Register

A
Anlaufschmerzen 34, 64, 84
Aquawalking 71
Atrophie 57

B
Bad 15, 18, 54, 69, 70
Baker-Zyste 86
Bandagen 50, 84
Blutdruck 74
Blutzucker 74

D
Dehnübungen 15, 62, 63, 80, 81, 82
Diät 84, 85
Druckwellentherapie 48
Durchblutung 49, 68, 69, 70, 73, 74, 76

E
Entzündung 20, 39, 42, 61, 70, 85, 86

F
Femorotibialgelenk 39
Femur 11
Fersensitz 13, 18, 54, 68, 69, 81
Fußgewölbe 32, 57, 63, 64, 79

G
Gang 75
Gehen 67
Gelenkhaut 14, 41, 42, 70
Gelenkkapsel 14, 15, 41, 42, 55
Gelenkrheuma 86
Gelenkschmiere 14, 34, 41, 42, 64, 82, 84
Gicht 86
Gonarthrose 7

H
Hallux Valgus 64, 79
Hormonhaushalt 75
Hyaluronsäure 41, 61, 81

I
Iliosakralgelenk 22, 26, 56, 57, 71, 87

J
Jogging 71

K
Kniekehlgelenk 14, 39, 40
Kniescheibe 11, 12, 34, 38, 39, 40, 41, 45, 55, 61, 64, 84, 87
Kniescheibenband 40
Kniescheibengelenk 11, 39, 45, 48
Knochensporn 14, 42, 71
Knochenzysten 14, 42
Knorpel 6, 11, 14, 41, 42, 45, 55, 58, 64, 66, 70, 82, 83, 86
Krafttraining 83
künstliches Kniegelenk 47, 81, 82

L
Locomotive Syndrom 78
Locomotive Syndrome 48, 49, 50, 87
Lymphfluss 74, 76

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen.
So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen.

Ihr TRIAS Verlag

https://kundenservice.thieme.de | Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart

/trias.tut.mir.gut /mama.mag.trias /trias_verlag /triasverlag www.trias-verlag.de/newsletter

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

M
Meniskus 6, 14, 41, 42, 45, 53, 55, 58, 64, 66, 70, 82, 83
Morbus Osgood-Schlatter 86

O
O-Beine 13, 28, 44, 45, 47, 53, 58, 62, 69, 72, 75
Oberschenkelknochen 11, 14, 20, 34, 39, 40, 44, 58, 85, 87
Operation 47, 48, 81
Osteotomie 47, 82

P
Patella 11
Patellofemoralgelenk 11, 39
Pseudogicht 86
Pseudo-Kniearthrose 6, 7, 10, 11, 12, 13, 38, 39, 40, 44, 45, 48, 55, 74

Q
Quadrizepssehne 40

R
Radfahren 71
Rollator 73, 84

S
Schienbein 11, 14, 20, 26, 39, 40, 86, 87
Schollenmuskel 63
Schuhe 72, 79
Schuhsohlencheck 72
Sport 70, 83, 85, 86
Stock 13, 73

T
Test zur Selbstbehandlung 12
Treppensteigen 13, 66

V
vegetatives Nervensystem 74, 76

W
Wadenmuskeln 63
W-Sitz 69

X
X-Beine 58

Z
Zwillingswadenmuskel 30, 63, 85

Quellenangaben

1 GEDA: Gesundheit in Deutschland aktuell: www.rki.de/geda (Zugriff am 10.11.2021)

2 Leitlinie Gonarthrose, Dez. 2017: https://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/033-004l_S2k_Gonarthrose_2018-01_1-verlaengert.pdf (Zugriff am 10.12.2021)

3 Gesundheit in Japan 21, 2. Expertenkommission«, veröffentlicht vom wissenschaftlichen Untersuchungsausschuss für Wohlfahrt

4 Statistisches Bundesamt: »Durchschnittliche Lebenserwartung, 10., 11.u.14. koordinierte Bevölkerungsvorausberechnung«

5 Eurostat, online data code: hlth_hlye: https://appsso.eurostat.ec.europa.eu/nui/show.do?dataset=hlth_hlye&lang=en (Zugriff am 10.12.2021)

TRIAS, einer der führenden Ratgeberverlage im Bereich Gesundheit, gehört zur Thieme Gruppe, marktführender Anbieter medizinischer Fachinformationen und Services. Anspruch der Thieme Gruppe ist es, den im Gesundheitswesen tätigen Berufsgruppen sowie allen an Gesundheit Interessierten genau die Informationen und Angebote bereitzustellen, die sie in einer bestimmten Arbeitssituation oder Lebensphase benötigen. Durch die hohe Qualität und zielgruppenspezifische Relevanz der angebotenen Leistungen bereitet Thieme den Weg für eine bessere Medizin und mehr Gesundheit im Leben.

Thieme

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