



LEBEN MIT
KNIE-ARTHROSE

MIT
**RISIKO-
TEST**
AUF SEITE 4



Sue, Theater- und Tanzpädagogin

ARTHROSE KANN JEDEN TREFFEN

Etwa zwei Drittel aller Menschen über 65 leiden an Gonarthrose. Auch jüngere Menschen können davon betroffen sein. Arthrose ist nicht heilbar. Man kann jedoch das Fortschreiten der Beschwerden verlangsamen und die Schmerzen lindern. Deshalb ist es unbedingt notwendig, die Anzeichen rechtzeitig zu erkennen und sofort gegenzusteuern.

MEIN RAT: BEI KNIEBESCHWERDEN FRÜHZEITIG AKTIV WERDEN

» Ich habe mein ganzes Berufsleben Ballett und modernen Tanz unterrichtet. In meiner Freizeit sind Wandern und Sporttreiben unglaublich wichtig für mich. Aber vor zwei Jahren bekam ich schlimme Schmerzen beim Sport und sogar beim Gehen. Meine Knie taten sehr weh, fühlten sich geschwollen an und erst bei Bewegung wurde es besser. Irgendwann ging ich dann zum Orthopäden. Er ließ röntgen und stellte Arthrose fest. «

Sue, Theater- und Tanzpädagogin

TESTEN SIE IHR ARTHROSE- RISIKO

Seit einiger Zeit schmerzen meine Knie beim Treppensteigen und Gehen auf unebenem Gelände.

Wenn ich schwere Gegenstände trage, habe ich verstärkte Kniebeschwerden.

Die Schmerzen sind zu Beginn der Bewegung stark, lassen dann nach und werden bei anhaltender Belastung wieder schlimmer.

Nach langem Sitzen habe ich Schmerzen hinter der Kniescheibe.

Besonders empfindlich sind meine Knie bei feuchtkaltem Wetter.

Mein Knie macht knirschende Geräusche, wenn ich es bewege.

Ich habe früher intensiv Sport betrieben, der die Knie besonders belastet, oder mache das noch.

Ich wiege mehr, als ideal wäre.

Ich gehe mittlerweile stramm auf die Sechzig zu oder habe die schon überschritten.

Aufgrund meines Körperbaus sind meine Knie besonders belastet (z.B. O- oder X-Beine).



Sind Sie Risiko-Patient?

Wenn Sie bei mindestens drei der folgenden Aussagen ein Häkchen setzen, könnte Ihr Arthrose-Risiko erhöht sein. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber.

**Denken Sie immer daran:**

Je früher die Therapie startet, desto besser sind die Chancen, das Voranschreiten der Erkrankung zu verlangsamen und die Schmerzen zu lindern.

»DIE ERSTEN PROBLEME
KAMEN BEIM GEHEN. **ICH HATTE
SCHLIMME SCHMERZEN IN DEN
KNIEN** UND ES FIEL MIR SCHWER,
MICH ZU BÜCKEN UND WIEDER
AUFZURICHTEN.«

Sue, Theater- und Tanzpädagogin

WAS PASSIERT BEI ARTHROSE?

Gonarthrose entsteht, wenn die schützende Knorpelschicht im Gelenk verschleißt. Bei Erwachsenen ist dieser Schaden nicht zu reparieren, da keine Neubildung von Knorpelzellen mehr erfolgt. Im Spätstadium ist die Knorpelschicht nahezu abgebaut und die Knochen liegen fast ungeschützt aufeinander.

DIE URSACHEN FÜR DEN KNORPELVerschLEISS SIND VIELFÄLTIG:

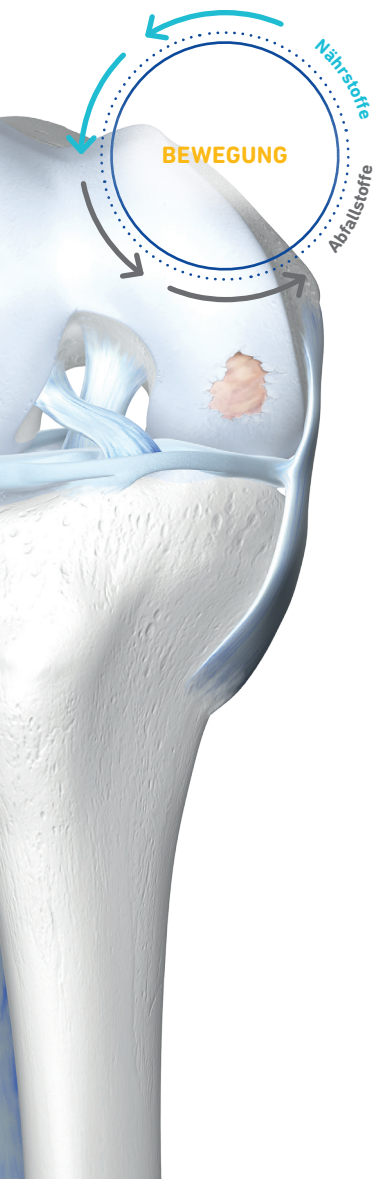
- + langjährige Überbelastung im Beruf oder beim Sport
- + Übergewicht und unausgewogene Ernährung
- + Fehlstellungen wie zum Beispiel X- oder O-Beine
- + Knieverletzungen, die den Knorpel schädigen oder das Knie dauerhaft instabilisieren
- + altersbedingte Abnutzung – insbesondere in Kombination mit Übergewicht und Bewegungsmangel
- + Stoffwechselstörungen wie Diabetes oder Gicht



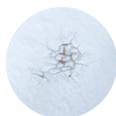
Das sollten Sie wissen:

Bewegung aktiviert den Nährstofftransport. Dieser erhält den Knorpel, reduziert Knieschmerzen und verzögert Arthrose.

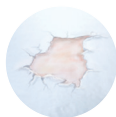




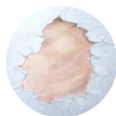
Grad 1
Schwammige
Konsistenz des
Gelenknorpels



Grad 2
Sternförmige
Defekte mit
Auffaserungen



Grad 3
Verlust der
Knorpeldicke
von bis zu 75%



Grad 4
Verlust der
kompletten
Knorpelschicht



Simon, Tischler im »Unruhestand«

BEWUSST BEWEGEN

»DAS TUT MIR GUT:
SEHR SCHONENDE,
LEICHTE ÜBUNGEN
INNERHALB MEINER
SCHMERZGRENZE.«

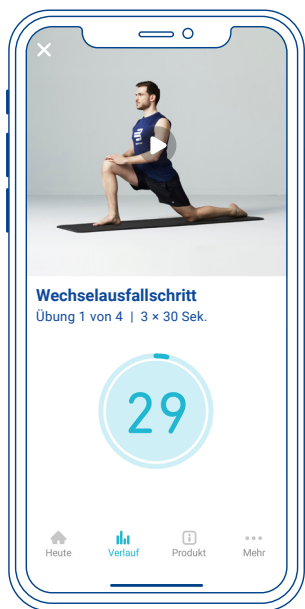
THERAPEUTISCHES TRAINING,
LEICHTER SPORT UND DIE
PASSENDE BANDAGE / ORTHESE
STEIGERN DAS WOHLBEFINDEN
UND IHRE LEBENSQUALITÄT.

»Ich habe einen kleinen Fitnessraum zu Hause. Da bin ich vielleicht zwei bis drei Mal die Woche und mache Kniebeugen und ähnliche Übungen für die Beine, aber ohne zu übertreiben. Danach fühle ich mich immer ziemlich gut.

Meine Arthrose ist definitiv besser geworden. Ab und zu gibt es schon auch Rückfälle. Dann gehe ich es einfach wieder langsam an, gebe dem Knie viel Ruhe, lasse mir Zeit und fange dann ganz langsam wieder mit den Übungen an.«

Simon, Tischler im »Unruhestand«

DIE RICHTIGEN ÜBUNGEN IMMER DABEI



**MEHR ERFAHREN:
BAUERFEIND.DE/APP**

KENNEN SIE SCHON DIE BAUERFEIND THERAPIE-APP?

Ob zu Hause oder auf Reisen. Nehmen Sie Ihre Übungen einfach mit – auf Ihrem Handy. Mit einem Übungsprogramm, das genau auf Ihr Krankheitsbild abgestimmt ist, hilft sie Ihnen beim regelmäßigen Training.



»ICH WÜRDIE MENSCHEN
MIT ARTHROSE RATEN:
VERSUCHEN SIE, IHRE
ERNÄHRUNG UMZUSTELLEN.
**BEWEGEN SIE SICH SO VIEL
WIE MÖGLICH, UM DIE GELENKE
IN GANG ZU HALTEN!«**

Sue, Theater- und Tanzpädagogin



Ihre Lieblingsdisziplin

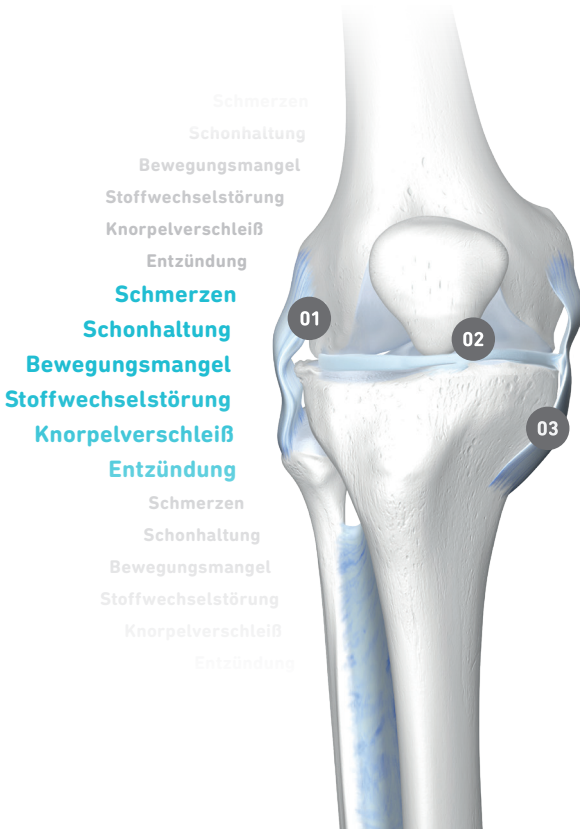
Viele Sportarten lassen sich auch bei Arthrose durchführen. Allerdings ist es oft ratsam, einige Bewegungen umzustellen. Fragen Sie Ihren Arzt oder Physiotherapeuten nach der richtigen Technik.

GEGEN DEN TEUFELSKREIS BANDAGEN UND ORTHESEN

DER TEUFELSKREIS BEI ARTHROSE

Er beschreibt eine Abwärtsspirale des Gesundheitszustandes: Schmerzen nehmen zu, Freude an Bewegung lässt nach.

- 01 Bildung knöcherner Randwülste
- 02 Gelenkspaltverschmälerung
- 03 gelockerte Bänder





BRINGT IN FORM

GenuTrain® A3 – AKTIV LEBEN MIT ARTHROSE

GenuTrain A3 wurde speziell entwickelt, um arthrosebedingte Schmerzen zu lindern und den Fortschritt der Krankheit so lange wie möglich zu verzögern.

Dank des weichen Train-Gestricks ist sie besonders angenehm zu tragen. Ihr sternförmiges Funktionspad stimuliert gezielt die Muskulatur und stabilisiert Knie und Kniescheibe. Besonders genoppte Zonen massieren bei jeder Bewegung großflächig die Schmerzbereiche.

GenuTrain A3

- + lindert Arthrose-Schmerzen
- + leichtes Anlegen ohne viel Kraft
- + besonders angenehm zu tragen

»WIE DIE **ORTHESE**
MOBILISIERT UND
STABILISIERT, OHNE EINEN
FÜR MICH WAHRNEHM-
BAREN DRUCK AUSZUÜBEN,
IST UNGLAUBLICH.«

Silvia, Ergotherapeutin; trägt die GenuTrain OA
bei ihren täglichen Ausritten.

Leichter Sport

Bei Arthrose eignen sich ganz besonders entlastende Sportarten wie Schwimmen, Wandern, Radfahren, Wassergymnastik, Laufbandtraining oder leichtes Joggen. Gehört Ihr Sport auch dazu? Fragen Sie bei Ihrem Arzt nach!





BRINGT AUF TOUR

GenuTrain® OA – AKTIV UND UNABHÄNGIG BEI KNEIARTHROSE

Bei Arthrose, Verletzung oder Instabilität entlastet die **GenuTrain OA** die schmerzhafte Innen- oder Außenseite des Knies. Durch das leichte Gewicht, das atmungsaktive 3D-Netzgestrick und die druckfreie Beugezone in der Kniekehle sitzt sie höchst komfortabel. Die vielen Vorteile der Orthese machen sie zu einem angenehmen Begleiter auch über längere Zeit.

GenuTrain OA

- + lindert Arthrose-Schmerzen
- + leichtes Anlegen ohne viel Kraft
- + besonders angenehm zu tragen

»ALSO, WENN JEMAND ARTHROSE IM KNIE HAT, SOLLTE ER **AUF DEN RAT SEINES ARZTES HÖREN** UND VERSUCHEN, OPTIMISTISCH ZU BLEIBEN. ICH VERSUCHE, SO WENIGE SCHMERZMITTEL WIE MÖGLICH ZU NEHMEN.«

Simon, Tischler im »Unruhestand«



**Gut zu wissen:**

Hochwertige Bandagen und Orthesen können stabilisieren, aktivieren, entlasten und führen.

HÄLT IM SPIEL

SecuTec® OA – MEHR BEWEGLICHKEIT BEI ARTHROSE

SecuTec OA wurde speziell für Patienten mit mittlerer bis schwerer Gonarthrose entwickelt. Sie entlastet Ihr Knie zum Beispiel nach einer Knorpeloperation, einer Meniskusrefixation oder einem Kreuzbandriss. So lindert die Orthese nicht nur wirksam die Schmerzen, sondern gibt Ihrem Knie auch die nötige Sicherheit für die heilungsfördernde Bewegung.

SecuTec OA

- + länger bewegen mit weniger Schmerzen
- + hilft bei innen- oder außenseitiger Arthrose
- + dient dem Gelenkerhalt und kann eine OP hinauszögern

MEHR LEBENS- QUALITÄT IN FÜNF SCHRITTEN



01 SO FRÜH WIE MÖGLICH ZUM ARZT

Lassen Sie sich bei den ersten Anzeichen wiederkehrender Kniebeschwerden vom Arzt untersuchen. Fragen Sie nach konservativen Therapiemaßnahmen und bei Bedarf nach einer Bandage oder Orthese.



02 DAS PASSENDE PRODUKT

Im Sanitätshaus oder im orthopädischen Fachgeschäft bekommen Sie die richtige Bandage oder Orthese. Den Rahmen einer Orthese kann der Orthopädietechniker problemlos an Ihre Beinform anpassen.



03 MÜHELOS ANLEGEN

Bandagen und Orthesen von Bauerfeind können Sie in der Regel ohne fremde Hilfe mühelos anlegen.

Die **GenuTrain A3** hat eine Dehnungszone im Wadenbereich und lässt sich dadurch leicht übers Knie ziehen.

Mehr Informationen
zu Arthrose, Bandagen und
Orthesen von Bauerfeind
finden Sie unter:
bauerfeind.de/arthrose



Die **GenuTrain OA** hat große An- und Ausziehschlaufen und ein flexibles Gestrick wodurch das An- und Ablegen erleichtert wird.



Die **SecuTec OA** wird einfach über praktische Schnellverschlüsse am Bein fixiert.



04 REGELMÄSSIG TRAGEN

Bandagen und Orthesen von Bauerfeind bieten im Alltag hohen Tragekomfort. Tragen Sie Ihr Produkt immer dann, wenn Sie aktiv sind.



05 ARTHROSE IMMER IM AUGE BEHALTEN

Bleiben Sie aktiv und hören Sie dabei stets auf Ihren Körper. Gehen Sie regelmäßig zum Arzt und fragen Sie, ob und wie Ihre individuelle Therapie angepasst werden kann.

BAUERFEIND

MEINE THERAPIE BEI ARTHROSE

Ihr autorisierter Bauerfeind-Fachhändler:

