

**GUT
FÜR
DICH**

360° THEMA

ARTHROSE

Das sind die Leiden,
das schafft Linderung

EXPERTEN-GESPRÄCH

Interview mit Facharzt
Christoph Haenisch

ERNÄHRUNG

Was bei Arthrose
auf den Tisch kommt

ORTHESE

So hilft sie bei der Therapie



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts. Sie wissen das – wir wissen das. Und genau deshalb liegt uns Ihre Gesundheit so am Herzen und ein kleiner Beitrag zu einem größeren Wohlbefinden in Ihren Händen. Unsere Sanitätshäuser tragen die „360°“ nicht zufällig im Namen. Wir wollen für Sie umfassend da sein und eine rundum gute Versorgung sicherstellen. Dazu gehört neben orthopädischen Hilfsmitteln auch Information aus erster Hand.

Heute möchten wir Sie über die Knie- bzw. Gonarthrose informieren. Wie entsteht sie? Was sollten Sie darüber wissen? Wie können wir Ihnen und Sie sich selbst helfen? Antworten auf diese Fragen geben unsere Experten auf den nächsten Seiten – wir wünschen viel Spaß beim Lesen!

Ihre Patricia Haenisch
Sanitätshaus 360°

Inhalt

- S. 2 Editorial
- S. 3 Deshalb sind wir **GUT FÜR DICH**
-  **THEMA KNIARTHROSE**
- S. 4-5 Experten im Interview mit Christoph Haenisch
- S. 6-7 Zahlen und Fakten zur Kniearthrose
- S. 8-10 Die 4 Stadien der Arthrose
- S. 11-12 Ursachen + Wissen
- S. 13 Symptome
- S. 14-15 Wie eine Orthese hilft
- S. 16-17 Arthrose und Ernährung
- S. 18-19 Bewegung & Sport

Impressum

HERAUSGEBER:

Sanitätshaus 360° GmbH
Vertretungsberechtigte Geschäftsführer:
Dr. Winfried Leßmann, Hajo Remmers,
Daniel Dreschers und Wolfgang Schröder
Marie-Curie-Straße 12
51377 Leverkusen
Telefon: 02171 7999799
E-Mail: info@sanitaetshaus-360.de

REDAKTION

Patricia Haenisch
Peter Ring

GRAFIK / LAYOUT

Jens Neubert

GUT FÜR DICH

Sie erhalten das Magazin in unseren
Sanitätshaus 360°-Filialen oder online:
www.sanitaetshaus-360.de



AUS DIESEN GRÜNDEN SIND WIR GUT FÜR DICH:

- QUALITÄTSORIENTIERT
- LÖSUNGSORIENTIERT
- KOMMUNIKATIV
- STRUKTURIERT
- INNOVATIV
- NACHHALTIG
- FOKUSSIERT
- UNABHÄNGIG
- KOMPETENT
- VERNETZT
- FREUNDLICH



STANDORTE

Offen. Ansprechend. Auf Höhe der Zeit.

So präsentieren sich alle Filialen unserer Sanitätshäuser 360°. Ob es um das persönliche Beratungsgespräch oder die Hilfsmitteldemonstration „zum Anfassen“ geht – der räumliche Aufbau und das ansprechende Ambiente unserer Standorte passen sich Ihren Bedürfnissen an. Dabei gilt für jede Filiale das zeitlos schöne Bauhaus-Prinzip „Form folgt Funktion“. Und die Funktion ist klar: Rundum gute Versorgung. Vor Ort. Für Sie.



WAS TUN, WENN DAS KNIE SCHMERZT?

Die Knie- oder Gonarthrose bereitet Millionen Betroffenen täglich Schmerzen. Was kann der Arzt tun? Wie hilft Hightech-Diagnostik? Und wie kann ich mir als Patient auch selbst helfen?

Ein Gespräch mit
Christoph Haenisch,
Kniespezialist und Facharzt für
Orthopädie und Unfallchirurgie.

Wenn Patienten mit Knieschmerzen zu Ihnen kommen – wie versuchen Sie zu helfen?

Christoph Haenisch: Zunächst einmal führe ich ein ausführliches Patientengespräch, die so genannte Anamnese. Ich taste das Knie ab, schaue mir das Gangbild an und prüfe das Gelenk auf Schmerzempfindlichkeit und Schwellungen. Um die diagnostische Aussagekraft der Untersuchung noch zu verbessern, kann ich auch auf die radiologische Bildgebung zurückgreifen. Beim Röntgen zeigen sich manchmal Veränderungen beim Gelenkspalt. Mit Ultraschall kann ich mir nicht nur Knochen, sondern auch Kapseln und Muskeln anschauen. Auch die strahlungsfreie Kernspintomographie kann helfen, zeigt sie doch Knorpel und die Strukturen der Gelenkkapsel, Sehnen, Bänder, Muskeln und die Menisken gut. Schließlich gibt es noch die Option der Computertomographie, die das Knie in unterschiedlichen Schichten abbilden kann.

Wenn Sie sicher sind, dass eine Arthrose vorliegt – was empfehlen Sie Ihren Patienten?

Christoph Haenisch: Es ist leider wahr: Eine Gonarthrose ist nicht heilbar. Die Uhr lässt sich nicht zurückdrehen, der Schaden an Knorpel und Knochen nicht mehr rückgängig machen. In der Regel setzt die Therapie deshalb darauf, das Fortschreiten der Krankheit zu bremsen und Schmerzen zu reduzieren. Hier habe

ich als Arzt eine ganze Palette von Optionen bei den konservativen Therapieverfahren. Dazu zählen die Physiotherapie und Schmerzmittel. Akupunktur oder auch Hyaluronsäure-Injektionen können sinnvoll sein. Aber: Sind die Behandlungserfolge noch nicht zufriedenstellend, können auch Operationen nötig sein. Die reichen von der Korrektur von Fehlstellungen bis zum Einsetzen eines Kunstgelenks. Egal welche Behandlungsmethode – das Mitwirken des Patienten ist immer wichtig.

Was können Betroffene selbst tun?

Christoph Haenisch: Der Betroffene muss sich ausreichend auf schonende Art bewegen, um Gelenk und Knorpel zu unterstützen, und auf eine ausgewogene Ernährung achten, um möglicherweise vorhandenes Übergewicht zu reduzieren. Trotz Beschwerden sollten Patienten das betroffene Gelenk nicht komplett schonen, sondern weiter bewegen und trainieren. Das hilft, die Beweglichkeit zu erhalten. Außerdem wird der Knorpel so mit Nährstoffen versorgt, was dem Abbau entgegenwirkt. Ideal sind gleichmäßige, schonende Bewegungsarten wie Nordic Walking und Schwimmen. Wärme- und Kälteanwendungen können die Durchblutung am Gelenk verbessern und so die Schmerzen lindern. Kälteanwendungen wirken zudem abschwellend. Wärmebehandlungen dagegen lockern die Muskulatur.

Weitere Informationsquellen zur Arthrose:

Deutsche Arthrose-Hilfe e.V. unter: www.arthrose.de

Experten
im
Interview



„Als Arzt habe ich eine ganze Palette von Optionen, aber der Patient sollte sich auch aktiv einbringen.“

Christoph Haenisch



5
Millionen
Menschen
leiden in Deutschland
an Arthrose.



8,7
Milliarden Euro
wurden für die Behandlung von
Arthrose im Jahr 2015 ausgegeben.



1/3
des Tages verbringen
wir im Sitzen –
vor dem Computer, dem Fernseher, auf Fahr-
ten mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder mit
dem eigenen Auto. Durch den Bewegungs-
mangel verkümmern nicht nur die Muskeln,
die unsere Gelenke stützen, sondern auch der
Knorpel. Die Nährstoffversorgung des natürli-
chen Stoßdämpfers gerät ins Stocken, er wird
spröde und reibt sich leichter auf.



180.000
künstliche Kniegelenke
werden in Deutschland pro Jahr eingesetzt.



Jeder 2.
Fall ist die Folge von Überlastung.
Offenbar geraten die Gelenke durch die moderne Lebens-
weise zusehends unter Druck. Eine der größten Bedrohun-
gen stellt starkes Übergewicht dar: Es lastet vor allem auf
den Knien und kann das Arthroserisiko um 50 bis
100 Prozent erhöhen.



60%

der Arthrosen
betreffen die Knie.

Zwar kann sich jedes Gelenk arthrotisch verändern – 60 Prozent aller Fälle betreffen jedoch die Knie, gefolgt von Hüften, Schultern, Daumen und Fingern. Gerade die Hände machen sich infolge stundenlanger Bildschirmarbeit und intensiver Nutzung von Smartphones und Tablets inzwischen zusehends schon in jungen Jahren bemerkbar. Da Multimediageräte immer mehr Raum im Leben einnehmen, rechnen Experten zudem mit einem weiteren Anstieg der Betroffenzahlen beim sogenannten „SMS-Daumen“, aber auch beim „Mausarm“ und „Handynacken“.



50%

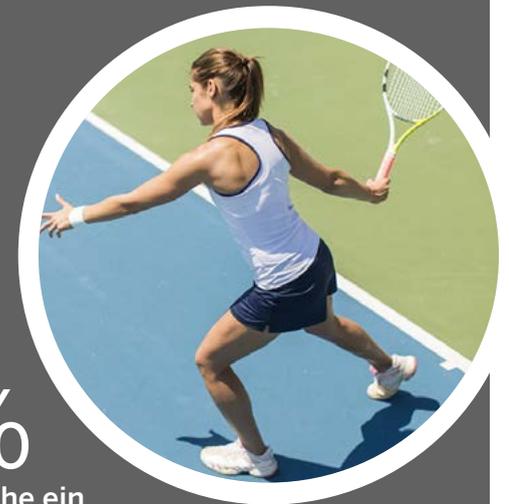
aller Arthrosen entstehen
durch langjährige hohe
Beanspruchung.



Bei den verbleibenden

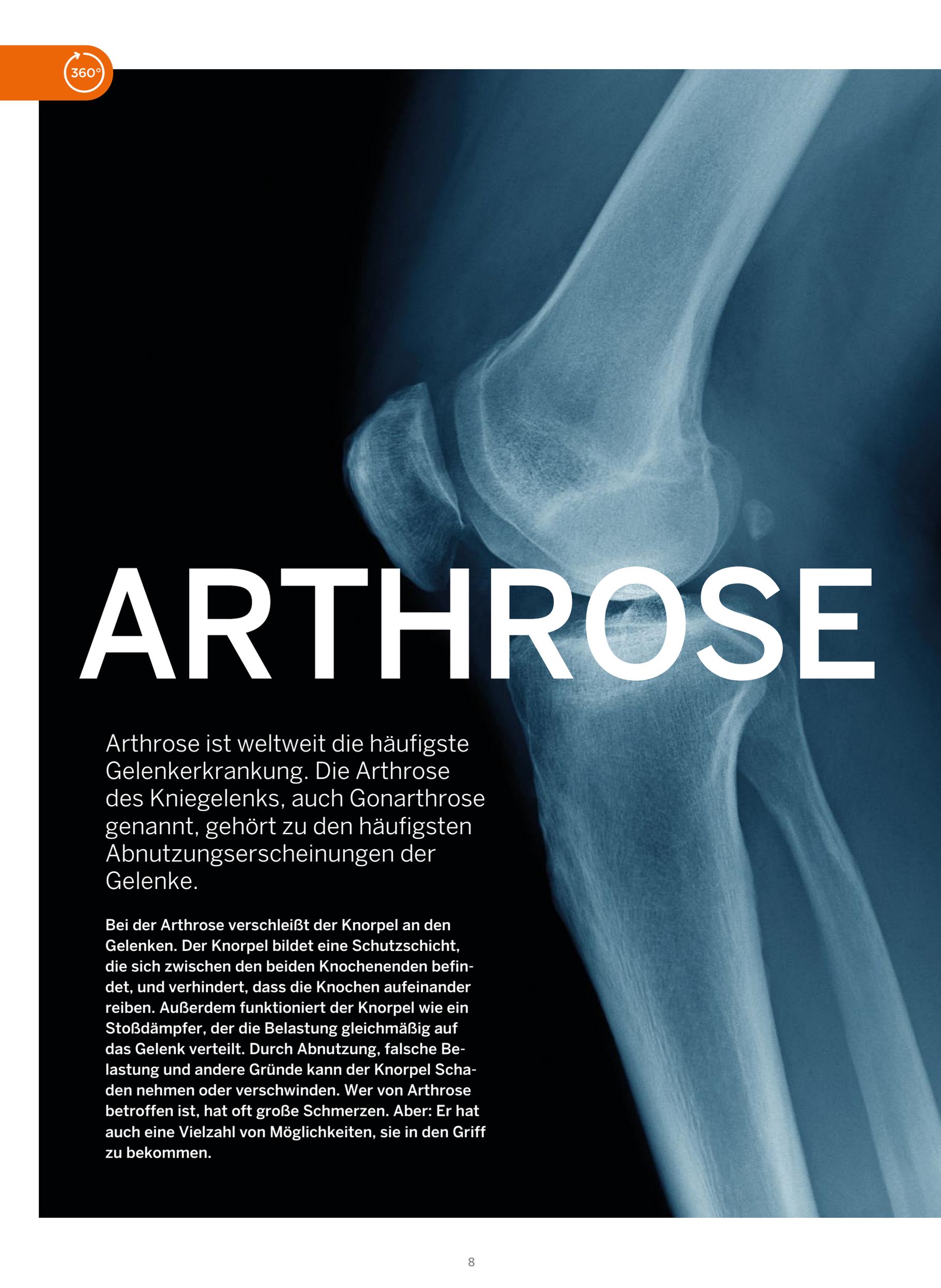
20%

liegt eine Fehlstellung der
Gelenke zugrunde.



In **30%**

der Fälle ist die Ursache ein
Unfall oder eine Verletzung,
wie sie beispielsweise bei
„High-Impact-Sportarten“
wie Fußball oder Tennis
gehäuft vorkommen.



ARTHROSE

Arthrose ist weltweit die häufigste Gelenkerkrankung. Die Arthrose des Kniegelenks, auch Gonarthrose genannt, gehört zu den häufigsten Abnutzungserscheinungen der Gelenke.

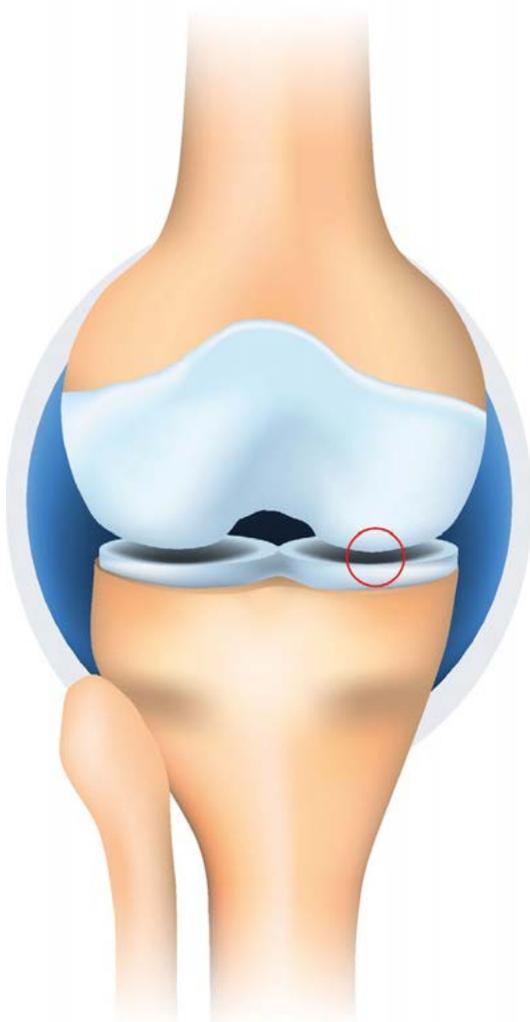
Bei der Arthrose verschleißt der Knorpel an den Gelenken. Der Knorpel bildet eine Schutzschicht, die sich zwischen den beiden Knochenenden befindet, und verhindert, dass die Knochen aufeinander reiben. Außerdem funktioniert der Knorpel wie ein Stoßdämpfer, der die Belastung gleichmäßig auf das Gelenk verteilt. Durch Abnutzung, falsche Belastung und andere Gründe kann der Knorpel Schaden nehmen oder verschwinden. Wer von Arthrose betroffen ist, hat oft große Schmerzen. Aber: Er hat auch eine Vielzahl von Möglichkeiten, sie in den Griff zu bekommen.

DIE VIER STADIEN DER ARTHROSE

Arthrose entsteht nicht über Nacht. Der Verschleiß der Kniegelenke zieht sich über viele Jahre hin. Zu Beginn sind die Beschwerden noch so harmlos, dass sie meist nicht wahrgenommen werden. Bis schließlich jede Belastung des Gelenks Schmerzen verursacht, ist es ein weiter Weg. Eine frühe Therapie kann den Verlauf in einigen Fällen positiv beeinflussen. Daher ist es so wichtig, die Warnsignale einer Arthrose zu kennen und vom Arzt abklären zu lassen. Ein erprobtes Mittel gegen Schmerzen ist Bewegung. Viele Betroffene schonen ihr Knie aber aus Angst vor Schmerzen.

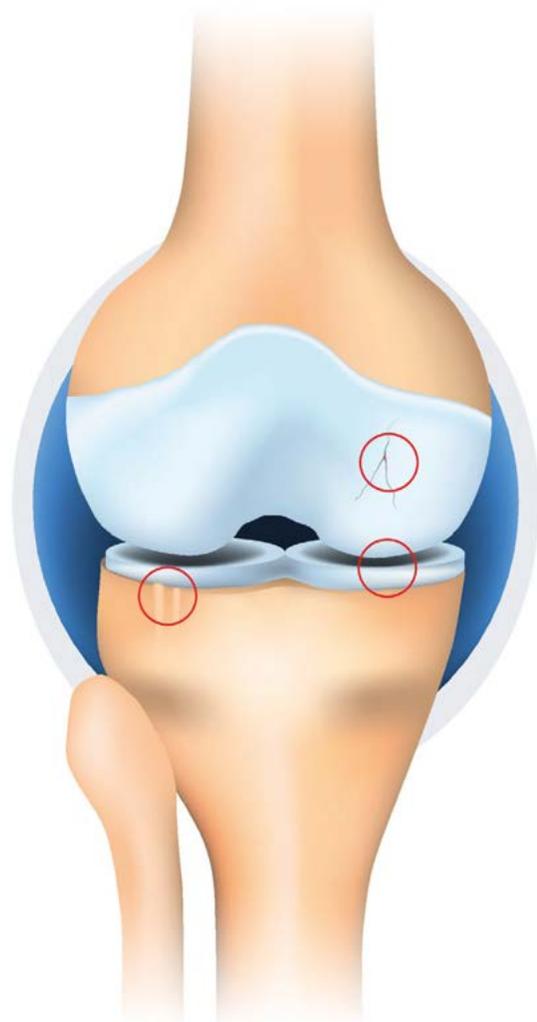
1

Im ersten Stadium ist praktisch noch kein Schaden am Gelenkknorpel zu erkennen, weder das Röntgenbild noch eine Arthroskopie (Gelenkspiegelung) zeigen einen Befund. Dennoch: Da der Gelenkknorpel schon an Elastizität und Regenerationsfähigkeit eingebüßt hat, können unter Belastung bereits Schmerzen auftreten.



2

Im zweiten Stadium baut sich der Knorpel langsam ab. So entstehen beispielsweise kleine Risse auf der Gelenkfläche. Erste knöcherne Ausläufer treten auf und das Knie ist weit weniger belastbar. Zu diesem Zeitpunkt lässt sich mit unterschiedlichen Übungen, Hilfsmitteln, wie beispielsweise Orthesen, oder auch – wo sinnvoll – durch Abnehmen der Krankheitsverlauf einbremsen.

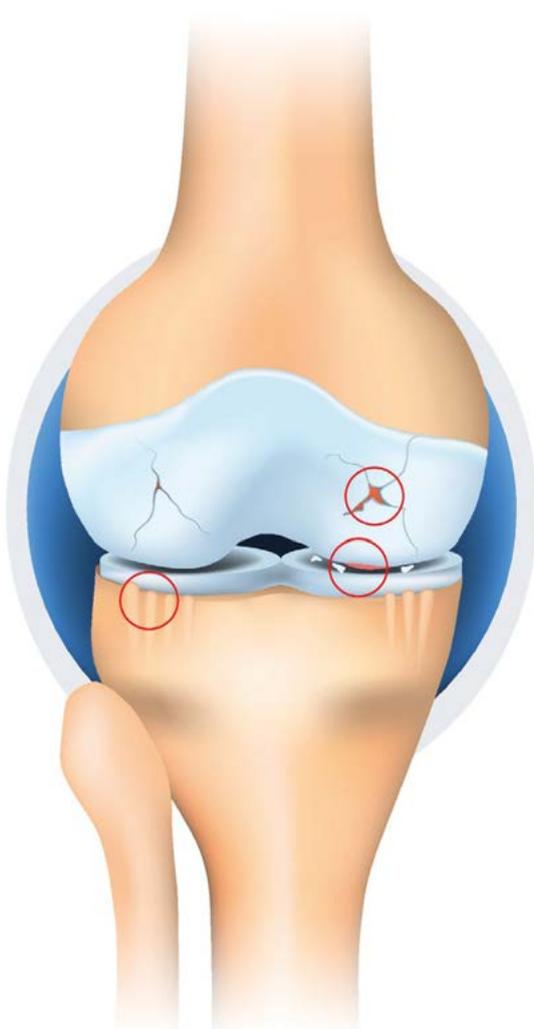


Das Kniegelenk ist das größte und komplexeste Gelenk unseres Körpers. Damit die Last gleichmäßig verteilt wird, besitzt das Knie zwei kleine, elastische, halbmondförmige Faserknorpelscheiben, den Innen- und den Außenmeniskus. Er passt sich jeder Bewegung an und dient mit dem Gelenknorpel als eine Art Stoßdämpfer. Zur Stabilisierung wird das Knie von starken Bändern, den Kreuz- und Seitenbändern, gehalten.



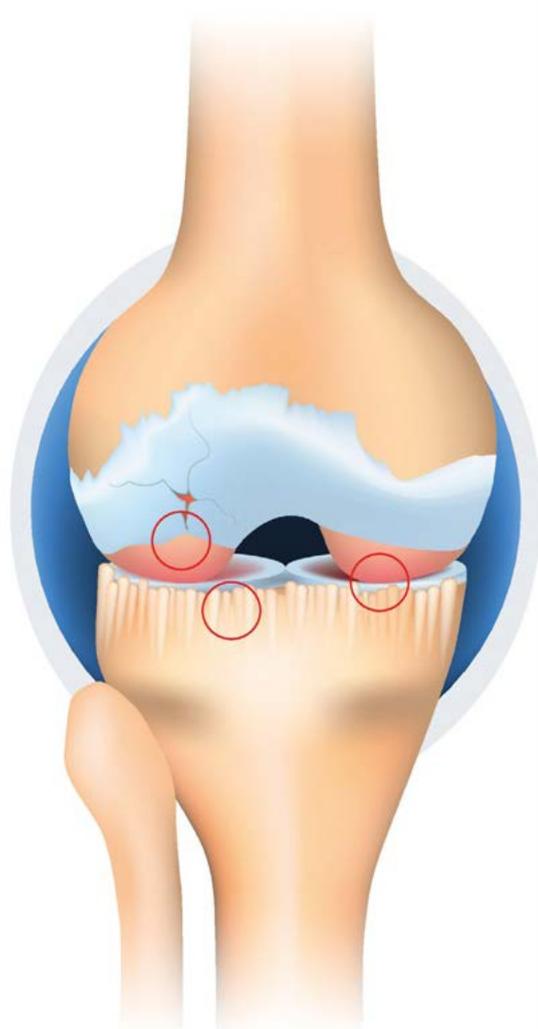
3

Im dritten Stadium ist der Knorpel deutlich angegriffen. Teilweise ist er schon so abgerieben, dass die Knochen punktuell bereits aneinander reiben. Auf Röntgenbildern sind nun auch die Osteophyten, also die knöchernen Ausläufer, und die Verengung des Gelenkspalts sichtbar. Teilweise bereits erhebliche Bewegungseinschränkungen und Schmerzen sind die Folgen.



4

Im vierten Stadium ist der Gelenkspalt deutlich verschmälert, der Knorpel fast vollständig abgerieben und verschwunden. Gelenkdeformierung und Entzündungen sind häufig die Folgen. Die Knochen können langfristigen Schaden genommen haben. In diesem letzten Stadium muss der Knorpel des betroffenen Gelenks meist operativ ersetzt werden.





URSACHEN

Auch wenn im Schnitt etwa 20 bis 40 Prozent der Sechzigjährigen betroffen sind, ist der Knorpelschaden im Knie keine reine Frage des Alters. Viele verschiedene Ursachen können die Entstehung einer Gonarthrose begünstigen. Zunächst werden zwei Formen unterschieden: Ärzte sprechen von einer „primären Arthrose“, wenn der Verschleiß ohne erkennbaren Grund an einem gesunden Gelenk auftritt. Vermutlich spielt die genetische Veranlagung hier eine Rolle. Bei der „sekundären Arthrose“ liegen einer oder mehrere eindeutig benennbare Risikofaktoren vor, die den Gelenkschaden fördern. Dazu zählen vor allem:

FEHLBELASTUNG

Starke, ungleich verteilte Belastungen (beim Tragen) schaden den Gelenken. Sport mit einseitigen oder hohen Belastungen kann genauso auf die Knie gehen wie dauerhaftes Sitzen. Auch Fehlstellungen wie X- und O-Beine können Arthrose fördern.

ÜBERGEWICHT

Überflüssige Pfunde sind Gift für die Gelenke. Je mehr die Waage anzeigt, desto mehr Last müssen die Gelenke von den Füßen über Knie und Hüften bis zur Wirbelsäule tragen. Vor allem starkes Übergewicht ist ein wichtiger Risikofaktor.

KRANKHEITEN

Bei Rheuma können sich am Knorpel Entzündungen bilden. Auf diese Weise kann das Gelenkleiden die Entstehung einer Arthrose fördern. Auch Menschen mit Stoffwechselkrankheiten wie Typ-2-Diabetes oder Gicht leiden nicht selten unter Arthrose.

VERLETZUNGEN

Zum Teil kann sich schon frühzeitig, aber auch noch Jahre nach einer Verletzung eine Kniearthrose bilden.

BERUFSGRUPPEN

mit starker Knie-Belastung, wie etwa Fliesenleger, sind von Gonarthrose häufiger betroffen.

Hätten
Sie's
gewusst?

Im Laufe unseres
Lebens gehen wir **2,5 Mal**

UM DIE ERDE

Das sind mehr als 100.000 km!

Keine Frage: Damit sind unsere Knie und Füße Höchstbelastungen ausgesetzt und ebnen uns im wahrsten Wortsinn den Weg. Die Knie tragen einen Großteil unseres Körpergewichts.



**Nicht
warten.
Handeln!**

EIN WEITER WEG

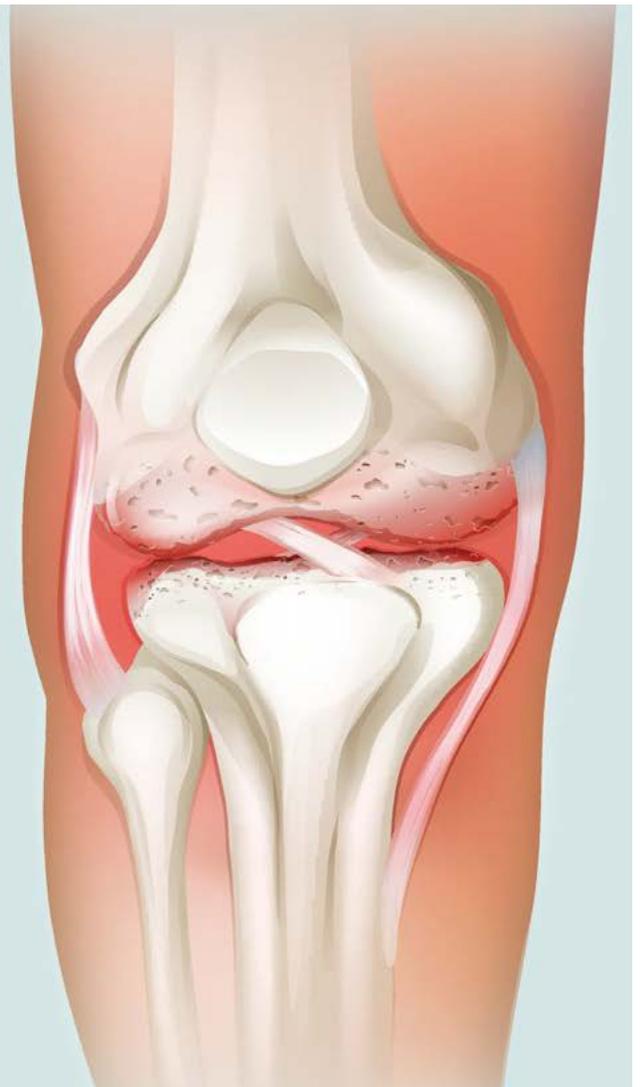
Arthrose ereilt niemanden über Nacht. Der Verschleiß der Kniegelenke vollzieht sich schleichend über viele Jahre. Zu Beginn sind die Beschwerden noch gering oder kaum merkbar. Bis schließlich jede Belastung des Gelenks Schmerzen verursacht, ist es ein weiter Weg. Kein Wunder, dass Arthrose oft erst erkannt wird, wenn sie schon fortgeschritten ist. Dabei könnte eine frühe Therapie den Verlauf durchaus positiv beeinflussen.



**Hätten
Sie's
gewusst?**

DAS UNTERSCHIEDET ARTHROSE VON ARTHRITIS

Eine Arthritis ist eine Entzündung eines Gelenks oder gleich mehrerer Gelenke. Bei einer Arthrose liegt dagegen chronischer Verschleiß eines Gelenks vor. Es handelt sich also um verschiedene Krankheiten. Typisch für die Arthritis ist, dass Beschwerden besonders in Ruhe und nachts auftreten – während eine Arthrose vor allem bei Bewegungen, speziell als sogenannter Anlauf- und Belastungsschmerz, Probleme bereitet.



SYMPTOME DER KNIARTHROSE

Auf die Plätze, fertig, AUA!

Zu den typischen Anzeichen einer Kniearthrose zählen:

- ⚡ Knie-Schmerzen beim Treppensteigen und Gehen auf unebenem Gelände
- ⚡ Knirschende und knackende Geräusche beim Bewegen des Knies
- ⚡ Schmerzen sind zu Beginn der Bewegung stark (Anlaufschmerz), lassen dann langsam nach, tauchen aber nach anhaltender Belastung wieder auf (Belastungsschmerz)
- ⚡ Wetter-Empfindlichkeit, besonders bei feucht-kaltem Wetter
- ⚡ Durch Tragen von schweren Gegenständen verstärken sich die Beschwerden
- ⚡ Je weiter die Beeinträchtigung des Kniegelenks fortgeschritten ist, desto intensiver werden die Symptome
- ⚡ Nach langem Sitzen treten Schmerzen hinter der Kniescheibe auf
- ⚡ Die Schmerzen werden häufiger und treten auch in Ruhe und nachts auf
- ⚡ Die Bewegungsfähigkeit des Knies nimmt immer mehr ab



WIE HILFT EINE ORTHESE BEI DER THERAPIE?

Ein erprobtes Mittel gegen Schmerzen ist Bewegung. Viele Betroffene schonen ihr Knie aber aus Angst vor Schmerzen.

Hier bietet sich das Tragen einer Kniebandage oder Orthese während der Aktivität an. Gerade im fortgeschrittenen Stadium der Kniearthrose ist es wichtig, die Knie zu entlasten. Eine Orthese beeinflusst die Beinachse und verteilt damit die Belastung im Gelenk, was die Schmerzen beim Bewegen deutlich senken kann. Schmerzen im Alltag beim Treppensteigen und Gehen auf unebenem Untergrund werden gelindert, das Kniegelenk wird entlastet und die Gelenkstellung optimiert. Das wirkt sich positiv auf die Mobilität aus und steigert die Lebensqualität.



Ob bei sportlichen Aktivitäten oder gemeinsamen Unternehmungen - gute Orthesen können eine wichtige Hilfe im Alltag sein.

Arthrose-Patient Wilhelm Kraatz:

„Ohne Orthese könnte ich meinen Sport gar nicht mehr ausüben.“

Die Leidenschaft von Wilhelm Kraatz ist der Hammer. Der 75-Jährige schleudert das Wurfgerät, mit hochgradiger Arthrose im linken Knie, so weit wie kaum ein anderer in seinem Alter. Erst vor zwei Jahren wurde er Deutscher Meister im Wurf-Fünfkampf der Altersklasse M75. Die hohen Belastungen auf das Knie merkt man ihm nicht an. Seine Bewegungen sind flüssig.

Der Senioren-Leichtathlet trainiert mit der Knieorthese GenuTrain OA von Bauerfeind. Sie gleicht Belastungen im Bewegungsablauf aus und entlastet die schmerzhafte Innen- oder Außenseite des Knies. Bei Wilhelm Kraatz ist es die Innenseite, die Probleme macht. „Ohne Orthesen könnte ich meinen Sport gar nicht mehr ausüben“, stellt er fest.

Aus der Praxis

Ich kann unmittelbar vor dem Wurf mit dem Drehverschluss schnell die Spannung erhöhen und dadurch die Belastungsspitzen reduzieren. Danach, wenn es für mich angenehm ist, löse ich die Spannung wieder. Das funktioniert auch, wenn ich keinen Sport mache, auch durch eine lange Hose hindurch.“

Als Jugendlicher hat sich Wilhelm Kraatz einen Meniskussschaden zugezogen. Hohe Stauchungsbelastungen des langjährigen Zehnkämpfers dürften für seine Knorpelschädigung am linken Knie gleichfalls verantwortlich sein. „Eine Operation kam für mich nicht in Frage“, sagt der durchtrainierte Senior. Mit der GenuTrain OA kann er das Knie fast komplett beugen. Und es profitiert nicht nur sein Knie: „Ich gehe entspannter, runder, normaler irgendwie. Und manchmal habe ich die Orthese sogar ganz vergessen, weil sie sich angenehm anfühlt.“



GenuTrain OA von Bauerfeind:

Der praktische Drehverschluss beteiligt den Patienten an der Therapie. Er kann damit die Spannung regulieren, fixieren und wieder lösen und dosiert so den Entlastungseffekt selbst.



Text S. 15 und Fotos S. 14 + Produktbild: Bauerfeind AG
Foto von Wilhelm Kraatz (oben): Eva Häberle



ARTHROSE UND ERNÄHRUNG

Der entscheidende Schlüssel zum bestmöglichen Umgang mit Arthrose ist eine gesunde Ernährung. Pflanzliche Ernährung wirkt gegen Gelenkschmerzen. Die Therapie basiert auf zwei Säulen: Hemmung der Entzündung und Entlastung der Gelenke durch Abbau überflüssiger Kilos.

WAS KOMMT AUF DEN SPEISEPLAN?

Auf den Speiseplan kommen vorzugsweise wenige Kalorien und tierische Produkte, dafür viel Gemüse und gesunde Pflanzenöle

- Die besonders in Leinöl und Walnussöl enthaltenen Omega-3-Fettsäuren unterstützen den Organismus effektiv dabei, die Entzündung zu bekämpfen. Intervallfasten – zum Beispiel 16 Stunden täglich nichts essen, also ein verlängertes Nachtfasten – hilft nachweislich, das Gewicht zu reduzieren.
- Knorpelstabilisierende Wirkung hat das Silizium in Kieselsäure. Kieselsäure ist in Hafer, Naturreis, Gerste, Hirse und Topinambur enthalten, zudem in Kräutertees wie Schachtelhalm oder Brennnessel.
- Für die Gelenkknorpel ist außerdem eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen wichtig: Das in Äpfeln enthaltene Vitamin B6 wird für die Herstellung des Knorpelbaustoffs Glukosamin benötigt. Die Vitamine C und E im Spinat und Selen im Brokkoli schützen vor freien Radikalen.
- Entzündungshemmende sekundäre Pflanzenstoffe sind in vielen Obst- und Gemüsesorten und Kräutern enthalten. Linderung versprechen Nahrungsmittel wie Brokkoli (Senföle), Spinat (Flavonoide), Knoblauch (Allicin), Blaubeeren (Anthocynidin), Orangen (Karotinoide).
- Ein sehr wirksames natürliches Schmerzmittel bei Arthrose ist eine Mixtur aus Kreuzkümmel, Koriander und Muskat. Diese Gewürze verbessern die Durchblutung der Gelenkschleimhaut und lindern auf diese Weise den Schmerz. Täglich ein bis zwei Messerspitzen davon nehmen. Diese Gewürze schmecken übrigens ausgezeichnet im Quark oder Dip oder als Verfeinerung eines Gemüsegerichts.





BEWEGEN! OHNE ZU ÜBERLASTEN



Verursacht das Bewegen des Kniegelenks Schmerzen, nimmt man unwillkürlich eine Schonhaltung ein und einen Gang raus. Verständlich, wer freut sich schon über Schmerzen?

Doch das ist der Beginn eines Teufelskreises: Beim Versuch, das Gelenk zu schonen, fügt man ihm noch mehr Schaden zu. Denn durch das Meiden bestimmter Bewegungsabläufe kommt es zu Verspannungen der Muskeln am Kniegelenk. Nach einer Weile beginnt der überbeanspruchte Muskel, sich zu verkürzen. Und: Das Knie droht zu „verhungern“. Da die Nährstoffversorgung der Gelenkknorpel auf Bewegung basiert, ist regelmäßige Bewegung so wichtig. Sie stärkt nicht nur die Muskulatur rund ums Knie und fördert die Blutzirkulation im Gelenk, sondern kurbelt auch die Nährstoffversorgung in den Knorpeln an. Die Nährstoffe gelangen nämlich durch die Ernährung über das Blut in die Gelenkflüssigkeit.



Sportarten,
die von der Deutschen
Gesellschaft für Sportmedizin und
Prävention grundsätzlich
empfohlen werden:



Gymnastik
Radfahren
Walking
Kraulschwimmen
Aqua-Jogging



**Oberstes
Gebot:**
„Kniegas“ mit Augenmaß!
Bewegung ja,
Überlastung nein!

Wichtig:
Menschen, die bereits
eine Kniearthrose oder Knie-
schmerzen haben, chronisch Kran-
ke, Senioren und Personen, die schon
länger keinen Sport mehr getrieben
haben, sollten sich unbedingt bei
einem Arzt beraten lassen, bevor
sie aktiv werden.

Patienten

können viel dazu beitragen,
den Verlauf von Kniearthrosen
zu verlangsamen und die Symptome
zu lindern - hierzu zählen:

- ✓ Reduzieren von Übergewicht
- ✓ Sport und Muskeltraining
- ✓ Vermeiden von kniebelastenden Tätigkeiten
(z.B. Hinknien, Tragen schwerer Lasten)
- ✓ Bewegen, ohne stark zu belasten
(z.B. Spazierengehen auf ebenem Gelände)
- ✓ Quarkwickel oder Umschläge zur
Schmerzlinderung





NÄCHSTER SCHWERPUNKT

So zeigst du dem Schmerz die kalte Schulter

Viele Menschen leiden unter Schulterproblemen. Wie entstehen sie?
Was kann man gegen sie tun?
Das sind die Kernfragen.
Von der Physiotherapie zur „Stoßwelle“,
von der Bandage zur Operation
– wem hilft was am besten?
Antworten auf diese Fragen finden Sie
in unserer nächsten Ausgabe von:

GUT FÜR DICH

Das Sanitätshaus 360°-Magazin

GUT FÜR DICH.

Das gilt natürlich auch für die Webseiten des Sanitätshaus 360°. Hier findest du alles Wissenswerte rund um die Angebote und Leistungen unserer Filialen.

Wie arbeitet die Orthopädie-Technik?
Wie entsteht ein orthopädischer Schuh, wie eine Einlage?
Wie wirkt die Kompressionstherapie?
Warum können Orthesen so gut helfen?
All das und mehr erklärt die Webseite, auf der sich neben **Veranstaltungen** rund um die Gesundheit auch **Stellenangebote** für unsere neuen Filialen finden. Klick doch mal rein!

www.sanitaetshaus-360.de

The screenshot shows the homepage of Sanitätshaus 360°. At the top, the logo 'Sanitätshaus 360°' is followed by navigation links: LEISTUNGEN, SERVICE, FILIALEN, and UNTERNEHMEN. Below the navigation is a large hero image of an elderly woman with a young boy. Underneath the image are logos for partner brands: med, ottobock, BAUERFEIND, brack, and ofa.kanberg. The main heading reads 'WILLKOMMEN BEI IHREM SANITÄTSHAUS 360°!'. The text below explains the company's focus on patient care and home services. A secondary heading states 'WIR BERATEN SIE GANZ BEQUEM BEI IHNEN ZUHAUSE' with a 360° icon. Below this is an image of two hikers. The footer contains four statistics: 14 MITARBEITER, 4 FILIALEN, 11 TOP MARKEN, and 100% ENGAGEMENT FÜR SIE.

Sanitätshaus 360° LEISTUNGEN SERVICE FILIALEN UNTERNEHMEN

WILLKOMMEN BEI IHREM SANITÄTSHAUS 360°!

Wir sind das Sanitätshaus, bei dem Sie im Mittelpunkt stehen – als Patient, vor allem aber als Mensch.

Ganz gleich, ob Sie ein orthopädisches Hilfsmittel brauchen oder einer Sportverletzung vorbeugen möchten: Bei uns dreht sich alles um Sie. Wir hören Ihnen zu, erklären Ihnen alles und nehmen uns die nötige Zeit, um die beste Lösung für Sie zu finden. Dabei arbeiten wir auf Basis Ihres individuellen Therapieplans intensiv mit Ihren Ärzten und Physiotherapeuten zusammen. Auch beim Thema Nachsorge sind wir jederzeit für Sie da. Das verstehen wir unter 360°.

Gesund werden fängt mit Wohlfühlen an. Deshalb tun wir alles, damit Ihr Besuch im Sanitätshaus 360° zu einem rundum positiven Erlebnis für Sie wird. Übrigens: Falls medizinisch erforderlich, beraten wir Sie auch gern zu Hause.

Wir freuen uns darauf, Sie fit zu machen!
Ihr Sanitätshaus 360° Team

360° WIR BERATEN SIE GANZ BEQUEM BEI IHNEN ZUHAUSE

14 MITARBEITER

4 FILIALEN

11 TOP MARKEN

100 % ENGAGEMENT FÜR SIE



AUCH DIGITAL
GUT FÜR DICH.

GUT
FÜR
DICH

Sanitätshaus 360°

Unser Magazin gibt's auch
ganz bequem im Netz.