

Fakten zum Knorpel



Fritz M. Koller

Knorpel besteht zu 60–80% aus Wasser und ermöglicht uns freie Bewegung in allen Gelenken. Dabei hat gesunder Knorpel richtige Nehmerqualitäten: Beim Gehen beträgt die Belastung im Kniegelenk das 3-fache des Körpergewichts, beim Springen sogar bis zum 20-fachen.

Doch wird der Knorpel geschädigt, ist oft auch die Beweglichkeit eingeschränkt. Zudem führen Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht und dessen Ursache Bewegungsmangel zu einem höheren Risiko der Knorpeldegeneration. So kann schon eine Körpergewichtszunahme von 5% das Arthroserisiko um 50% erhöhen.

Das Wissen über Knorpel ist Basiswissen für jeden Physiotherapeuten, der sich mit Bewegung beschäftigt. Lesen Sie neugierig in diesen Refresher und machen Sie den Wissenstest auf Seite 14!

| Inhalt | |
|---|----|
| Basiswissen Knorpel | 3 |
| Literaturverzeichnis | 13 |
| Impressum | 13 |
| Fragebogen | 14 |
| Fragebogen zur didaktisch-methodischen Evaluation | 16 |

Herzlichst, Ihr

Projekt IQ Phys

Die FH Osnabrück hat in Kooperation mit dem IFK (Bundesverband selbstständiger Physiotherapeuten e. V.) und dem Georg Thieme Verlag im Rahmen des Projekts IQ Phys – Implementierung eines Instruments zur Qualitätssicherung in der Physiotherapie (gefördert mit Mitteln der AGIP, Arbeitsgemeinschaft Innovative Projekte des Niedersächsischen Ministeriums für Wissenschaft und Kultur in Hannover) – eine neue Möglichkeit der Fortbildung entwickelt. Alle sogenannten CPTe-Artikel sind durch das IQPhys-System qualitätsgesichert und anhand einer Checkliste auf ihre Lern-tauglichkeit geprüft worden. Weitere Informationen zum Projekt IQ Phys unter www.iqphys.de.

PS: Das Buch „NeuroReha bei Multipler Sklerose“ haben gewonnen: Beatrix Heilmeyer aus Isny, Doris Dammerer aus St. Pölten (Österreich) und Silke Hofmann aus Fürth.

Die Lösungen des *physiopraxis.Refreshers* 3.09 sind:

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|----|-------------------------------------|---|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
| 1 | A | B | C | <input checked="" type="checkbox"/> | E | 6 | A | B | C | D | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 2 | A | <input checked="" type="checkbox"/> | C | D | E | 7 | A | B | <input checked="" type="checkbox"/> | D | E |
| 3 | A | <input checked="" type="checkbox"/> | C | D | E | 8 | <input checked="" type="checkbox"/> | B | C | D | E |
| 4 | A | B | C | D | <input checked="" type="checkbox"/> | 9 | A | B | <input checked="" type="checkbox"/> | D | E |
| 5 | A | B | <input checked="" type="checkbox"/> | D | E | 10 | A | B | C | D | <input checked="" type="checkbox"/> |