



## Arthrose

Arthrose kann in jedem Gelenk auftreten, starke Schmerzen verursachen und zu großen Einschränkungen im Leben führen. Betroffene sind häufig verunsichert durch viele, sich auch widersprechende Informationen. Orientierung bietet der Orthopäde Professor Dr. Hanno Steckel in seinem Ratgeber „Arthrose“ (TRIAS Verlag, Stuttgart 2024). Er erklärt die medizinischen Grundlagen, trennt Mythen von Fakten und gibt Betroffenen praxisnahe Tipps und Strategien an die Hand, wie sie den Alltag mit Arthrose bestmöglich bewältigen.

Prof. Dr. med. Hanno Steckel

TRIAS Verlag, Stuttgart. 2024.

Buch EUR [D] 24,99 EUR [A] 25,70

EPUB EUR [D] 24,99 EUR [A] 24,99

ISBN Buch: 9783432118918

ISBN EPUB: 9783432118925

ET 22. Mai 2024

## Ein Praxisbuch

Wenn Sie haben eine Arthrose haben, dann sollten Sie sich jetzt einen Plan für Ihr betroffenes Gelenk machen“, rät Steckel Betroffenen. Arthrose betrifft in der Auswirkung den gesamten Menschen, nicht nur das schmerzende Gelenk. Arthrose reicht von der Entzündung über die Abnutzung bis zum Funktionsverlust.

Eine solche Arthrose-Behandlung beginnt mit drei Maßnahmen, die Steckel als Basistherapie bezeichnet: „Erstens: Motivation. Zunächst ist es wichtig, dass Sie Ihre Erkrankung verstehen und akzeptieren, um für eine Behandlung motiviert zu sein. Wenn ersichtlich ist, woher der Schaden kommt, ist es oft viel einfacher, sich zur richtigen Therapie und zum richtigen Verhalten zu motivieren“, so Steckel.

Die zweite Maßnahme ist die Reduzierung der Risikofaktoren. Die Optimierung des Stoffwechsels ist wichtig. Erhöhte Harnsäurewerte sind ebenso schädlich für die Gelenke wie ein schlecht eingestellter Diabetes, Nikotin- und Alkoholkonsum.

Die dritte Säule der Behandlung ist die Übungstherapie, bei der über aktives Bewegungstraining, Muskelkräftigung und Gangschulung eine Stabilisierung und Aktivierung der Gelenke in Muskelkraft und Beweglichkeit erreicht wird.

„Es gibt eine Vielzahl konservativer Möglichkeiten, eine Arthrose zu behandeln, bevor überhaupt erst eine Operation in Erwägung gezogen werden sollte. Die Stichworte sind: Gewicht runter, Belastung reduzieren, Bewegung und Beweglichkeit fördern. Natürlich sollten auch Medikamente und Spritzen Therapie nicht ausgelassen werden“, so Steckel.

Das Buch beschreibt weniger die Maßnahmen bei Ärzten und Physiotherapeuten, sondern eindeutig mehr praxisnahe Tipps:

- Aktive Ansätze zur Therapie
- Körperliche Aktivität fördern
- Besonders für Frauen von möglicher Bedeutung ist eine Selbsttest Osteoporose
- Machbare Übungen zur Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination
- Eine Stärkung der Muskeln scheint grundsätzlich eine wichtige Maßnahme, um die Gelenke zu stabilisieren
- Oft unterschätzt: Ernährungstipps

*Über den Autor:*

*Prof. Dr. med. Hanno Steckel ist Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie. Als ärztlicher Leiter des MVZ-VITALIS, einem Zentrum für Orthopädie und Schmerztherapie, ist er in Berlin tätig. Zudem ist er als außerplanmäßiger Professor an der Universität Göttingen aktiv. Er ist Fellow of the European Board of Orthopaedics & Traumatology und zertifizierter Hauptoperateur im Endoprothetikzentrum der Westklinik Dahlem in Berlin, wo er über 400 Operationen jährlich durchführt.*

*Recherchiert von Erwin Fladerer*



und veröffentlicht auf [www.bayerischelaufzeitung.de](http://www.bayerischelaufzeitung.de) – Startseite sowie auf <https://bayerischelaufzeitung.de/lauf Tipps/laufbuecher/> -