

Sachverzeichnis

A

Abduktoren 14
Achsverhältnisse 22
Adduktoren 14
Agonist 84
Aktivität, körperliche 55
Alkohol 55
Alkoholkonsum 19
Alter 16
Angebote, digitale 153
Antagonist 84
Anti-Aging 54, 146
Antiphlogistika, nichtsteroidale 41
Arthritis, rheumatoide 24
Arthrose
– Definition 10
– Diagnose 22
– Ernährung 37
– Prävention 29
– Risikofaktoren 17, 29
– Symptome 17
– Therapie 39
– Ursachen 17
Arthroskopie 47
Arzt-Patient-Beziehung 23
Ausdauertraining 58, 106
Auswärtsdreher 14

B

Ballaststoffe 32
Basistherapie 39
Beinlänge 22
Beugemuskel 14
Bewegungsbad 30
Bewegungsmangel 17
Body-Mass-Index 35

C

Check-ups 31
Clean Eating 33
Compliance 29
Computertomografie 26

D

Dehnen 61
Diabetes 13, 31
Diclofenac 42
Differenzialdiagnosen 24
Dysbalancen 60

E

Eigenblutbehandlungen 45
Eingriffe, chirurgische 17
Einwärtsdreher 14
Eiweiße 33
Endoprothetikzentren 53
Entzündung, Gelenk 12
Ergotherapie 41
Erholungsphase 84

Ernährung 32, 37, 55, 125
Ernährungsumstellung 17

F

Faktoren
– biologische 12
– biomechanische 10
– genetische 10, 16
– lebensstilbedingte 16, 54
– mechanische 13
– umweltbedingte 16
Faszientherapie 30
Faszientraining 61
Fette 33
Fettsäuren 33
Forgotten Joint Score 51
Funktionsverlust, Gelenk 12

G

Gelenkabnutzung, degenerative 10
Gelenkbänder 14
Gelenkentzündung 12, 148
Gelenkersatz 51
Gelenkflüssigkeit 14
Gelenkkapsel 14
Gelenkverschleiß 10
Gesundheitsfaktoren 54
Gicht 13, 24
Grundumsatz, Energie 34

H

Halsmuskulatur 74
Haltungsschäden 30
Handy-Nacken 74
Harris-Benedict-Formel 34
Herzfrequenzzonen 107
Hilfsmittel, orthopädische 40
Hüftdysplasie 17
Hüftgelenk 13
Hyaluronsäure 45

I

Ibuprofen 43
Iliopsoasmuskel 60
Immunsystem 106
Index, glykämischer 33
Inlineskating 112
Intervallfasten 148

K

Kältetherapie 41
Kalzium 19
Kellgren-Lawrence-Score 26
Kniegelenk 13
Knochen 13
– Knochendichte 19, 31
– Knochennekrosen 17
– Knochenschwund 18

– Knochenstoffwechsel 19
– Knochenumbau 12
Knorpel 14
– Knorpelabbau 13
– Knorpelabnutzung 12
– Knorpelzellen 12
– Knorpelzelltransplantation 49
Kohlenhydrate 32
Kondition 106
Koordinationstraining 114
Kopfkissen 151
Körperfett 35
Kortison 44
Kraftausdauer 85
Krafttraining 59, 84
Krankengymnastik 40
Kugelgelenk 13
Kurkuma 37, 44

L

Lebensmittel
– entzündungsfördernde 38
– entzündungshemmende 37
Longevity 54, 146

M

Magnetresonanztomografie 26
Makronährstoffe 32
Matratze 152
Maximalpuls 107
Medikamenten 41
Mikrofrakturierung 48
Mikronährstoffe 33
Mineralstoffe 33
Mobilitätstraining 61
Morbus
– Ahlbäck 17
– Perthes 17
Muskeleffizienz 106
Muskelmasse 35, 84
Muskeln
– verkürzte 60
Muskelstatus 22
Muskeltraining 19, 40
Muskulatur 14

N

Nahrungsergänzungspräparate 43
Nordic Walking 108

O

Omega-3 33, 37
Omega-6 33
Operation
– gelenkerhaltende 47
– gelenkersetzende 51
Opiode 43
Osteoarthritis 12
Osteoporose 14, 18

- P**
 Paracetamol 43
 Physiotherapie 17, 40
 Propriozeption 115
 Proteine 33
- Q**
 Querstreifung, Muskulatur 14
- R**
 Radfahren 109
 Rauchen 19, 55
 Röntgen 25
 Rückenschmerzen 30
 Rudern 111
 Ruhephase 84
 Rumpfstabilität, ungenügende 30
- S**
 Scharniergelenk 13
 Schlaf 55, 146
 Schlafdauer 147
 Schlafhygiene 149
 Schlafphasen 147
 Schlafposition 150
 Schlaftracker 149
 Schlüsselbein 78
- Schmerzen 12
 Schmerzmanagement 17
 Schmerzmittel 42
 Schultergürtel 78
 Schwimmen 110
 Skilanglauf 113
 Spurenelemente 33
 Stammzelltherapie 45
 Stand-up-Paddling 111
 Stärke 32
 Streckmuskel 14
 Stressbewältigung 55
 Stufenschema WHO 42
- T**
 Test
 – Brust- und Schultermuskulatur 62
 – Finger-Boden-Abstand 62
 – Hüftbeuger 62
 Therapie
 – konservative 40
 – operative 47
 – physikalische 41
 Therapietreue 29
 Tiefenwahrnehmung 115
 Training
 – Ausdauer 106
- Koordination 114
 – Kraft 84
 – Mobilität 61
- U**
 Übergewicht 16, 17, 31
 Übungstherapie 29
 Ultraschalluntersuchung 25
 Unterschiede, hormonelle 10
 Untersuchung
 – bildgebende 24
 – klinische 24
- V**
 Verspannungen 30
 Vitamin D 19
 Vitamine 33
 Voltaren® 43
- W**
 Wachstumsstörungen 17
 Wärmetherapie 41
 Wechseljahre 10, 31
 Wirbelsäulenerkrankungen 24
- Z**
 Zucker 32

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.
 Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

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



[/trias.tut.mir.gut](https://trias.tut.mir.gut)



[/trias_verlag](https://trias_verlag)



[/triasverlag](https://triasverlag)



www.trias-verlag.de/newsletter