



DR. MED. MARKUS ANRICH

FACHARZT FÜR ORTHOPÄDIE

Chirotherapie . Sportmedizin . Akupunktur
Physikalische Therapie

Arthrose - Therapie Empfehlungen

Bewegung

Täglich Gymnastik:

10-30 Minuten Dehnung, Streckung und Muskelaufbau

Sport:

Radfahren, Schwimmen, Aerobic, Tanzen, Walken, Spazieren gehen u. a.

Entspannungsübungen:

z. B. Muskelrelaxation nach Jacobsen, Bewegungsübungen unter Zug, Softball, Igelball

Motto:

Bewegen ja, Belasten nein

Selbsttherapie

Ernährung:

Gewichtsreduktion, Fleischarme Ernährung, Schwein und Rind durch Geflügel ersetzen, zwei Fischtage pro Woche

Äußere Anwendungen:

Wärme (Körnerkissen u. a.) und Bewegung bei nicht gereiztem Gelenk

Kälte (Quarkwickel, Coolpack, Eis) und Schonung bei geschwollenem und heißen Gelenk

Medikamente

Schmerzmittel:

Paracetamol, Aspirin, Ibuprofen, Diclofenac, u. a.

Salben:

Kühlende und schmerzstillende Gels (Diclo-, Rheumonsalbe u.a.)

Injektionen:

Lokalanästhetikum mit Kortison, Hyaluronsäure, Radiosynoviorthese

Alternativmedizin

Lokal - Kinesio Tape

Salben - Pferde-, Pfeffer-, Kytta-, Arnikasalbe u. a.

Tabletten - Teufelskralle, Hagebutte, Ingwer, Weidenrinde, Grünlippmuschel u. a.

Nahrungsergänzungen - Glukosamin, Chondroitin u. a. (z. B. Orthomol Arthro Plus)

Homöopathie - Zeel, Traumeel u.a.

Traditionell Chinesische Medizin - Akupunktur

Physikalische Therapie - Magnetfeld, radiale Stoßwellentherapie