

Liebe Leserinnen und Leser,

während Ihnen eine Arthrose an Hüft- und Kniegelenken wahrscheinlich ein Begriff ist, überraschte es Sie vielleicht, dass es sie auch an der Wirbelsäule geben kann. Die Arthrose betrifft nicht nur die Wirbelgelenke, sondern auch Bandscheiben, Wirbelkörper, umgebende Bänder und Muskulatur, Rückenmark und Nerven. Nicht zuletzt ist unsere Wirbelsäule auch für unsere aufrechte Haltung verantwortlich und die Erkrankung kann zu einer Veränderung der gesamten Statik führen.

All das muss bei der Behandlung berücksichtigt werden. Bevor diese beginnt, ist also eine genaueste Untersuchung notwendig. Da die Beschwerden von verschiedenen Faktoren abhängen können, kann es sein, dass durch die Therapie Beschwerden nicht ganz verschwinden. Das reicht oft aber, um die Lebensqualität zu verbessern.

Da man Abnutzungserscheinungen nicht rückgängig machen kann, ist das Ziel der Behandlung nicht die komplette Heilung, sondern, mit den Beschwerden im Alltag gut zurechtzukommen. Dazu gehören Eigenübungen, die die Muskulatur kräftigen und die Beweglichkeit verbessern können, aber auch kleine Eingriffe und letztlich auch die Operation.

Sie sollen durch dieses Buch ein besseres Verständnis für Ihre Probleme und die Zusammenhänge entwickeln und verstehen, wieso es nicht immer so einfach ist, die Ursachen der Beschwerden sofort zu eruieren und schnell zu therapieren. Zu guter Letzt sollen Sie durch Übungen in die Lage versetzt werden, Ihre Beschwerden selbst in den Griff zu bekommen und Ihre Lebensqualität trotz Arthrose zu erhalten.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und eine Besserung Ihrer Beschwerden.
Florian Geiger, Stephan Klessinger, Andreas Redder, Raphael Boger