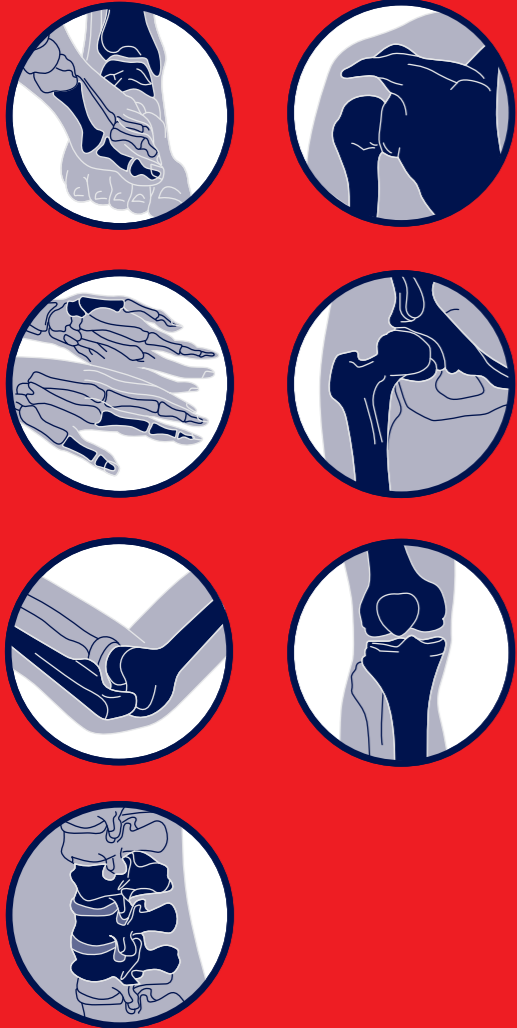


## GO-ON® – für jedes Synovialgelenk die richtige Lösung.



- Sprunggelenke
- Ellenbogengelenke
- Großzehengrundgelenke
- Facettengelenke der Wirbelsäule
- Handgelenke
- Schultergelenke
- Fingergelenke
- Hüftgelenke
- Daumensattelgelenke
- Kniegelenke

## GO-ON® – die zuverlässige Hyaluronsäure-Injektion.

- ▶ **GO-ON® wirkt als Schmier- und Gleitmittel im Gelenk** und unterstützt somit die Stoßdämpferfunktion des Knorpels. Die Bewegungen können wieder schmerzfrei ablaufen.
- ▶ **GO-ON® erreicht den Wirkort äußerst schnell**, denn die Injektion wird direkt in das kranke Gelenk verabreicht.
- ▶ **GO-ON® wirkt lang anhaltend**. Schon nach wenigen Injektionen im Abstand von je einer Woche kann die Wirkung über einen längeren Zeitraum (individuell verschieden) anhalten.
- ▶ **GO-ON® mit 2,5 ml Hyaluronsäure**



## GO-ON®

Bei Arthrose der Synovialgelenke

### Gesundheit braucht Bewegung.

Bewegung tut nicht nur gut, sie erweitert Ihren Radius und erhält Ihre Selbstständigkeit. Deshalb ist es wichtig, dass Sie bei Arthrose aktiv werden und gemeinsam mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin rechtzeitig eingreifen. So schaffen Sie optimale Voraussetzungen für eine beschwerdefreie Beweglichkeit.

Mit GO-ON® (Na-Hyaluronat) steht Ihnen ein Medizinprodukt zur Verfügung, das bekannt ist durch seine anerkannt gute Wirksamkeit und sein besonders hohes Maß an Sicherheit.

Fragen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin, ob die Behandlung mit GO-ON® für Sie in Frage kommt.

Praxisstempel, Telefonnummer



## GO-ON®

Bei Arthrose der Synovialgelenke

### Geben Sie Ihren Knien die Beweglichkeit zurück – mit GO-ON®.



Art.-Nr. 9500.0025 8/16

www.knorpelbehandlung.de

### Die Knieschule



## Liebe Patientin, lieber Patient,

Das Kniegelenk ist unser größtes Gelenk. Durch seinen komplizierten Aufbau macht es beim Beugen und Strecken gleichzeitig auch Verdrehbewegungen des Unterschenkels möglich – selbst bei Belastung des Kniegelenks.

Mit Arthrose bezeichnet man den Verschleiß der Gelenkknorpelfläche. Eine Arthrose kann man nicht wieder rückgängig machen. Aber durch einfache Verhaltensregeln und Übungen können Sie Ihre Beschwerden reduzieren und die Beweglichkeit und Belastbarkeit wieder verbessern.

### Hilfe bei Kniearthrose

#### ➤ Körpergewicht reduzieren ⚠

Bei jedem Schritt lastet das Körpergewicht auf den Gelenken. Verstärkt wird diese Belastung durch die Beschleunigung beim kraftvollen Abstoßen oder beim starken Abbremsen der Bewegung beim Auftreten. Ein niedrigeres Körpergewicht bedeutet eine geringere Gelenkbelastung – das Risiko degenerativer Veränderungen (Arthrosen) an Hüft-, Knie- und Sprunggelenk kann durch Gewichtsreduktion deutlich gesenkt werden.

#### ➤ Kniegelenk entlasten ⚠

Eine Kniebelastung tritt nicht nur beim Stehen und Gehen auf, sondern auch beim In-die-Knie-Gehen und beim Aufstehen aus der Hocke. Durch ein stützendes Festhalten können Sie die Belastung bereits deutlich reduzieren.

### Übung 2

- Klemmen Sie im Sitzen einen mittelschweren Gegenstand zwischen Ihre Füße, z. B. ein dickes Buch. Heben Sie den Gegenstand an, indem Sie die Knie strecken. Halten Sie diese Position 5 Sekunden lang und kehren Sie danach für 10 Sekunden in die Ausgangsstellung zurück. Wiederholen Sie diese Übung 5-mal.



### Übung 3

- Legen Sie sich in Seitenlage auf den Boden. Das unten liegende Bein ist in Hüfte und Knie leicht angewinkelt, das andere Bein ist im Kniegelenk gestreckt. Führen Sie das gestreckte Bein nun seitlich nach oben und halten Sie es 5 Sekunden in dieser Position. Ruhen Sie das Bein danach 10 Sekunden in der Ausgangsstellung aus. Wiederholen Sie diese Übung 5-mal je Bein.



### Übung 4

- Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie ein Bein im Hüft- und Kniegelenk leicht gebeugt auf den Boden. Das andere Bein liegt gestreckt und leicht abgespreizt, die Fußspitze zeigt nach außen. Führen Sie nun das abgespreizte Bein – unter Beibehaltung der Fußposition – schräg nach oben über das andere Bein hinweg. Die Rumpfposition sollte dabei möglichst nicht verändert werden. Wiederholen Sie diese Übung 5-mal je Bein.



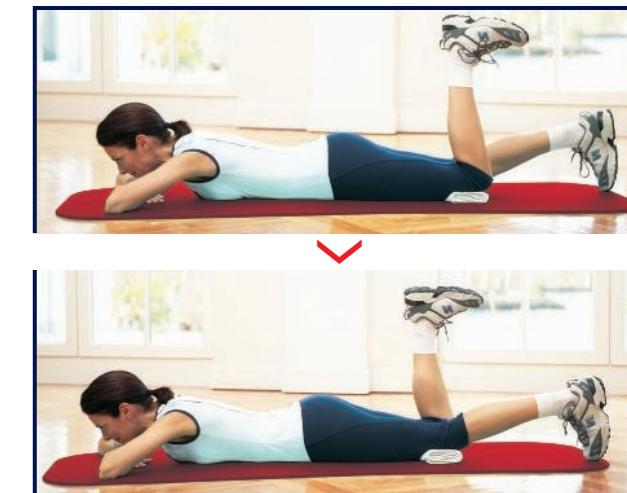
### Übung 5

- Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie ein Bein im Hüft- und Kniegelenk leicht gebeugt auf den Boden. Das andere Bein liegt gestreckt und leicht abgespreizt. Nun heben Sie das gestreckte Bein mit festgestelltem Sprunggelenk in Neutralstellung vom Boden ab. Dabei wird es im Kniegelenk abwechselnd leicht gebeugt und kraftvoll gestreckt. Wiederholen Sie diese Übung 15-mal je Bein.



### Übung 6

- Legen Sie sich bequem auf den Bauch und lassen Sie beide Oberschenkel auf einer weichen Knierolle, z. B. einem zusammengelegten Handtuch, ruhen, sodass Ihre Hüftgelenke leicht überstreckt und Ihre Kniegelenke frei beweglich sind. Beugen Sie nun abwechselnd je ein Bein im Kniegelenk bis etwa 90 Grad. Halten Sie diese Position 1 Minute und strecken Sie das Bein wieder. Wiederholen Sie diese Übung mindestens 2-mal je Bein.



Ausführliche Informationen finden Sie in dem Patientenratgeber:



#### Die neue Knieschule

Selbsthilfe bei Schmerzen und Beschwerden

von Prof. Dr. Joachim Grifka

Broschiert – Rowohlt Tb.

Erscheinungsdatum: Oktober 2012

ISBN 978-3499629761