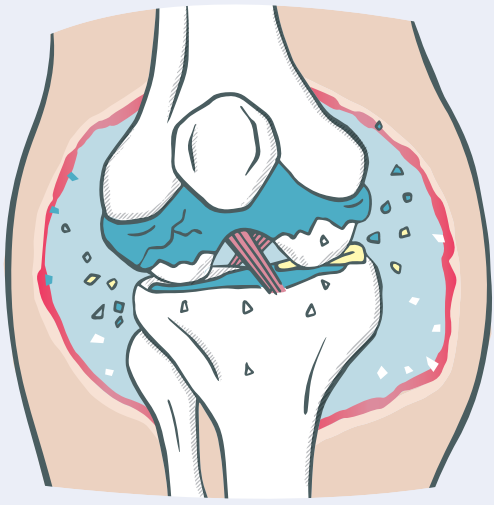




9 Selbstbehandlung bei Knieschmerzen

10 Selbsttest und einfache Übungen

10 Kniearthrose und Pseudo-Kniearthrose
11 Die Ursachen und Symptome von Knieschmerzen
12 Test zur Selbstbehandlung von Knieschmerzen
15 Regeln für die Dehnübungen

37 Kniegesundheit leicht gemacht

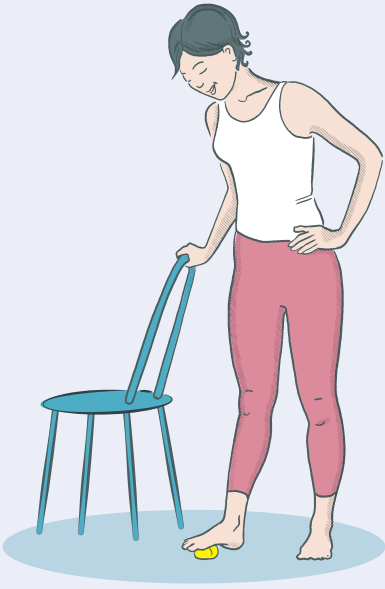
38 Knieschmerzen selbst heilen!

39 Was ist eigentlich eine »Pseudo-Kniearthrose«?
40 Degenerative Kniearthrose
44 Verlauf bei Kniearthrose und Pseudo-Kniearthrose
47 Operationen durch Eigeninitative vermeiden
48 Lösen Sie jetzt Ihre Knieprobleme!

52 Die Wirkung der Übungen

52 Strecken Sie die Knie richtig durch
53 Die Beweglichkeit der Knie verbessern
55 Dehnung für beide Hauptursachen
55 In Verbindung: Knie und Rücken
57 Aktivierung des inneren Schenkelmuskels
58 So wird Ihr Oberschenkelmuskel wieder elastisch
58 Während des Schlafes doppelt Gutes für die Knie tun
63 Mehr Stabilität durch Dehnung der Waden
63 Wiederherstellung des Fußgewölbes
64 Bewegung der Kniescheibe: ideal bei Anlaufschmerzen

Sakai, Arthrose im Knie selbst behandeln (ISBN 9783432113487) © TRIAS Verlag





66 **Wissen für den Alltag**

66 Treppensteigen
67 Knie durchstrecken beim Gehen
68 Tipps für den Fersensitz
69 Ein warmes Bad als Mittel gegen Knieschmerzen
70 Sportarten, die Gelenke altern lassen
72 Regelmäßiger Schuhsohlencheck
73 Einen Stock, zwei Stöcke oder Rollator?

74 **Ein Leben ohne Kniegelenksarthrose**

74 Eine Vielzahl von Beschwerden wird gelindert
75 Stand und Gang verjüngen sich
76 Wohlfühlphasen verbessern den Zustand der Gelenke
77 Die Knieschmerzen werden nicht chronisch
77 Im Alter länger gesund leben

80 **FAQ zur Selbstbehandlung**

87 Zum Schluss

Dehnübungen für jeden Tag

16 **1.** Kniedrück-Dehnung
18 **2.** Knie beugen und strecken in der Badewanne
20 **3.** Kniedehnung mit einem Tennisball
22 **4.** Dehnung des unteren Rückenbereichs
24 **5.** Kissendrücken
26 **6.** Oberschenkeldehnung
28 **7.** Einwickeln in eine Decke
30 **8.** Mit dem Handtuch ziehen
32 **9.** Mit dem Fuß auf einen Tennisball drücken
34 **10.** Bewegen der Kniescheibe

Sakai, Arthrose im Knie selbst behandeln (ISBN 9783432113487) © TRIAS Verlag