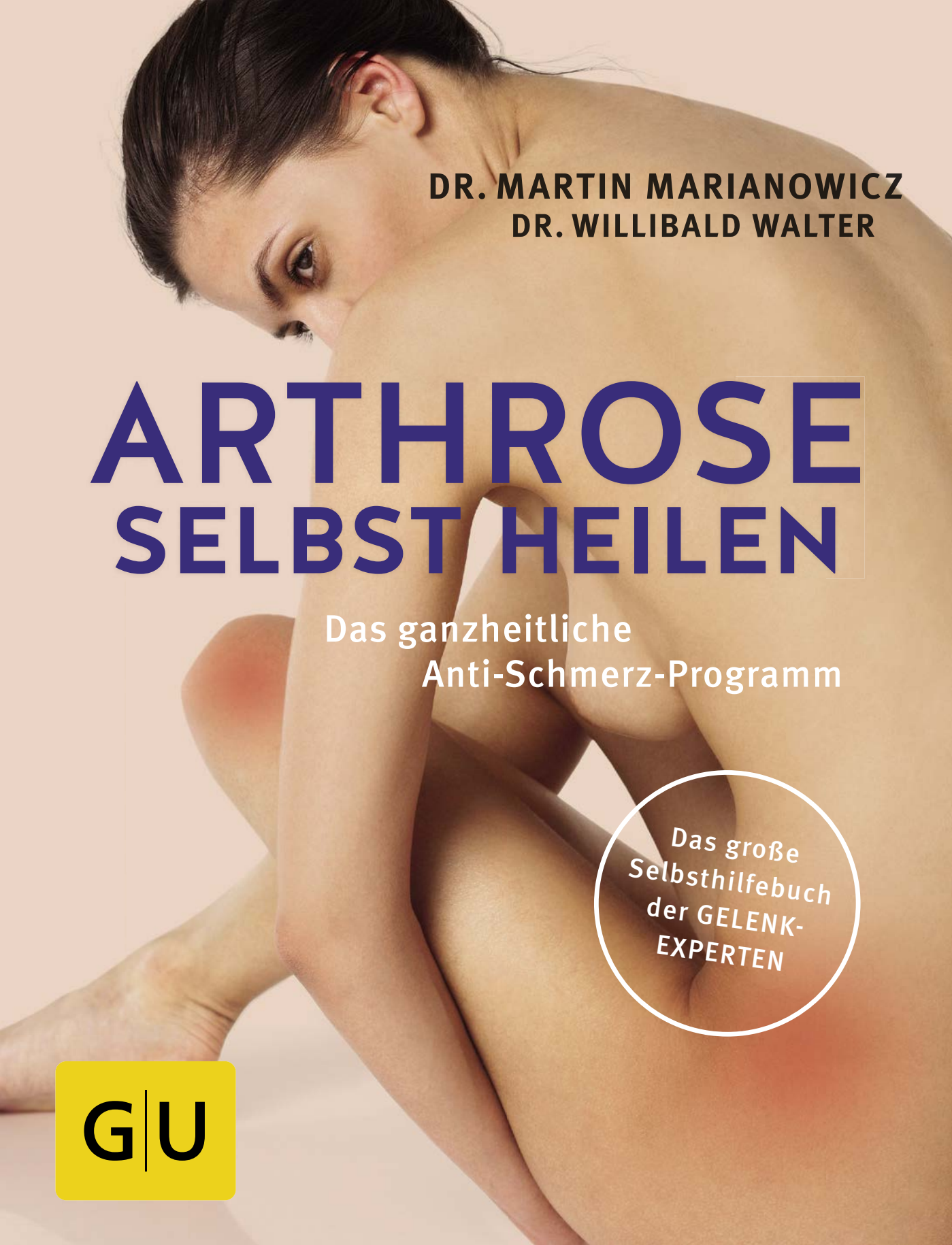


DR. MARTIN MARIANOWICZ
DR. WILLIBALD WALTER

ARTHROSE SELBST HEILEN

Das ganzheitliche Anti-Schmerz-Programm

Das große Selbsthilfebuch der GELENK-EXPERTEN

GU

DIE GU-QUALITÄTS-GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100 %ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:
Wir legen Wert darauf, dass unsere Gesundheits- und Lebenshilfebücher ganzheitlichen Rat geben. Wir garantieren, dass:

- alle Übungen und Anleitungen in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

Wir möchten für Sie immer besser werden:
Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG
Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KGS

DIE GELENKE VERSTEHEN

08 Die Anpassungsfähigkeit Ihrer Gelenke
09 Ein geniales System
15 Ursachen für den Verschleiß
18 Arthrose und andere Gelenkerkrankungen
20 Die Reparaturmechanismen des Körpers

26 Vorsicht, Übertherapierung
27 Der Schmerz entscheidet über die Therapie
27 Die Kehrseite des medizinischen Fortschritts
37 Letzte Ausfahrt: Denervierung
39 Stammzellen: Arthrose-Therapie der Zukunft

44 Schmerz ist nicht gleich Schmerz
45 Von akuten zu chronischen Schmerzen
49 Dauerschmerzen erfordern ein Umdenken
52 Plädoyer für ein neues Schmerzmanagement

66 Gezielte Vielfalt als Heilungskonzept
67 Der multimodale Ansatz
72 Das multimodale Gelenkprogramm im Überblick
74 Natur und Zeit – Ihre Verbündeten

78 Erfolgsfaktor Selbstwirksamkeit
79 Die Kontrolle zurückgewinnen
84 Zuversicht und Vertrauen sind die beste Medizin
85 Neue Gewohnheiten etablieren

DAS MULTIMODALE GELENKPROGRAMM

96 Die Entzündung bekämpfen
97 So wenig wie möglich, so viel wie nötig
97 Die Schmerzen regulieren
101 Die einzelnen Medikamente im Überblick
104 Injektionstherapien
107 Natürliche Alternativen zu Schmerzmitteln

112 Mit Entspannung die Schmerzwahrnehmung regulieren
113 Eine Auszeit vom Schmerz nehmen
115 In der Praxis: Biofeedback
116 Autogenes Training
118 Selbsthypnose
120 Progressive Relaxation
122 Wieder gut schlafen

126 Funktion und Stabilität der Gelenke verbessern
127 Wieder aktiv werden
128 Die Bewegungsabläufe verbessern
130 Orthopädische Hilfsmittel
133 Das Stabilitätsprogramm

154 Strategien zur Schmerzbewältigung
155 Das Schmerzmanagement im Kopf
158 Die Schmerzen akzeptieren

160 Das Selbstvertrauen stärken
161 Verantwortung übernehmen
164 Optimistisch bleiben
166 Fürsorge tragen

170 Die Muskulatur kräftigen, neuem Schmerz vorbeugen
171 Bewegung macht glücklich
174 Das Kräftigungsprogramm
186 Gehen hält die Gelenke fit

190 Die Gelenke nähren und pflegen
191 Entlastung durch Gewichtsabbau
193 Die Entzündung »wegessen«
195 Der Weg der gesunden Mitte

Service
202 Das multimodale Team
203 Bücher und Adressen
204 Register
206 Übungsregister
208 Impressum

RAUS AUS DER ARTHROSE-FALLE!

Arthrose ist nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation WHO die häufigste aller Gelenkerkrankungen, verursacht durch vielfältige Faktoren: Überbelastung, Fehlhaltung, Stoffwechselerkrankungen, Bewegungsmangel, Übergewicht, genetische Veranlagung und so weiter. Sie gilt in unserem Medizinsystem als unheilbar. Ein Medikament, das den Verschleiß stoppen oder die geschädigten Knorpel reparieren kann, gibt es bisher nicht. Die Abnutzung ist irreversibel, sie lässt sich zwar entschleunigen, aber nicht rückgängig machen. Werden die Beschwerden zu groß, spielen viele Betroffene, darunter immer mehr jüngere Menschen, mit dem Gedanken an ein künstliches Gelenk. Rund 35 Millionen Menschen haben Schätzungen in Deutschland zufolge in irgendeinem oder mehreren Gelenken Arthrose. Etwa fünf Millionen Betroffene leiden darunter. Was ist bei ihnen anders als bei den restlichen 30 Millionen?

Schmerz: Eine komplexe Herausforderung

Studien zeigen, dass es keinen Zusammenhang zwischen Schmerzintensität und Arthrose-Grad gibt. Ein Mensch, dessen Röntgenbild nur eine geringe Abnutzung aufweist, kann unter Umständen mehr leiden als jemand, dessen Knorpel fast zerstört ist. Die Schmerzverarbeitung ist ein komplexer und subjektiver Prozess, wie die neuesten Erkenntnisse der Schmerzforschung belegen. Ein rein mechanischer Heilungsansatz wird dem Problem daher nicht gerecht. Hinzu kommt, dass der menschliche Körper über immense Selbstheilungskräfte verfügt und anatomische Veränderungen, die über Jahre entstanden sind, erstaunlich gut kompensieren kann.
Leider sind die jüngsten Erkenntnisse der Schmerzforschung noch nicht bei Behandlern und Betroffenen angekommen. Nur langsam vollzieht sich im Praxisalltag ein Paradigmenwechsel, weg von einer rein mechanischen Betrachtungsweise hin zu einem ganzheitlichen Blick auf das komplexe Schmerzgeschehen.
Viel zu häufig werden Betroffene mit der Diagnose »Arthrose, unheilbar« konfrontiert und damit abgefertigt, dass sich der altersbedingte Verschleiß, sobald die Schmerzen zu stark sind, nur operativ beheben lasse.

Ganzheitlich vorgehen

Ich arbeite bei der Therapie von Rückenschmerzen seit 20 Jahren erfolgreich mit schonenden konservativen Verfahren, mit denen unzählige Patienten eine Operation vermeiden konnten. Die positiven Ergebnisse haben mich ermutigt, das ganzheitliche Heilungsprinzip auch den Patienten angedeihen zu lassen, die unter Arthrose leiden. Wieder hat sich dabei gezeigt, dass es bei lang anhaltenden Schmerzzuständen, selbst wenn sie einen mechanischen Auslöser haben, ein Therapieprogramm braucht, das den vielfältigen Einflussfaktoren der Schmerzen gerecht wird: Das ist der multimodale Ansatz.
Mit diesem Buch möchte ich diesen ganzheitlichen Therapieansatz einem breiteren Publikum zugänglich machen. Gemeinsam mit meinem Kollegen Dr. Willibald Walter möchte ich Ihnen mit dem multimodalen Gelenkprogramm

zu neuer Lebensqualität verhelfen. Wir stellen Ihnen dazu unsere geballte orthopädische Expertise aus insgesamt 45 Berufsjahren sowie das fachliche Know-how unseres multimodalen Teams zur Verfügung. Unser Ziel: Wir möchten den Menschen, die unter Gelenkschmerzen leiden, eine Tür zu einem neuen Verständnis des Beschwerdebildes Arthrose aufstoßen. Unser Konzept gründet sich auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Wir wollen Sie zum einen über die Möglichkeiten der konservativen Therapie aufklären und zum anderen anleiten, Ihre Beschwerden ohne Operation in den Griff zu bekommen. Die moderne Schmerzmedizin verfügt über Kenntnisse, Mittel und Verfahren, die selbst in hartnäckigen Fällen bis zu 70 Prozent Schmerzlinderung schaffen.

Sie finden hier Anregungen, wenn Sie relativ frisch mit der Diagnose Arthrose konfrontiert worden sind und man Ihnen sagte, dass man da nichts machen könne und Sie mit den Schmerzen leben müssen. Und Sie finden hier Hilfe, wenn Sie bereits unter starken Schmerzen leiden und schon von Gelenkersatz die Rede war. Wir wollen Sie davor bewahren, in einem starren Medizinsystem trotz vorhandener Therapieoptionen vorschnell unters Messer zu kommen. Operationen sind ein Versuch, durch die Veränderung der Anatomie eine Besserung in der Schmerzsymptomatik zu bewirken. Dabei muss das in 75 Prozent aller Fälle gar nicht sein! Dennoch gibt es immer noch viel zu viele Ärzte, die einen operativen Eingriff als einen ersten Behandlungsschritt ansehen, statt zu berücksichtigen, was die neuesten Erkenntnisse der Schmerzforschung auch bei Arthrose anraten. Diese überholte mechanische Denkweise wird unterstützt durch den Lobbyismus einer Industrie, die Milliarden Euro mit der Produktion und Implantation von Prothesen verdient, sowie durch ein gegen jede Vernunft laufendes Vergütungssystem, in dem Operationen unverhältnismäßig lukrativ sind gegenüber konservativen schonenden Verfahren.

Der Gelenkersatz stand und steht in unserem Programm an letzter Stelle. Er erfolgt nur dann, wenn alle zur Verfügung stehenden konservativen Maßnahmen – wie Medikamente, Bewegung, Entspannung, Schmerzmanagement, Ernährung – nicht gegriffen haben. Das ist aber nur in maximal 25 Prozent aller Fälle angezeigt. Auch wenn die Arthrose Ihr Leben bereits drastisch einschränkt, geben Sie Ihren Gelenken noch eine Chance! Nehmen Sie Ihre Gesundheit in die eigenen Hände! Sorgen Sie mit den entsprechenden Maßnahmen dafür, die negative Kettenreaktion von Überlastung, Verschleiß und einem ungünstigen Schmerzmanagement zu durchbrechen. Sie können einen Gelenkersatz um viele Jahre hinauszögern oder sogar ganz abwenden. Wie Sie das schaffen, zeigen wir Ihnen mit diesem Buch. Wir wollen Ihnen dabei helfen, sich selbst zu helfen, statt einfach »Teile« auszuwechseln.

Ihr

SCHMERZ IST NICHT GLEICH SCHMERZ

Die neuesten Erkenntnisse der Schmerzforschung zeigen: Auch Angst, Schonverhalten und die Folgen einer eingeschränkten Lebensqualität können den Schmerz chronifizieren.

Vor über 400 Jahren beschrieb der französische Philosoph René Descartes ein mechanisches Schmerzmodell, das bis ins 20. Jahrhundert Gültigkeit besaß und dem auch heute noch viele Schulmediziner und Schmerzleidende anhängen. Descartes ging davon aus, dass eine Reizung an einer Körperstelle über eine Art Glockenzug im Gehirn ein Klingeln und damit eine Schmerzempfindung auslöse. Rufen wir uns in diesem Zusammenhang noch einmal die Untersuchung von Dr. Felson (Seite 24) in Erinnerung, bleiben allerdings viele Fragen offen. Vor allem: Wie erklärt sich dann, dass manche Menschen mit fortgeschrittener Arthrose kaum Beschwerden haben, während andere, deren Gelenke vergleichsweise wenig Degeneration aufweisen, unter heftigen Schmerzen leiden? Ein neues Schmerzkonzept muss her.

VON AKUTEN ZU CHRONISCHEN SCHMERZEN

Viele Behandler, medizinpolitische Entscheider sowie Betroffene sitzen nach wie vor der überholten eindimensionalen Vorstellung des Phänomens Schmerz auf. Die moderne Schmerzforschung belegt: Lang anhaltende Schmerzerfahrungen lassen sich nicht mit dem Descarteschen Klingelzugmodell erklären. Verschleißbedingte Dauerschmerzen, die sich über Monate oder Jahre ziehen, können sich verselbstständigen und zu einer »Kopfkrankheit« auswachsen.

Uralte Überlebenstaktiken

Emotionen, die im Mandelkern, dieser evolutionär betrachtet sehr alten Hirnregion, erzeugt werden, sind regelrecht archaisch, weil sie der Sicherung unseres Überlebens dienen. Deshalb können wir uns dieser Gefühle auf rationalem Wege nur schwer erwehren.

Das komplexe System der Schmerzverarbeitung

Um die Tücken der Schmerzverarbeitung nachzuvollziehen, wollen wir zunächst einmal etwas genauer die komplexen Schmerzverarbeitungsmechanismen betrachten: Nehmen wir an, Sie haben sich beim Tennisspielen überanstrengt. Auf einmal fährt Ihnen ein stechender Schmerz ins Knie. Sie humpeln vom Platz, um das Gelenk zu schonen.

Was genau passiert im Körper? Warum tut es weh? Und weshalb lässt der Schmerz nach einer Weile wieder nach? Die menschliche Schmerzverarbeitung beruht auf einem komplexen Zusammenspiel von Nervenzellen, Rückenmark und Gehirn. Durch eine Reizung oder Verletzung kommt eine Schmerzmeldekette in Gang, die Schmerzimpulse in einem rasanten Tempo, mit etwa 50 Metern pro Sekunde, ins Gehirn leitet.

Man kann sich die Schmerzleitung wie ein sehr schnell und effektiv kommunizierendes Netzwerk vorstellen, das grob skizziert die folgenden Etappen durchläuft: Im Gewebe am Schmerzort, in unserem Fall im Knie, werden durch eine mechanische Reizung die Schmerzfühler, auch Nozizeptoren genannt, sensibilisiert. Sie senden die Schmerzsignale zunächst ans Rückenmark, von wo aus andere Nervenzellen sie ans Gehirn weiterleiten. Im Thalamus, einem Bereich im Zwischenhirn, der einer Filterstation gleicht, entscheidet sich, ob die Impulse ignoriert oder in höhere Gehirnregionen weitergeschickt werden. Vom Thalamus aus gelangen die Schmerzsignale über den Hippocampus, einen Gedächtniskern, der für die Erinnerung zuständig ist, in einige weitere Hirnareale bis in die Amygdala (Mandelkern), die für eine Reaktion auf den Reiz am Schmerzort sorgt. Die Amygdala ist an der Entstehung von Angstgefühlen beteiligt und fungiert wie ein Alarmsystem, das gegebenenfalls eine Angst- oder Panikreaktion auslöst. Schließlich gelangen die Schmerzsignale in die Großhirnrinde, genauer gesagt in den anterioren cingulären Cortex (ACC). Diese Region ist wichtig für die Verarbeitung von Gefühlen. Dort finden zahlreiche emotionale Prozesse und Lernvorgänge statt, außerdem sind in dieser Region die Schmerzerfahrungen gespeichert, die wir im Laufe des Lebens gemacht haben. Eine Reizung in diesem Areal löst ein tief verwurzeltes Programm aus, gegen das

SELBSTTEST: IHR UMGANG MIT DEN SCHMERZEN

Wie verhalten Sie sich, was denken und empfinden Sie, wenn Sie Schmerzen haben? Kreuzen Sie auf Sie zutreffende Aussagen an:

- ☐ **A** Ich vermeide alles, was meine Gelenke belasten könnte, weil ich Angst vor neuen oder stärkeren Schmerzen habe.
- ☐ **B** Ich beiße die Zähne zusammen und nehme Schmerzmittel. Was bleibt mir auch anderes übrig, ich kann die Arthrose ja nicht rückgängig machen.
- ☐ **C** Ich mache mir große Sorgen, dass sich meine Beschwerden zu einem ernsthaften Problem auswachsen und ich bald ein künstliches Gelenk brauche.
- ☐ **D** Ich habe schon so viel probiert, aber nichts hat wirklich geholfen. Mein Leben dreht sich um die Schmerzen, weil ich oft krankgeschrieben bin und auf vieles, was mir Freude bereitet, verzichten muss.
- ☐ **E** Ich betrachte meine Gelenkschmerzen als Warnsignal und versuche, gemeinsam mit meinem Arzt den Ursachen der Beschwerden auf die Spur zu kommen. So kann ich sie hoffentlich nach und nach abstellen.

AUSWERTUNG

A Sie neigen zu einer inneren und äußeren Schonhaltung, um mehr Schmerzen zu vermeiden. Damit erreichen Sie aber das Gegenteil, denn Stillstand ist schädlich für die Gelenke. Machen Sie körperlich und psychisch mobil, um die Beschwerden in den Griff zu bekommen.

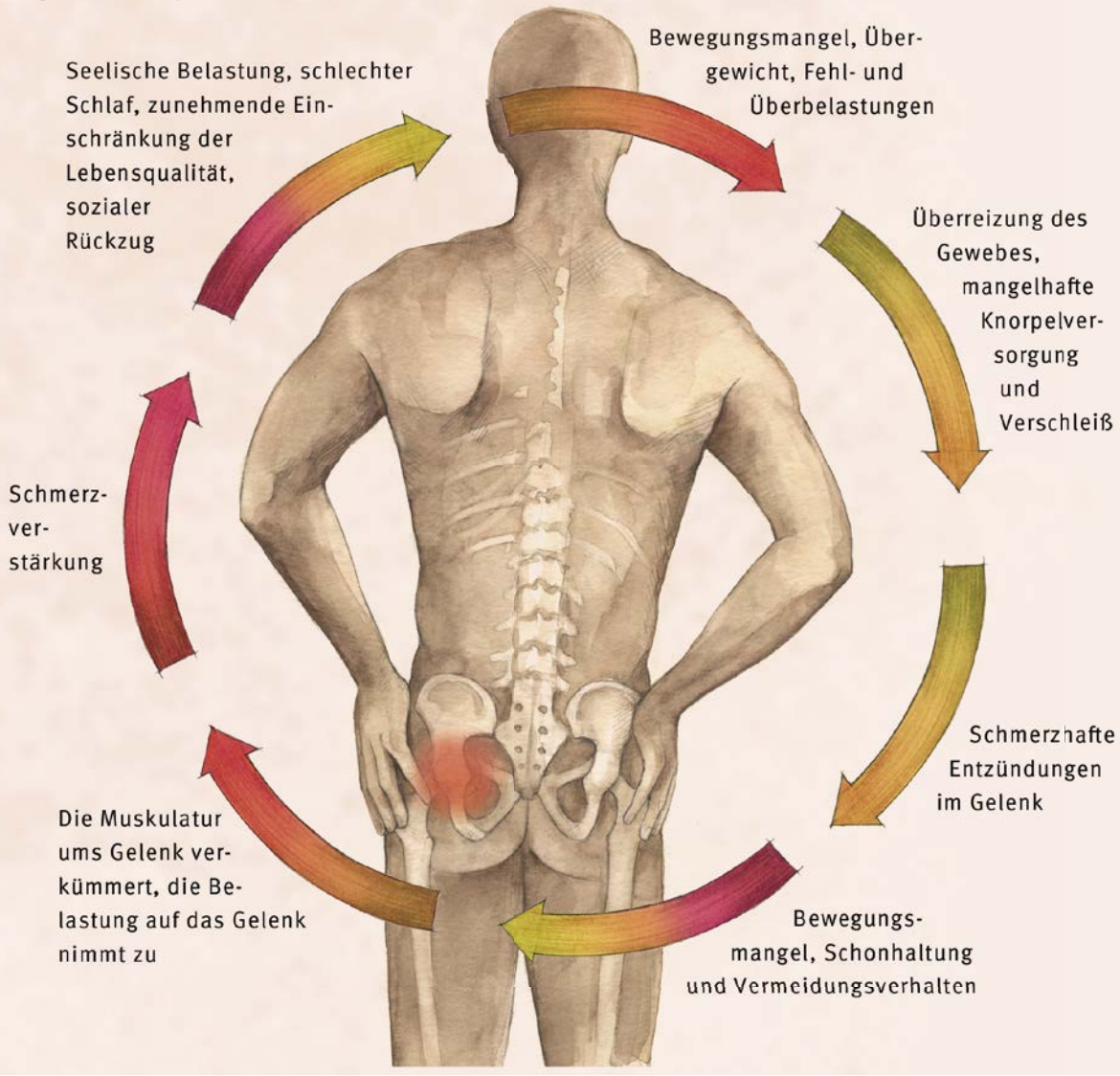
B Sich dem Schmerzerleiden nicht zu ergeben, ist prinzipiell richtig. Aber nur, wenn Sie zeitgleich den Ursachen und Einflussfaktoren der Arthrose auf den Grund gehen und etwas dagegen unternehmen.

C Eine übertriebene Fokussierung auf die Beschwerden und mögliche Schreckensszenarien sind kontraproduktiv. Sie lindern damit weder die Schmerzen, noch verhindern Sie einen weiteren Verschleiß. Inwieweit könnte Ihre ausgeprägte Schmerzhaltung zu den Beschwerden beitragen?

D Resignation bessert Ihren Zustand nicht! Fassen Sie neuen Mut! Nach allem, was Sie bisher gelesen haben, lohnt es sich, noch einmal die Ärmel hochzukrempeln und dem Gelenkverschleiß multimodal Einhalt zu gebieten.

E Aktive Schmerzbewältigung ist der Schlüssel zur Heilung. Mit dieser Einstellung schaffen Sie die nötigen Voraussetzungen dafür, dass Ihr Körper sich mit dem Verschleiß arrangieren kann.

SCHMERZKREISLAUF



Den teuflischen Schmerzkreislauf durchbrechen

Die gute Nachricht für alle Schmerzgeplagten lautet also: Sie sind dem Schmerz nicht hilflos ausgeliefert. Ihre Gedanken und Gefühle, Einstellungen und Erwartungen tragen maßgeblich dazu bei, wie stark Sie Schmerzen wahrnehmen. Angst, Aufregung, Stress, emotionale wie körperliche Anspannung können die Schmerzschranke öffnen, sodass die Nervenimpulse in die höheren Regionen des Gehirns gelangen. Während Zuversicht, Ruhe, Entspannung, eine positive Einstellung und Aktivität dafür sorgen, dass die Schranke verschlossen bleibt und die körpereigenen Schmerzhemmer ihre Arbeit tun. In dem Maße, wie Sie schmerzverstärkende Denk- und Verhaltensweisen aufdecken und abstellen,

MIT ENTSPANNUNG DIE SCHMERZWAHRNEHMUNG REGULIEREN

Gelenkbeschwerden schlagen auf die Stimmung. Eine angespannte Psyche senkt die Schmerzschwelle, was stärkere Schmerzen zur Folge hat. Entspannungsverfahren stoppen diese Wechselwirkung.

Erst der Schmerz macht Arthrose zur Krankheit. Er beherrscht im schlimmsten Fall das Denken und wirkt sich auf den gesamten Alltag aus. Rufen wir uns noch einmal in Erinnerung: Schmerzen, die länger als drei bis sechs Monate anhalten, werden chronisch. Dann ist auch das Nervensystem betroffen, das aufgrund der ständigen Überreizung Alarm schlägt. Ein Schmerzkreislauf tritt in Kraft, der auf Dauer die Selbstheilungskräfte des Körpers sabotiert und sich mit Medikamenten allein nur schwer durchbrechen lässt. Entspannung ist in der ersten Phase des multimodalen Gelenkprogramms eine wichtige Säule, weil

über die Beruhigung von Körper und Gehirn die Schmerzwahrnehmung reduziert wird. Leider nutzen Ärzte dieses Wissen noch viel zu selten bei der Behandlung von chronifizierten Arthrose-Schmerzen.

EINE AUSZEIT VOM SCHMERZ NEHMEN

Die Gedanken Arthrose-Geplagter kommen kaum mehr zur Ruhe. Irgendwann dreht sich alles nur noch um den Schmerz. Viele unserer Patienten berichten, dass besonders die unerwarteten Schmerzattacken ihr Leben beeinflussen: Sie müssen dann von einem Moment auf den anderen ihre Pläne ändern oder auf geliebte Aktivitäten verzichten. Das stresst Körper und Seele! Die Folge: Hilflosigkeit, Gereiztheit, Ärger, Wut, Enttäuschung, Hoffnungslosigkeit, Traurigkeit – Emotionen, die, wie wir wissen, das Schmerzgeschehen befeuern und bis in die Depression führen können. Es ist wichtig, aus einem solchen Kreislauf wieder auszusteigen. Und das schnellstmöglich und zugleich mit der nötigen Gelassenheit.

Schmerzreduzierung auf Gehirnebene

»Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind.« Dieses Zitat von Albert Einstein gilt in eigentlich allen Lebensbereichen – und es bringt auch den Ansatz von Entspannungsverfahren bei der Schmerztherapie auf den Punkt. Die Fokussierung auf den Schmerz beseitigt ihn nämlich nicht. Das genaue Gegenteil ist der Fall: Wer immer an die Schmerzen denkt, senkt die Schmerzschwelle noch weiter und verschlimmert seinen Zustand letztlich.
In stressigen Momenten ist die Schmerzempfindlichkeit deutlich erhöht. Diese Erfahrung haben Sie vielleicht selbst schon gemacht. Im entspannten Zustand hingegen nimmt die Überaktivität der Nervenzellen ab und das Gehirn kann die Impulse besser verarbeiten. Sie fühlen sich nicht nur insgesamt viel wohler, sondern haben auch weniger Schmerzen.
Genau dieser Zusammenhang lässt sich direkt in konkreten Übungen nutzen. Indem Sie während einer Entspannungsübung Ihre Aufmerksamkeit auf das reine Spüren und Erleben des gegenwärtigen Moments richten, schaffen Sie eine gewisse Distanz zum Schmerz. Entspannung ist zudem eine wichtige Voraussetzung für die Schmerzbewältigung (ab Seite 154), weil Sie nur mit dem nötigen Abstand zu sich selbst schmerzverstärkende Denk- und Verhaltensweisen aufdecken und verändern können.

Die Körperheilung begünstigen

Die emotionalen Wechselbäder, denen Menschen mit ständigen Arthrose-Schmerzen ausgesetzt sind, stören die harmonischen Abläufe im vegetativen Nervensystem, das lebenswichtige Körperfunktionen wie Atmung, Herzschlag, Blutdruck, Verdauung, Stoffwechsel, Schweißbildung regelt – und damit Einfluss auf das Gleichgewicht des gesamten Organismus nimmt. Zwei Player stehen in diesem Zusammenhang im Mittelpunkt, die als eine

Entspannung lockert nicht nur die Muskulatur, sondern auch die auf den Schmerz fokussierten Gedanken.

Art Gegenspieler fungieren: Der Sympathikus (Stressnerv) sorgt dafür, dass wir maximal aufmerksam sind, während der Parasympathikus (Ruhenerv) das System wieder beruhigt. In Stress- und Gefahrensituationen versetzt der Sympathikus den Organismus in Alarmbereitschaft, das Herz schlägt schneller, der Blutdruck erhöht sich, wir schwitzen und so weiter. Ist die Gefahr gebannt, übernimmt der Parasympathikus die Arbeit, die Körperfunktionen wieder zu beruhigen. Im Idealfall ergänzen sich die beiden und tragen dafür Sorge, dass in unserem Inneren ein gesunder Ausgleich zwischen Stress und Ruhe herrscht. Bei chronischen Schmerzen ist diese Teamarbeit aber leider gestört. Da übernimmt der Sympathikus das Regiment, weil er unter Dauerstress steht. Die ständige Alarmbereitschaft beeinträchtigt die Organfunktionen, was Widerstandskraft und Selbstheilungskraft des Körpers schwächt.

Zur Ruhe finden

Entspannung wird nicht umsonst oft als »Aspirin der Psychotherapie« bezeichnet. Mit den auf den folgenden Seiten vorgestellten Verfahren bringen Sie bei regelmäßiger Anwendung Ruhe ins System, sodass der Körper seiner Reparatur- und Anpassungsarbeit endlich ungehindert nachgehen kann. Und Sie lernen, Ihre Aufmerksamkeit weg von der Schmerzwahrnehmung und hin zur Schmerzbewältigung zu lenken. Sie werden insgesamt gelassener und gehen mit mehr Zuversicht an die Herausforderungen heran, um den Alltag mit der Arthrose zu meistern.

Dazu kommt: Diese vegetativen Prozesse werden im Gehirn kontrolliert und laufen unbewusst ab. Wir können sie deshalb nicht willentlich steuern. Es gibt aber auch eine gute Nachricht: Mit Entspannungsübungen aktivieren und stärken Sie den Parasympathikus, sodass er der Überaktivität seines Gegenspielers entgegenwirken und das System herunterfahren kann.

Tägliches Üben macht den Meister

Wir stellen Ihnen hier einige Methoden vor – zuerst das Biofeedback, das in der Praxis durchgeführt wird. Dann aber vor allem mehrere Wege, wie Sie selbst für mehr Entspannung sorgen können. Welches der nachfolgend beschriebenen Entspannungsverfahren Sie bevorzugen, liegt bei Ihnen. Hier im Buch finden Sie jeweils Erläuterungen und eine Grundübung. Wenn Sie das Thema vertiefen wollen, können Sie das in Kursen, mit DVDs oder Büchern tun. Im Anhang finden Sie dazu einige Vorschläge. Sie können sich auch mit Ihrem Arzt besprechen und fragen, was er Ihnen rät. Am besten aber probieren Sie einfach einiges aus und entscheiden dann, wenn Sie merken, was Ihnen am besten hilft.

Nehmen Sie sich dann tatsächlich jeden Tag mindestens 15 bis 30 Minuten Zeit für das Entspannungstraining. Es bringt nichts, wenn Sie nur ab und zu mal üben. Regelmäßigkeit und Kontinuität lautet die Maßgabe. Nur wenn die Entspannung zur Gewohnheit wird, kann sie ihre volle Wirkung entfalten.

Bleiben Sie am Ball. Sobald Sie merken, dass Sie den Schmerzen aktiv entgegenwirken können, werden Sie Ihre Übungen freiwillig und gern machen. Beginnen Sie mit ein paar Minuten pro Tag und steigern Sie sich allmählich. Je öfter Sie üben, desto eher bezwingen Sie den Schmerz und desto besser geht es Ihren Gelenken. Weil das Gehirn sich auf die Übungen einstellt, vertieft sich die Wirkung mit der Zeit immer mehr. Nutzen Sie auch hier das Gelenktagebuch, um sich selbst zu beobachten und Ihre Erfahrungen und Erfolge festzuhalten.

IN DER PRAXIS: BIOFEEDBACK

Biofeedback, was »biologische Rückmeldung« bedeutet, hat sich bei der multimodalen Schmerztherapie bereits vielfach bewährt. Hat der Schmerz Sie im Würgegriff, weil er sich im Gehirn eingebrannt hat, lassen sich mithilfe dieses Verfahrens aus der Verhaltenstherapie die unbewusst ablaufenden Körper- und Nervenfunktionen sichtbar machen. Biofeedback belegt, dass der Mensch sehr wohl in der Lage ist, die Nervenfunktionen kraft seiner Gedanken und seines Willens zu steuern und damit das Chaos im System aktiv zu regulieren.

So funktioniert es

Sie werden an bestimmten Körperstellen über Sensoren mit einem Computer verkabelt. Über ein akustisches Signal sowie visuell als Kurve auf dem Bildschirm erleben Sie, welche Prozesse in Ihrem Organismus ablaufen. Im Verlauf einer Biofeedback-Therapie, die etwa 10 bis 15 Übungseinheiten umfasst, wendet der Therapeut Entspannungs- und Imaginationsübungen an, deren beruhigende Wirkung sich sofort auf dem Bildschirm zeigt. So wird Ihnen der Zusammenhang zwischen nervöser Anspannung und Schmerzen vor Augen geführt und Sie können den Schmerzgedanken und -gefühlen sofort mit gezielten Übungen entgegenwirken. Dieser Lernprozess ist gerade für Menschen mit chronischer Arthrose wichtig, weil sie die Erfahrung machen, dass sie gar nicht machtlos sind, sondern aktiv am Bewältigungsprozess mitwirken können.

FUNKTION UND STABILITÄT DER GELENKE VERBESSERN

Gelenke brauchen Bewegung, um stark und flexibel zu sein. Mit einem Stabilitätsprogramm machen Sie die Muskeln zu wirksamen Partnern der Gelenke und reduzieren Ihre Beschwerden.

Vielleicht vergeht Ihnen gerade die Lust am Weiterlesen, weil Sie sich aufgrund Ihrer Gelenkprobleme nicht vorstellen können, sich mehr zu bewegen. »Wie soll das funktionieren, wenn jeder Schritt wehtut?«, hören wir oft von unseren Patienten, wenn wir den Bewegungsteil des multimodalen Gelenkprogramms mit ihnen durchgehen. Lassen Sie uns deshalb vorwegschicken: Wir sprechen hier weder davon, einen Marathon zu laufen, noch einen 7000er zu besteigen. Es geht auch nicht darum, sich für die Kreismeisterschaft des Fußball- oder Tennisvereins zu qualifizieren. Wir wollen mit einem moderaten Bewegungsprogramm die Muskeln und Bänder rund um Ihre Gelenke wieder fit machen. Längerfristige Ruhigstellung, was früher das Credo vieler Ärzte war, ist heute überholt.

Wir wissen, dass Schonung Gift für die Arthrose ist, weil die Muskulatur mit der Zeit stark verkümmert und ihrer Stützaufgabe nicht mehr nachkommen kann. Mit gezieltem Training können Sie den Verschleiß nicht nur aufhalten, es lassen sich auch die Schmerzen lindern. Und das bereits, sobald die Entzündung im Gelenk abgeklungen ist. Das klingt zu schön, um wahr zu sein? Vertrauen Sie unseren Erfahrungswerten und geben Sie dem Heilmittel Bewegung eine Chance!

WIEDER AKTIV WERDEN

Arthrose-Geplagte denken oft, dass ihr Körper sie im Stich gelassen hat. Dabei ist es in vielen Fällen genau andersherum: Sie haben ihren Körper im Stich gelassen und ihn nicht stark genug gemacht, um den Belastungen standzuhalten. Die bewegungsarme Lebensweise des modernen Menschen trägt erheblich sowohl zur Knorpelschädigung als auch zur Schwächung der körpereigenen Regenerationsmechanismen bei. Im Durchschnitt bewegen sich die meisten Leute viel zu wenig. Ein Büroangestellter sitzt fast den ganzen Tag und geht täglich durchschnittlich etwa 1500 Schritte. Darunter leidet der ganze Körper, aber in besonderem Maße die Gelenke.

Die Gründe liegen auf der Hand: Zum einen provoziert Bewegung den Knorpel, Umbauprozesse vorzunehmen. Sie erinnern sich: Der Knorpel gibt bei Belastung Abbaustoffe an die Synovialflüssigkeit ab und nimmt bei Entlastung Nährstoffe auf. Mit Bewegung stellen Sie also die Versorgung des Knorpelgewebes sicher, das ja bei Erwachsenen nicht mehr durchblutet ist. Zum anderen kräftigen Sie den Sehnen- und Muskelapparat, der dem Gelenk Stabilität gibt und Belastungen abfedert. Bewegung ist die Grundlage, damit sich der Körper an die degenerativen Veränderungen anpassen kann, denen er im Laufe des Lebens nun mal unterworfen ist. Lässt die Belastung nach, baut der Körper ab.

Mit Physiotherapie erste Impulse setzen

Damit unsere Patienten wieder in Bewegung kommen, verordnen wir ihnen als Erstes eine Physiotherapie, um die oft verkümmerte Muskulatur mit Mobilisations- und Dehnungsübungen ohne Muskelspannung wieder zu aktivieren. Diese Maßnahme dient als eine Art Startschuss: In der Physiotherapie machen Sie die Erfahrung, dass Ihre Gelenke zu mehr in der Lage sind, als Sie glauben, und Sie sehr wohl Einfluss auf das Schmerzgeschehen nehmen können. Das Vertrauen in den Körper kehrt allmählich zurück.

Der Physiotherapeut überprüft zunächst Ihren körperlichen Zustand, um Fehlbelastungen und Schonhaltungen aufzuspüren, und leitet Sie dann mit sanften Bewegungsübungen an, wieder ein Gefühl für die eigene Bewegungsfähigkeit zu entwickeln und den Dysbalancen entgegenzuwirken. Bei der gemeinsamen Therapiearbeit stehen folgende Ziele im Vordergrund:

- Mobilisation der eingerosteten Gelenke
- Erhaltung und Verbesserung der Funktionsfähigkeit des betroffenen Gelenks

Zu langes Sitzen und Schonverhalten sind die Feinde der Gelenkgesundheit!

MEIN STABILITÄTSPROGRAMM

Dokumentieren Sie mithilfe der folgenden Tabelle Woche für Woche alles Wissenswerte rund um Ihre Trainingseinheiten: wie lange Sie trainieren, welche Übungen Sie gemacht haben, inwieweit sich Ihr Schmerzzustand verbessert hat und wie Sie sich insgesamt fühlen. Selbstkontrolle schafft Verbindlichkeit – bis Sie Ihren persönlichen Rhythmus gefunden haben und das Training zur Gewohnheit geworden ist.

WOCHE:
ZIELSETZUNG:

Tag	Trainingszeit	Übungs-einheiten	Schmerzgrad (gemäß Skala Seite 99)	Bemerkungen zum Allgemeinzustand
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

GRASHALM IM WIND

Mit dieser Übung mobilisieren Sie zu Beginn des Programms die Muskulatur der funktionellen Kette: von den Füßen übers Sprung- und Kniegelenk bis zur Hüfte. Machen Sie zehn Wiederholungen des Bewegungsablaufs.

1. Stellen Sie sich aufrecht hin, die Schultern sind tief und die Arme hängen entspannt an den Seiten. Die Füße stehen hüftbreit auseinander, die Knie sind nicht ganz durchgedrückt. Sie müssen das Gefühl haben, mit dem ganzen Fuß auf dem Boden zu stehen.

2. Wiegen Sie sich nun mit dem ganzen Körper leicht nach vorn und zurück, während die Fußsohlen fest auf dem Boden verankert bleiben. Wichtig: Nicht einfach in der Hüfte einknicken, sondern mit dem ganzen Körper arbeiten.

ARTHROSE
AKTIV GEGEN DEN SCHMERZ

EINE GANZHEITLICHE ARTHROSE-THERAPIE MACHT
BIS ZU 75 PROZENT DER OPERATIONEN ÜBERFLÜSSIG

Auch wenn sich der Verschleiß in den Gelenken nicht rückgängig machen lässt, gibt es jede Menge Möglichkeiten, Arthrose-Schmerzen zu umgehen, zu lindern oder sogar ganz zu beseitigen. Mit diesem Buch werden Sie selbst aktiv und schaffen sich Stück für Stück wieder mehr Beweglichkeit und Lebensqualität.

- **Multimodale Behandlung:** Ein bewährtes Zwei-Phasen-Programm nutzt die neuesten Erkenntnisse aus Medizin, Orthopädie und Schmerzforschung und führt verschiedene Therapieansätze sinnvoll zusammen.
- **Anerkannte Experten:** Die unkonventionelle Herangehensweise von Dr. Martin Marianowicz und Dr. Willibald Walter hat schon Tausende von Menschen aus teilweise jahrelangen »Schmerzkarrieren« befreit.
- **Alltagstauglichkeit:** Zwei erprobte Bewegungsprogramme für Knie und Hüfte – die am häufigsten von Arthrose betroffenen Gelenke –, Entspannungsmethoden, Ernährungstipps, Informationen zu Schmerzmitteln und ein besseres Schmerzmanagement – all das lindert Ihre Beschwerden und verhilft Ihnen zu einem gelenkgesunden Leben.

WG 465 Erkrankungen
ISBN 978-3-8338-5915-1
9 783833 859151
www.gu.de

G|U