

GO-ON® – die zuverlässige Hyaluronsäure-Injektion.

- GO-ON® wirkt als Schmier- und Gleitmittel im Gelenk und unterstützt somit die Stoßdämpferfunktion des Knorpels. Die Bewegungen können wieder schmerzfrei ablaufen.
- GO-ON® wirkt lang anhaltend: Schon nach wenigen Injektionen im Abstand von je einer Woche kann die Wirkung über einen längeren Zeitraum (individuell verschieden) anhalten.
- GO-ON® mit 2,5 ml Hyaluronsäure

Gesundheit ist viel wert.

Gesundheit ist das höchste Gut, das wir haben. Deshalb sollte jeder von uns alles daransetzen, seine Gesundheit zu erhalten.

Als gesundheitsbewusster Mensch können Sie sich rechtzeitig eine optimale Voraussetzung für beschwerdefreies Bewegen verschaffen.

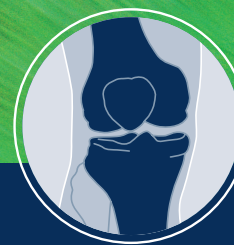
Mit GO-ON® (Na-Hyaluronat) steht Ihnen ein Medizinprodukt mit bekannt guter Wirksamkeit und mit einem Maximum an Sicherheit zur Verfügung.

Informieren Sie sich bei Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, ob die Behandlung mit GO-ON® für Sie infrage kommt.

Dr. Dr. med. Uwe B. Siedow
Orthopädische Privatpraxis
Ludwig-Anzengruber-Str. 1
82031 Grünwald
Telefon 089 / 620 300 30

www.go-on-bei-arthrose.de www.knorpelbehandlung.de

www.go-on-bei-arthrose.de www.knorpelbehandlung.de



Die Knieschule

 ROTTAPHARM |  MADAUS

51101 Köln

Art.Nr. 860334

**Weniger Schmerzen,
mehr Beweglichkeit.
GO-ON® bei
Gelenkbeschwerden.**



Hilfe bei Kniearthrose

Das Kniegelenk ist unser größtes Gelenk. Durch seinen komplizierten Aufbau macht es beim Beugen und Strecken gleichzeitig auch Verdrehbewegungen des Unterschenkels möglich – selbst bei Belastung des Kniegelenks.

Mit Arthrose bezeichnet man den Verschleiß der Gelenkknorpelfläche. Eine Arthrose kann man nicht wieder rückgängig machen. Aber durch einfache Verhaltensregeln und Übungen können Sie Ihre Beschwerden reduzieren und die Beweglichkeit und Belastbarkeit wieder verbessern.

Körpergewicht reduzieren

Bei jedem Schritt lastet das Körpergewicht auf den Gelenken. Verstärkt wird diese Belastung durch die Beschleunigung beim kraftvollen Abstoßen oder beim starken Abbremsen der Bewegung beim Auftreten. Ein niedrigeres Körpergewicht bedeutet eine geringere Gelenkbelastung – das Risiko degenerativer Veränderungen (Arthrosen) an Hüft-, Knie- und Sprunggelenk kann durch Gewichtsreduktion deutlich gesenkt werden!

Kniegelenk entlasten

Eine Kniebelastung tritt nicht nur beim Stehen und Gehen auf, sondern auch beim In-die-Knie-Gehen und beim Aufstehen aus der Hocke. Durch ein stützendes Festhalten können Sie die Belastung bereits deutlich reduzieren.

Keine Zusatzlasten

Alle Lasten, die wir tragen oder anheben, bedeuten eine zusätzliche Gewichtsbelastung für die Knie. Kniebeugebewegungen mit gleichzeitiger Drehbewegung sind besonders gefährlich. Deshalb vermeiden Sie zusätzliche Lasten am besten ganz oder Sie verteilen sie auf kleinere Mengen und gehen mehrmals. Heben

Sie Lasten grundsätzlich bei geradem Rücken und ohne Drehbewegung in Rücken oder Knien an und halten Sie sie dicht am Körper.

Weiche Sohlen

Bei jedem Schritt wirkt das Körpergewicht auf Hüft-, Knie- und Sprunggelenk. Je härter der Untergrund, desto größer ist die Belastungseinwirkung auf die Gelenke. Schuhe mit weichen Sohlen, entsprechender Schuhrandveränderung, Einlagen nach Maß und spezielle Fersenkissen können als Stoßdämpfer wirken und auftretende Belastungsspitzen reduzieren.

Bewegung und Sport

Bei Kniegelenkbeschwerden (Arthrose) gilt: „Wer rastet, der rostet.“ Ohne Bewegung und Sport kann das Kniegelenk seine Aufgaben als statisches und dynamisches Organ nicht ausüben. Förderlich ist eine wohldosierte Belastung durch knieschonende Sportarten wie zum Beispiel Schwimmen, Radfahren, Wandern oder Tanzen, verbunden mit der entsprechenden Ausrüstung.

Schwimmen/Aquajogging

Im Wasser können viele Bewegungen leichter durchgeführt und größere Bewegungsausmaße trainiert werden. Versuchen Sie, soweit wie möglich, das Knie kraftvoll zu strecken und zu beugen – gegen den Wasserwiderstand können Sie Ihre Beinmuskulatur optimal trainieren. Zusätzlich verbessert sich bei körperlicher Betätigung im Wasser der venöse Bluttransport, die Herz-,

Kreislauf- und Atemfunktion wird gefördert, der Stoffwechsel angeregt und die Muskulatur entspannt.

Wandern/(Nordic) Walking

Wandern hält rundum fit. Vermeiden Sie dabei aber zusätzliche Gewichtsbelastungen durch Gepäck. Der Einsatz von Stöcken, wie beim Nordic Walking, ist eine zusätzliche Hilfe bei der Entlastung des Kniegelenks. Walken und Wandern sind schonende, kniefreundliche Alternativen zum Joggen. Denn dadurch, dass immer ein Bein auf dem Boden bleibt, gibt es keinen Aufprallsschock für Gelenke und Wirbelsäule.

Radfahren

Beim Radfahren ruht Ihr Körpergewicht auf dem Sattel. So werden Ihre Kniegelenke entlastet. Achten Sie auf runde, gleichmäßige Tretbewegungen mit nicht zu hohem Widerstand. Auftretende Schmerzen weisen darauf hin, dass Sie Ihre Knie überstrapaziert haben und Ihr Tretwiderstand zu hoch ist. Optimal ist auch ein Training auf dem Hometrainer bzw. Standfahrrad. Denn hier können Sie sowohl Tretwiderstand als auch Sitz- und Lenkerhöhe nach Ihren Bedürfnissen einstellen.

Tanzen

Tanzen macht nicht nur Spaß, es ist auch gut für Ihre Fitness. Durch die gezielte Steuerung von Tempo, Schrittlänge und Figuren sind dosierte Belastungen und kontrollierte Bewegungen möglich. Wegen der geringen Verletzungsgefahr ist Tanzen unter diesen Umständen auch bei Kniearthrose empfehlenswert.

Muskeltraining

Diese Übungen sollen anstrengend sein, sie dürfen aber niemals Schmerzen auslösen.

Sollten Schmerzen auftreten, muss die betreffende Übung sofort abgebrochen und gegebenenfalls aus dem persönlichen Programm gestrichen werden.

Führen Sie die folgenden Übungen zweimal täglich durch:

Übung 1



Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Ziehen Sie jetzt abwechselnd die Zehen und die Fersen nach oben, während jeweils der andere Teil des Fußes Bodenkontakt hält.

Wiederholen Sie diese Übung 10-mal.

Übung 2



Klemmen Sie im Sitzen einen mittelschweren Gegenstand zwischen Ihre Füße, z. B. ein dickes Buch. Heben Sie den Gegenstand an, indem Sie die Knie strecken.

Halten Sie diese Position 5 Sekunden lang und kehren Sie danach für 10 Sekunden in die Ausgangsstellung zurück. Wiederholen Sie diese Übung 5-mal.

Übung 3



Legen Sie sich in Seitenlage auf den Boden. Das unten liegende Bein ist in Hüfte und Knie leicht angewinkelt, das andere Bein ist im Kniegelenk gestreckt. Führen Sie das gestreckte Bein nun seitlich nach oben und halten Sie es 5 Sekunden in dieser Position. Ruhen Sie das Bein danach 10 Sekunden in der Ausgangsstellung aus. Wiederholen Sie diese Übung 5-mal je Bein.

Übung 4



Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie ein Bein im Hüft- und Kniegelenk leicht gebeugt auf den Boden. Das andere Bein liegt gestreckt und leicht abgespreizt auf dem Boden, die Fußspitze zeigt nach außen. Führen Sie nun das abgespreizte Bein – unter Beibehaltung der Fußposition – schräg nach oben über das andere Bein hinweg. Die Rumpfposition sollte dabei möglichst nicht verändert werden. Wiederholen Sie diese Übung 5-mal je Bein.

Übung 6



Legen Sie sich bequem auf den Bauch und lassen Sie beide Oberschenkel auf einer weichen Knierolle, z. B. einem zusammengelegten Handtuch, ruhen, sodass Ihre Hüftgelenke leicht überstreckt und Ihre Kniegelenke frei beweglich sind. Beugen Sie nun abwechselnd je ein Bein im Kniegelenk bis etwa 90 Grad. Halten Sie diese Position 1 Minute und strecken Sie das Bein wieder. Wiederholen Sie diese Übung mindestens 2-mal je Bein.

Übung 5



Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie ein Bein im Hüft- und Kniegelenk leicht gebeugt auf den Boden. Das andere Bein liegt gestreckt und leicht abgespreizt auf dem Boden. Nun heben Sie das gestreckte Bein mit festgestelltem Sprunggelenk in Neutralstellung vom Boden ab. Dabei wird es im Kniegelenk abwechselnd leicht gebeugt und kraftvoll gestreckt.

Wiederholen Sie diese Übung 15-mal je Bein.

Ausführliche Informationen finden Sie in dem Patientenratgeber:



Die Knieschule

Selbsthilfe bei Kniebeschwerden
von Prof. Dr. Joachim Grifka
Broschiert – Rowohlt Tb.
Erscheinungsdatum: April 2002
ISBN 3 499 61025 6