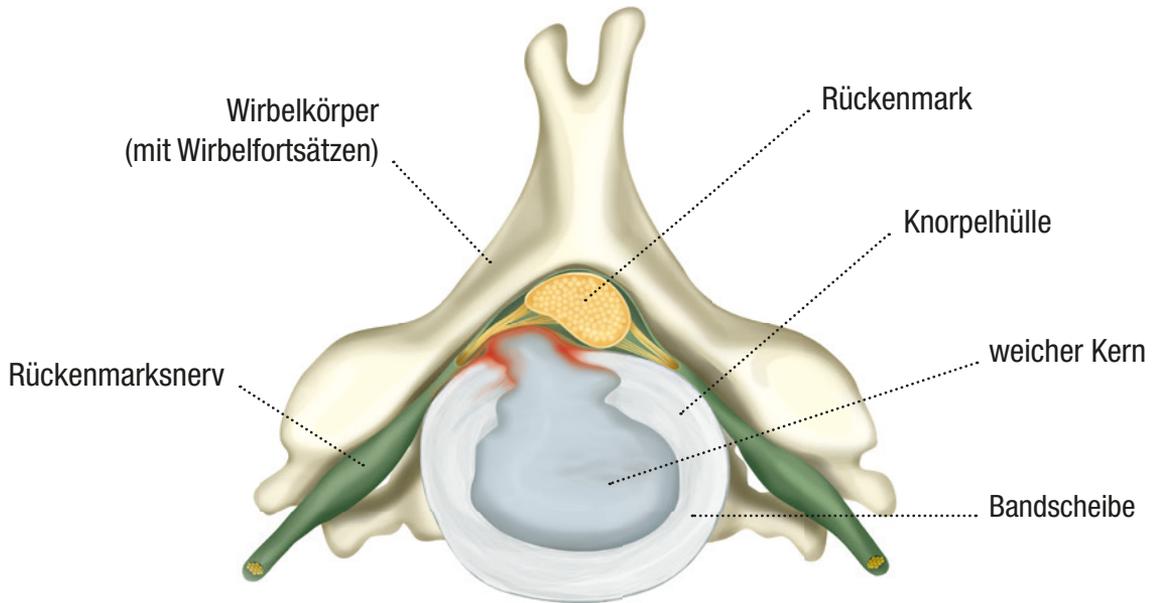


DER BANDSCHEIBENVORFALL

Die Schweregrade



gesunde Bandscheibe



Bandscheibenvorwölbung



Bandscheibenvorfall



schwerer Bandscheibenvorfall



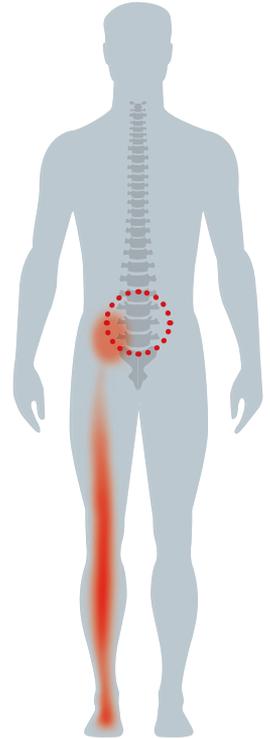
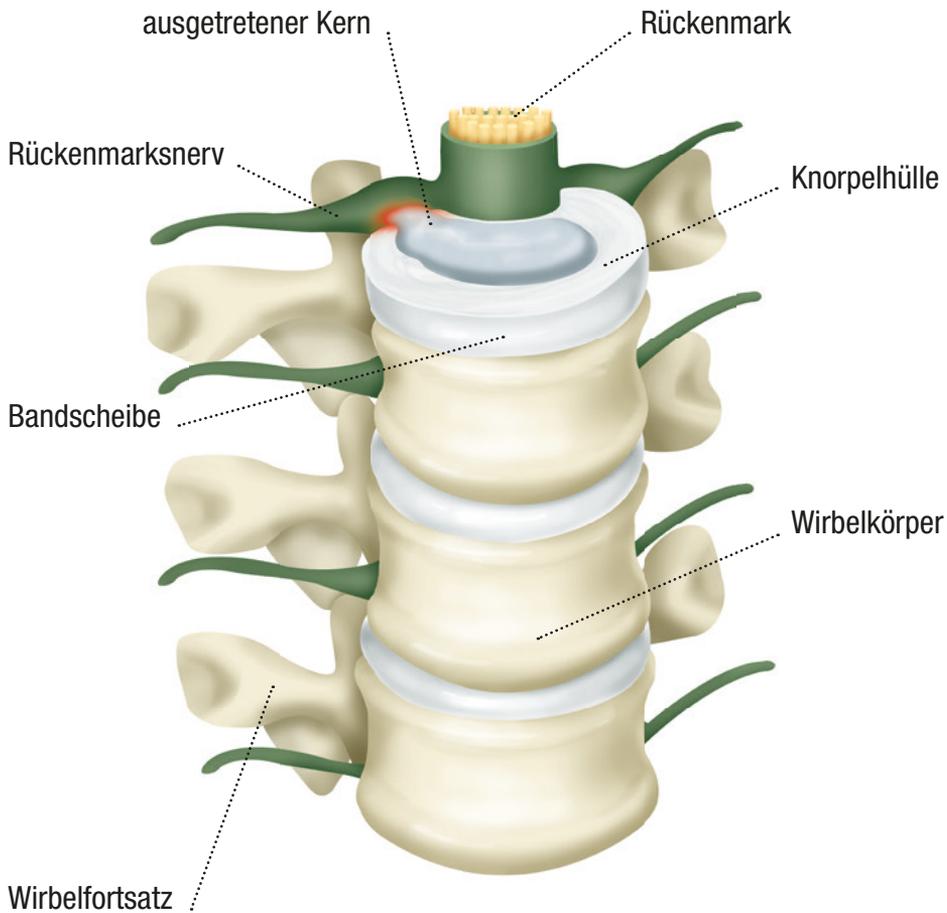
DER BANDSCHEIBENVORFALL

Einfach und verständlich

- Eine Bandscheibe ist ein elastisches Gewebe, das zwischen zwei Wirbeln liegt. Sie verbindet die einzelnen Knochen der Wirbelsäule miteinander.
- Jede Bandscheibe besteht aus einem weichen Kern, der von einer Knorpelhülle umgeben ist. In der Wirbelsäule des Menschen befinden sich 23 Bandscheiben.
- Mit zunehmendem Alter und Verschleiß verlieren Bandscheiben ihre Elastizität. Es können sich feine Risse bilden.
- Wird dann die Wirbelsäule stark belastet, kann der Kern der Bandscheibe aus seiner Knorpelhülle herausrutschen – ein Bandscheibenvorfall entsteht.
- Die Bandscheibe verformt sich und drückt auf die empfindlichen Nerven im Bereich der Wirbelsäule.
- Ärzte unterscheiden drei Schweregrade:
 1. Die Bandscheibenvorwölbung – hier bleibt die Knorpelhülle intakt. Der äußere Faserring der Bandscheibe ist jedoch nach außen vorgewölbt.
 2. Der Bandscheibenvorfall – hier reißt die Knorpelhülle auf und der Kern tritt aus.
 3. Der schwere Bandscheibenvorfall – hier lösen sich zusätzlich Gewebestücke von der Bandscheibe ab.
- Der ausgetretene Kern drückt auf die Nerven. Das verursacht Schmerzen, Lähmungen und Gefühlsstörungen.
- Mit schmerz- und entzündungshemmenden Medikamenten, Wärme und Bewegungstherapie lassen sich die Symptome des Bandscheibenvorfalles zumeist wirksam lindern.

DER BANDSCHEIBENVORFALL

Meist in der Lendenwirbelsäule



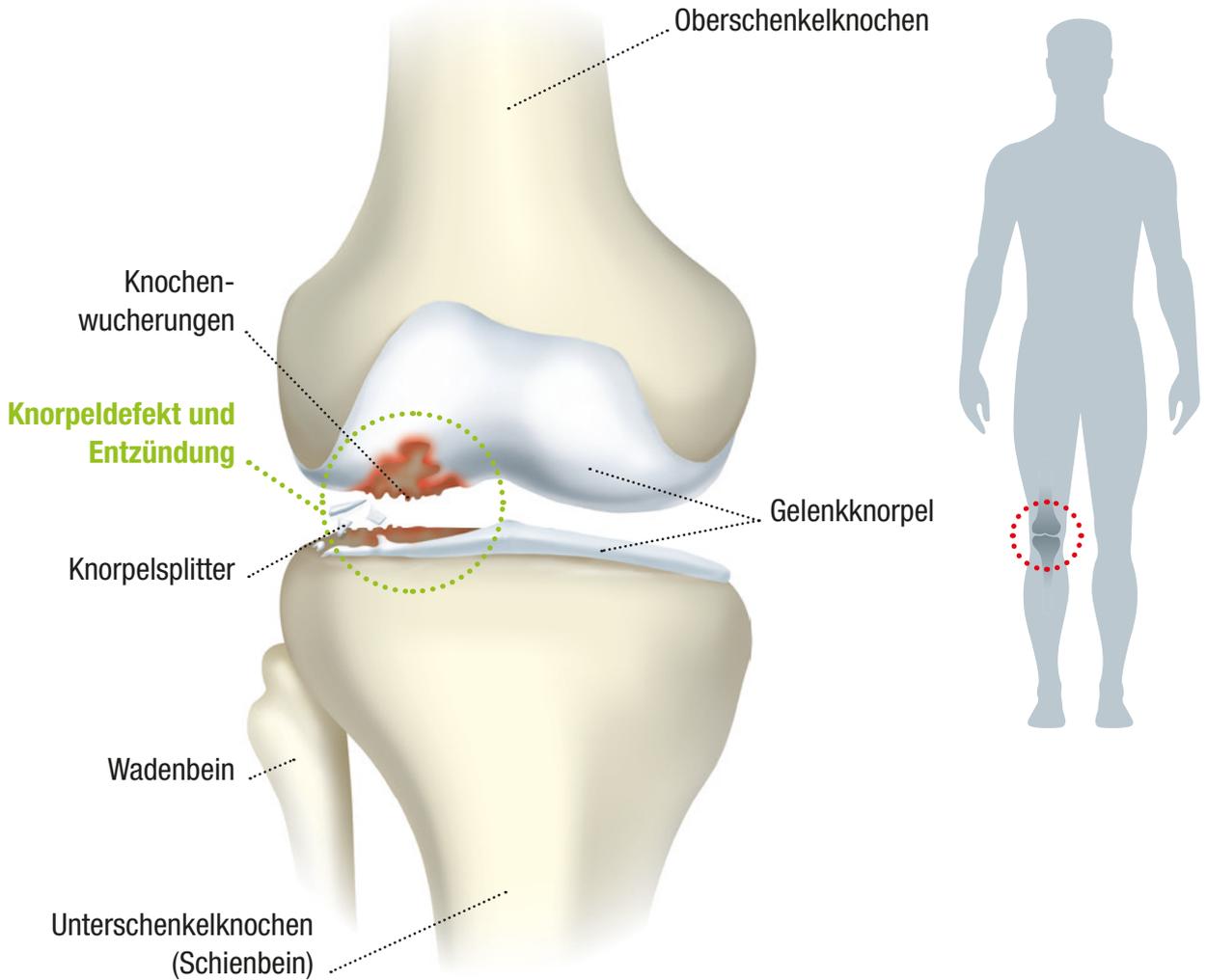
DER BANDSCHEIBENVORFALL

Einfach und verständlich

- Eine Bandscheibe ist elastisches Gewebe, das zwischen zwei Wirbeln liegt. Sie verbindet die einzelnen Knochen der Wirbelsäule miteinander.
- Jede Bandscheibe besteht aus einem weichen Kern, der von einer Knorpelhülle umgeben ist. In der Wirbelsäule des Menschen befinden sich 23 Bandscheiben.
- Mit zunehmendem Alter und Verschleiß verlieren Bandscheiben ihre Elastizität. Es können sich feine Risse bilden.
- Wird die Wirbelsäule dann stark belastet, kann der Kern der Bandscheibe aus seiner Knorpelhülle herausrutschen – ein Bandscheibenvorfall entsteht.
- Der ausgetretene Kern drückt dabei oft gegen die empfindlichen Nerven der Wirbelsäule. Das kann Schmerzen, Lähmungserscheinungen und Gefühlsstörungen in Fuß, Bein und Gesäß verursachen.
- Von einem Bandscheibenvorfall ist oft die Lendenwirbelsäule betroffen.
- Mit schmerz- und entzündungshemmenden Medikamenten, Wärme und Bewegungstherapie lassen sich die Symptome des Bandscheibenvorfalles zumeist wirksam lindern.

DIE KNIARTHROSE

Schmerzen im Gelenk



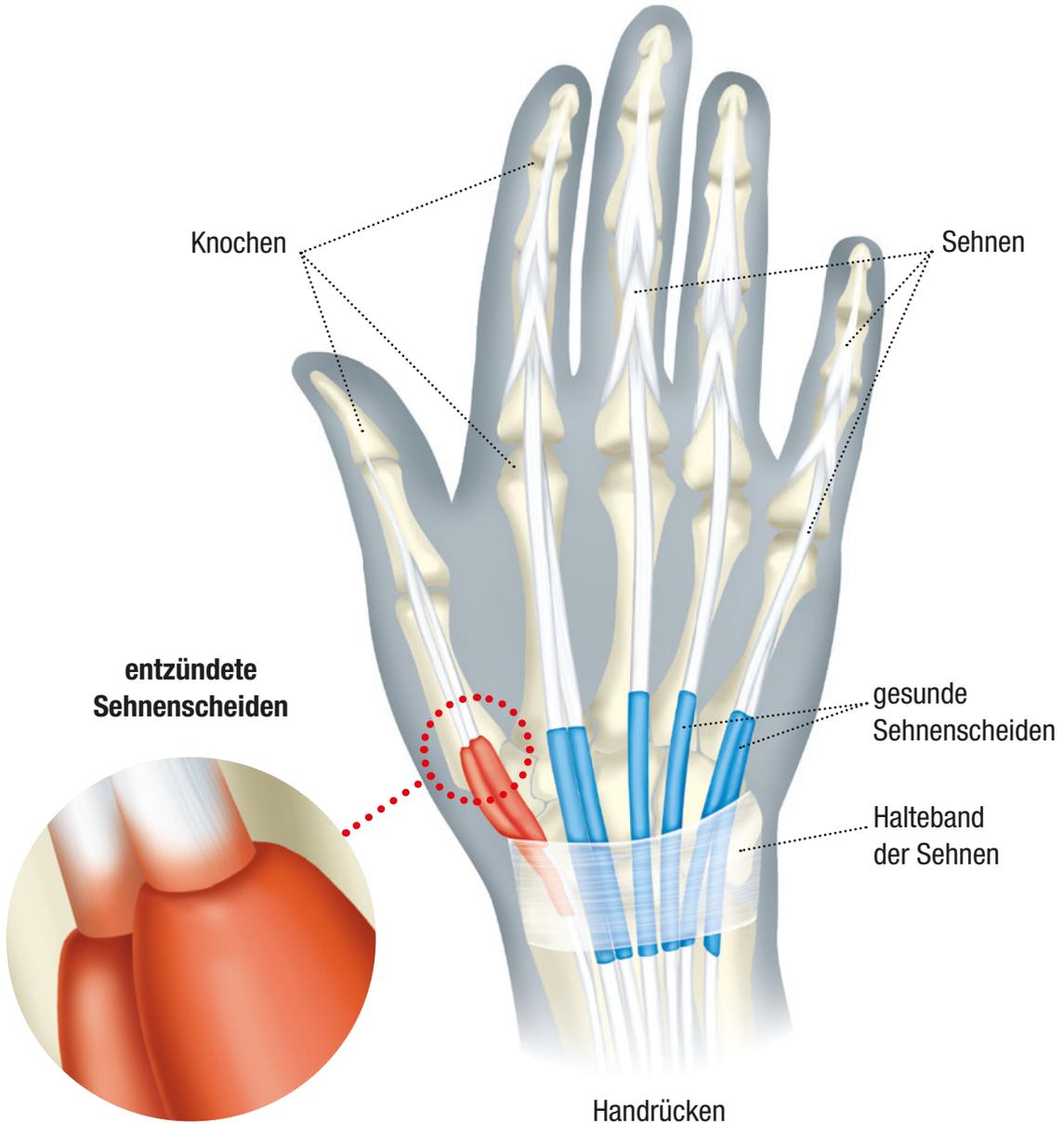
DIE KNIARTHROSE

Einfach und verständlich

- Unsere Kniegelenke tragen das gesamte Körpergewicht und dämpfen die Stöße beim Gehen, Laufen und Springen.
- Eine Kniearthrose entsteht, wenn das Knie über einen längeren Zeitraum falsch oder übermäßig stark belastet wird.
- Die Überlastung nutzt den Knorpel des Gelenks ab, der als Schutzschicht dient. Die Folge ist: Das Kniegelenk verliert seine Stoßdämpferfunktion. Es kommt zu Entzündungen.
- Zusätzlich werden Entzündungen im Gelenkinneren von kleinen Knorpelsplittern ausgelöst. Schwellungen, Rötungen und Schmerzen sind die Folge.
- Schmerz- und entzündungshemmende Medikamente sind wichtige Behandlungsmaßnahmen. Sie lindern den Schmerz und erhalten die Beweglichkeit.

DIE SEHNENSCHIEDENENTZÜNDUNG

Bei Überlastung: Schmerz



DIE SEHNENSCHIEDENENTZÜNDUNG

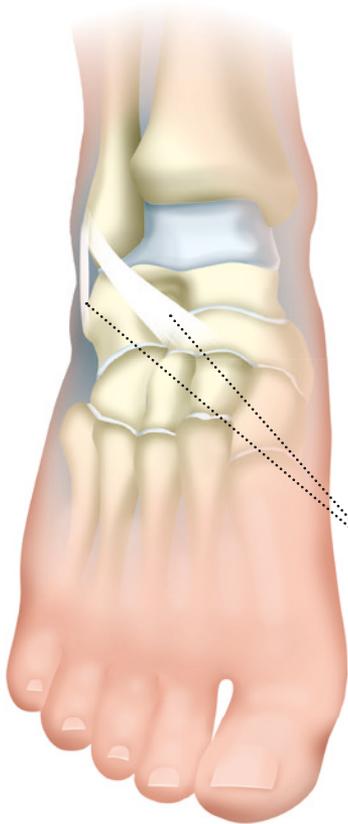
Einfach und verständlich

- Sehnen sind kräftige Bindegewebsfasern. Sie verbinden Muskeln und Knochen miteinander und sind an jeder Bewegung unseres Körpers beteiligt.
- Sehnen sind von einer Art Schlauch umhüllt – der Sehnenhaut. Hierin befindet sich Flüssigkeit, die die reibungsarme Bewegung der Sehnen unterstützt.
- Eine Sehnencheidenentzündung (Tendovaginitis) entsteht, wenn die Sehnen überlastet werden. Zum Beispiel durch ständig wiederholte oder ungewohnte Bewegungen.
- Diese Überbelastungen lösen Reizungen, Abnutzungen und kleine Verletzungen aus und können Entzündungen hervorrufen.
- Typische Symptome einer Sehnencheidenentzündung sind Schmerzen. Manchmal treten auch Rötungen oder Schwellungen in der Umgebung der Sehne auf.
- Die Entzündung der Sehnen Scheide klingt durch Ruhe und Kühlung meist rasch ab.
- Die Schmerzen können mit schmerzlindernden und entzündungshemmenden Medikamenten behandelt werden.

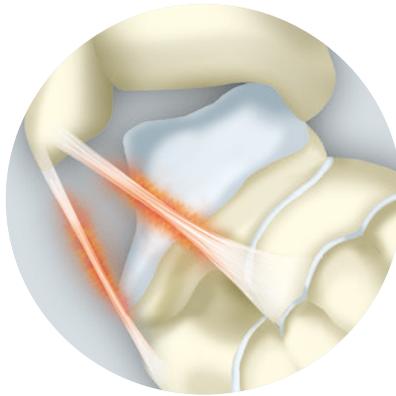
DIE VERSTAUCHUNG

Verletzung eines Gelenks

gesundes
Gelenk

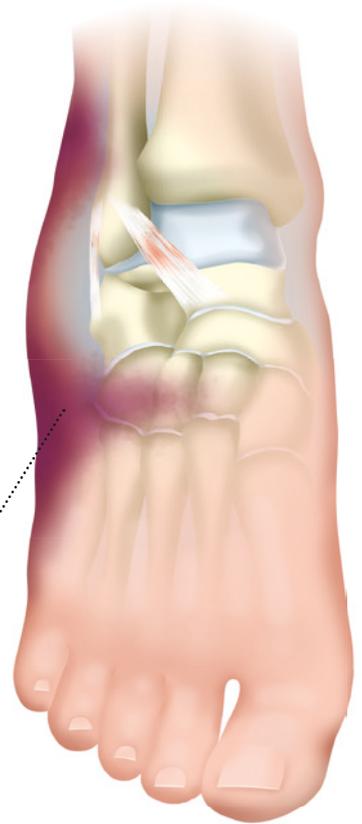


Fußgelenk mit stark
überdehnten Bändern



Bänder

verstauchtes
Gelenk



Bluterguss

DIE VERSTAUCHUNG

Einfach und verständlich

- Unsere Gelenke machen uns beweglich und verbinden die Knochen des Körpers. Die Gelenke liegen geschützt in der Gelenkkapsel.
- Bänder unterstützen und stabilisieren die Gelenke. Sie sorgen dafür, dass die Knochen bei Bewegungen in der richtigen Position bleiben.
- Eine Verstauchung (Distorsion) ist eine Verletzung von Gelenken und Bändern. Eine Verstauchung entsteht, wenn der normale Bewegungsspielraum eines Gelenks überschritten wird und die Knochen sich stärker gegeneinander verschieben als vorgesehen.
- Das passiert beispielsweise, wenn man mit dem Fuß umknickt. Dann werden die Kapsel und die Bänder überdehnt und geschädigt.
- Typische Symptome einer Verstauchung sind Schmerzen und Schwellungen in dem betroffenen Gelenk. Oft werden auch Blutgefäße verletzt und es entsteht ein Bluterguss.
- Die richtige Erstversorgung ist nun wichtig. Hilfreich ist zum Beispiel ein Verhalten nach der sogenannten PECH-Regel: Pause (Schonung); Eis (Kühlung); Compression (Verband); Hochlagern.
- Mit einer Röntgenaufnahme, einer Kernspin- oder einer Computertomografie wird abgeklärt, ob ein Knöchelbruch oder Bänderriss vorliegt. Verletzungen der Bänder lassen sich meist gut im Ultraschall nachweisen.