



Das Risiko, im Laufe des Lebens an einer Gelenkarthrose zu erkranken, ist von unterschiedlichen Faktoren abhängig. Die folgende Checkliste erlaubt Ihnen, Ihr individuelles Risikoprofil zu ermitteln. Zählen Sie für Ihre persönliche Auswertung alle Punkte zusammen und ermitteln Sie Ihre Risikogruppe.

Hinweis: Neben den Markierungskästchen für „Ja“ befinden sich verschiedene Ziffern. Addieren Sie diese Ziffern aller mit Ja beantworteten Fragen. Daraus ergibt sich die Einordnung in eine der vier Risikogruppen.

<i>Fragen</i>	<i>Ja</i>	<i>Nein</i>	<i>Punkte</i>
Spüren Sie beim Treppengehen Schmerzen in den Knien?			2
Haben Sie Schmerzen im Fuß, nachdem Sie eine Weile barfuß gegangen sind oder Schuhe mit harten Ledersohlen getragen haben?			1
Sind Ihre Finger morgens steif?			2
Bereitet Ihnen das Umdrehen des Kopfes im Auto Schmerzen oder ist die Beweglichkeit des Kopfes eingeschränkt?			2
Leiden Sie seit Ihrer Kindheit an einer Sehstörung in Form von Schielen?			1
Leiden Sie an Übergewicht?			1
Arbeiten Sie in Ihrem Beruf überwiegend in gebückter Haltung?			1
Haben Sie im Kindesalter länger als drei Jahre Ballettunterricht erhalten?			1
Mussten Sie als Kleinkind eine Spreizhose tragen?			1
Haben Sie nach längerer gebückter Tätigkeit tiefer sitzende Kreuzschmerzen?			1
Neigen Sie verstärkt zu Blutungen?			1
Leiden Sie unter Lähmungen der Arme oder Beine?			2
Leiden Sie unter einer einseitigen Schwerhörigkeit?			1
Sind Sie weiblich und ist Ihre Regelblutung beendet (Menopause)?			1
Leiden Sie an einer Schuppenflechteerkrankung?			1
Haben Sie chronische Störungen der Gefühlswahrnehmung, so genannte Empfindungsstörungen, an den Händen oder Füßen (Polyneuropathie)?			1
Ist Ihr Harnsäurespiegel erhöht?			2
Haben Sie im Jugendalter länger als fünf Jahre Leistungssport betrieben?			1
Haben Sie im Laufe Ihres Lebens einen Knochenbruch mit Gelenkbeteiligung erlitten?			1
Leiden Sie unter O- oder X-Beinen?			2
Sind Sie in Ihrem Alltagsleben chronischen Erschütterungen, z.B. durch einen Presslufthammer, ausgesetzt?			2
Leiden Sie unter starken Knick-, Spreiz- oder Plattfüßen?			1
Wurde eine Wirbelsäulenoperation durchgeführt?			2
Arbeiten Sie im Beruf seit über zehn Jahren ständig in Nässe, Kälte oder Zugluft?			1
Wurde bei Ihnen eine Meniskusteil- oder vollentfernung durchgeführt?			3
Rauchen Sie regelmäßig täglich mehr als zehn Zigaretten?			1
Wurde bei Ihnen im Laufe des Lebens eine Gelenkruhigstellung über längere Zeit (z.B. sechs Wochen Gips) durchgeführt?			1
Haben Sie im Laufe Ihres Lebens länger als ein Jahr Kortison eingenommen?			1

Haben Sie im Laufe Ihres Lebens mehr als fünf Jahre eine der folgenden Sportarten ausgeübt: Hallenhandball, Fußball, Squash, Gewichtheben, Boxen oder Judo?			1
Haben Sie wiederholt geschwollene Gelenke?			1
Sind Sie älter als 50 Jahre?			1
Hatten Sie als Jugendlicher zeitweise Kniebeschwerden?			1
Haben Sie eine nicht ausgeglichene Beinlängendifferenz über einen Zentimeter?			1
Ist einer Ihrer Elternteile an chronischem Rheuma erkrankt?			1
Sind Sie beruflich täglich länger als vier Stunden mit einem Lkw unterwegs?			1
Ist bei Ihnen eine so genannte Gelenkmaus (ein freier Gelenkkörper, z.B. bestehend aus Knorpel) bekannt?			2
Besteht bei Ihnen eine Störung des Fettstoffwechsels?			1
Haben Sie im Laufe Ihres Lebens eine Bänderverletzung mit Gelenkinstabilität erlitten?			2
Sind Sie im Laufe Ihres Lebens an einer eitrigen Gelenkerkrankung erkrankt?			3
Wurde bei Ihnen in eine Gelenk mehr als dreimal Kortison injiziert?			2
Leidet einer Ihrer Elternteile an einer Verformung oder Steifheit der Fingergelenke?			2
Leiden Sie unter schweren Krampfadern?			1
Leiden Sie unter einer Skoliose (Wirbelsäulenverkrümmung)?			1
Haben Sie im Laufe Ihres Lebens einen Bandscheibenvorfall erlitten?			1
Üben Sie beruflich eine kniende Tätigkeit (täglich mehr als drei Stunden), z.B. als Fliesenleger aus?			1
Wurde einem Ihrer Elternteile ein künstliches Gelenk implantiert?			2
Ist bei Ihnen eine Bindegewebsschwäche bekannt?			1
Leiden Sie seit mehr als zehn Jahren an Diabetes?			1
Ist bei Ihnen eine Abspreizhemmung der Beine vorhanden?			1
Gesamtpunktzahl	--	--	

1 – 3 Punkte: Risikogruppe I

Ihr Risiko, an einer Arthrose zu erkranken, ist nicht besonders erhöht. Die im Buch beschriebenen Tipps können Sie als vorbeugende Maßnahmen anwenden.



4 – 6 Punkte: Risikogruppe II

Die Wahrscheinlichkeit, dass Sie im Laufe Ihres Lebens an einer Arthrose erkranken, ist leicht erhöht. Sie sollten daher im Alltag vermehrt auf gelenkschonende Verhaltensweisen achten. Insbesondere die wiederkehrenden Belastungen und die im Laufe des Lebens auftretenden möglichen Schädigungsfaktoren sollten Sie vermeiden.

7 – 9 Punkte: Risikogruppe III

Ihr Risiko, an einer Arthrose zu erkranken, ist deutlich erhöht. Sie müssen damit rechnen, dass durch Arthrose bedingte Alltagseinschränkungen auf Sie zukommen. Auch das Risiko einer Bewegungseinschränkung, verbunden mit einer Belastungsminderung, ist bei Ihnen deutlich erhöht. Sie sollten frühzeitig bei Auftreten von ersten Beschwerden einen Arzt konsultieren und regelmäßig gelenkschonende sportliche Aktivitäten ausüben. Im Alltag sollten Sie auf entsprechende Verhaltensweisen achten.

Mehr als 9 Punkte: Risikogruppe IV

Sie zählen zu den Hochrisikopatienten! Sehr wahrscheinlich erkranken Sie im Laufe Ihres Lebens an einer Gelenkarthrose. Wir empfehlen Ihnen einen Check-up bei Ihrem Orthopäden oder Hausarzt, bei dem die aktuelle Situation der Gelenke erfasst wird. Die besonders betroffenen Gelenke können so bereits frühzeitig therapiert werden. Sie sollten unbedingt auf gelenkfreundliches Alltagsverhalten achten und jegliche schädigenden Einflüsse auf die Gelenke umgehen.

Ihr Therapiezentrum Bennigsen – die Arthrosespezialisten