder ein schmerzfreieres Leben führen konnten. Das faszinierte mich, ich wollte mehr über Akupunktur wissen und begann selbst eine Zusatzweiterbildung an der Deutschen Akademie für Akupunktur.

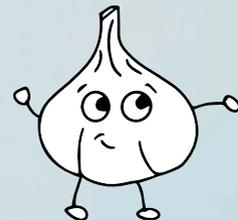
Die anfangs eher unscheinbaren kleinen Pikser entwickelten sich Nadel um Nadel über fünf Jahre für mich zu einem der umfangreichsten Wissensgebiete. Meine Großmutter war damals mit ihren chronischen Rückenschmerzen das perfekte »Versuchskaninchen«. Omas eigener Aussage zufolge fiel ihr bei meinen ersten Versuchen das Laufen wieder leichter. Dank



Gelenke: DIE ZAHNRÄDER DEINES KÖRPERS

Na, knackt's im Rücken, oder geht dein Knorpel in die Knie? Keine Panik: Viele Wege führen nicht nur nach Rom, sondern auch zu glücklichen Gelenken. In diesem mitreißend geschriebenen Buch erfährst du, wie du deinen Schmerz am Wickel packst, wenn's mal wieder hakt und klemmt im Gebälk. Und sollte dein Doc schon das Skalpell polieren, gib nicht auf. Eine Operation ist immer das letzte Mittel der Wahl.

Mit wirkungsvollen Übungen, cleaner Ernährung und hochmoderner Hilfe aus dem Arztkoffer läuft's für dich bald wieder wie geschmiert.



WG 465 Gesundheit
ISBN 978-3-8338-8210-4



9 783833 882104