

# Checkliste

## Vorbereitung auf das Arztgespräch bei Kniearthrose

Folgende Fragen helfen, sich bestmöglich auf das Arztgespräch vorbereiten. Je mehr die Ärztin bzw. der Arzt über die Symptome und möglichen Ursachen weiß, desto besser kann eine Diagnose erstellt werden.

**Einfach ausfüllen und zum Termin mitnehmen.**



Eine Knorpelschicht schützt die Gelenkflächen vor Reibung und Stößen. Bei Kniearthrose (Gonarthrose) wird diese Knorpelschicht allmählich abgebaut. Es kommt zu Schmerzen, Schwellungen und Bewegungseinschränkungen.

### Welche Symptome treten bei Dir auf?

- Anhaltende Schmerzen oder Schwellungen im Kniegelenk
- Steifes Kniegelenk, wenn es einige Stunden nicht bewegt wurde
- Schmerzen beim Treppensteigen oder beim Gehen einer kurzen Strecke
- Knacken/Knirschen im Kniegelenk bei Bewegungen
- Das Kniegelenk lässt sich nicht mehr so weit oder so einfach beugen wie gewohnt
- Schwierigkeiten mit alltäglichen Bewegungen, wie vom Stuhl aufstehen, aus der Badewanne oder aus dem Auto steigen
- Beim Sport schmerzt das Knie manchmal so sehr, dass Du damit aufhören musst
- Du kannst aufgrund der Schmerzen nachts nicht schlafen

Wenn eines dieser Symptome bei Dir auftritt, besteht die Wahrscheinlichkeit, dass Du Kniearthrose hast. Sprich mit Deiner Ärztin bzw. Deinem Arzt, um eine richtige Diagnose zu erhalten.

### Seit wann hast Du Knieschmerzen?

---

### Wie oft treten die Schmerzen zurzeit auf?

---

### Werden die Schmerzen bei bestimmten Aktivitäten stärker oder geringer?

Stärker bei \_\_\_\_\_ Geringer bei \_\_\_\_\_

## Inwiefern beeinträchtigen die Schmerzen Dein Leben?

Beeinträchtigungen bei \_\_\_\_\_

## Gibt es frühere Verletzungen, z. B. am vorderen Kreuzband oder am Meniskus?

Nein  Ja, und zwar: \_\_\_\_\_

## Wie sieht Dein Arbeitsalltag aus?

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Ich arbeite hauptsächlich im Stehen. | <input type="checkbox"/> Ich muss stark belastende Tätigkeiten ausüben.   |
| <input type="checkbox"/> Ich arbeite meistens im Sitzen.      | <input type="checkbox"/> Ich führe hauptsächlich monotone Bewegungen aus. |
| <input type="checkbox"/> Ich muss oft schwere Lasten heben.   | <input type="checkbox"/> Ich bewege mich sehr viel am Arbeitsplatz.       |
| <input type="checkbox"/> Ich muss sehr viel Auto fahren.      |   |

## Wie sieht Deine Freizeit aus?

- Ich bewege mich wenig.
- Ich treibe regelmäßig Sport, und zwar: \_\_\_\_\_
- Ich betreibe intensiv Sport, und zwar: \_\_\_\_\_

## Hast Du chronische Erkrankungen?

Nein  Ja, und zwar: \_\_\_\_\_

## Was hast Du bisher gegen die Schmerzen unternommen?

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Schmerzmittel          | <input type="checkbox"/> Physiotherapie |
| <input type="checkbox"/> Funktionssport         | <input type="checkbox"/> _____          |
| <input type="checkbox"/> Schonung/Ruhigstellung | _____                                   |

## Fragen an die Ärztin bzw. den Arzt:

- Ist es möglich, dass Gonarthrose die Ursache der Knieschmerzen ist?
- Warum schmerzen die Kniegelenke?
- Wie lassen sich die Schmerzen lindern?
- Muss ich spezielle Untersuchungen machen oder sogar operiert werden?
- Sollte ich bestimmte Medikamente nehmen und wenn ja, welche und was können diese bewirken?
- Haben die Medikamente Nebenwirkungen?
- Sollte ich meine Aktivitäten und meinen Lebensstil verändern oder bestimmte Aktivitäten nicht mehr ausüben?
- Welche Möglichkeiten gibt es, den Zustand meiner Kniegelenke zu verbessern und die Schmerzen zu lindern?