

Arthrose + Ich

Weniger Knieschmerzen. Mehr Leben.

Kniearthrose – was ist das?

Wie sie entsteht, was im Gelenk passiert und welche Arten es gibt

Seite 6

Bewährte Wege bei Kniearthrose

Wer hilft, was Sie selbst tun können und wie es jetzt weitergeht

Seite 16

Zurück im Alltag

Wie Christoph den Weg in sein aktives Leben zurückgefunden hat

Seite 28

Agilium Select – Sie haben die Wahl

Welche Orthese am besten zu Ihrem aktiven Leben passt

Seite 38



Ihr aktives Leben mit Arthrose

Arthrose ist eine Volkskrankheit: Man schätzt, dass alleine in Deutschland mehr als 8 Millionen Menschen von der Gelenkkrankheit betroffen sind. Darunter sind auch viele junge und sportlich aktive Menschen.

Am häufigsten entsteht eine Arthrose im Knie. Die Diagnose kann Verunsicherung hervorrufen: Viele befürchten, dass Knieschmerzen ab jetzt ihr ständiger Begleiter sind und sie sich nur noch mit Schmerzmitteln bewegen können. Andere fragen sich, wie lange sie noch ihren Hobbys nachgehen oder die Treppe bewältigen können und ab wann ohne künstliches Kniegelenk vielleicht gar nichts mehr geht. Gibt es keinen anderen Ausweg aus den Schmerzen als Medikamente?

Doch, den gibt es. Sagen Sie „Halt!“ zur Arthrose. Es gibt heute gute Möglichkeiten, ein aktives Leben mit Arthrose zu führen. In vielen Fällen kann Ihnen eine Orthese dabei helfen, Ihre Schmerzen zu reduzieren – und Lebensqualität zu erhalten.

In diesem Magazin finden Sie Tipps und Informationen, die Ihnen Mut machen und dabei helfen, Ihr Leben auch mit Arthrose aktiv zu gestalten. Außerdem erfahren Sie alles rund um die Orthesen der Agilium Line: Welche ist für wen geeignet? Wie wirken sie – und was können sie jeweils leisten?

Wir wünschen Ihnen alles Gute und hoffen, dass wir Ihnen auf den folgenden Seiten viele neue Perspektiven öffnen können!

Ihr Kniearthrose-Team von Ottobock



„Ottobock bietet für jeden Kniearthrose-Patienten die perfekte Orthesenlösung.“



Inhalt

Kniearthrose – was ist das?	6
Teufelskreis der Arthrose	8
Es läuft nicht mehr rund	9
Arthrose ist nicht gleich Arthrose	10
Experten an Ihrer Seite	12
Oma ist wieder da	14
Bewährte Wege bei Kniearthrose	16
Ihr Weg in einen schmerzfreien Alltag	18
Zeit gewinnen mit guter Ernährung	20
Bewegung macht Spaß – und hält Sie gesund	22
Ein vielseitiges Hilfsmittel	24
Die Agilium Line. So individuell wie Sie	26
Mein aktives Leben mit Agilium	28
Der tägliche Begleiter – Agilium Freestep 3.0	30
Der dezente Weggefährte – Agilium Softfit	32
Der stake Unterstützer – Agilium Reactive	34
Der dynamische Motivator – Agilium Patella	36
Agilium Select – Sie haben die Wahl	38







Neue Wege gehen

Sagen Sie „Halt!“ zur Kniearthrose

Unabhängig davon, ob die Ursache für Ihre Knieschmerzen Gelenkfehlstellungen, Lebensalter, andauernde Überbelastung, Übergewicht, Sportverletzungen oder Unfälle sind – sagen Sie „Halt!“ zur Kniearthrose.

Kniearthrose – was ist das?

Von Arthrose spricht man dann, wenn die Knorpelschicht eines Gelenks abnutzungsbedingt angegriffen oder zerstört ist, was schließlich auch zu Veränderungen am Knochen führen kann. Die Bewegungsfreiheit des Gelenks wird dabei eingeschränkt, es kommt zu Entzündungen und Schmerzen. Rund 60% aller Arthroseerkrankungen betreffen das Knie – diese werden auch als Gonarthrose bezeichnet.

Doch wie kommt es zur Arthrose?

Risikofaktoren wie beispielsweise Übergewicht, Gelenkfehlstellung, Bewegungsmangel, eine dauerhafte Über- oder Fehlbelastung der Gelenke oder Verletzungen beschleunigen den Verschleiß des Kniegelenks. So kann eine Arthrose auch bei jüngeren Menschen entstehen.

Ist der Knorpel erst einmal geschädigt und seine Gleitfähigkeit beeinträchtigt, kann das Knie seine Aufgaben nicht mehr in idealer Weise wahrnehmen, die Bewegungsfreiheit verringert sich, das Gelenk schmerzt.

Da Arthrose zum natürlichen Älterwerden des Menschen gehört, kann man sie nicht stoppen. Mit den richtigen Maßnahmen kann man eine Verschlimmerung allerdings deutlich hinauszögern und Betroffenen viele Schmerzen nehmen.


Woran erkennen Sie Arthrose?

Es gibt typische Symptome, die auf eine Arthrose im Knie hinweisen. Sie können einzeln oder auch zusammen auftreten. Gerade in der Anfangsphase einer Arthrose kann es allerdings auch sein, dass Sie keines der Symptome beobachten.

Anfangssymptome einer Kniearthrose

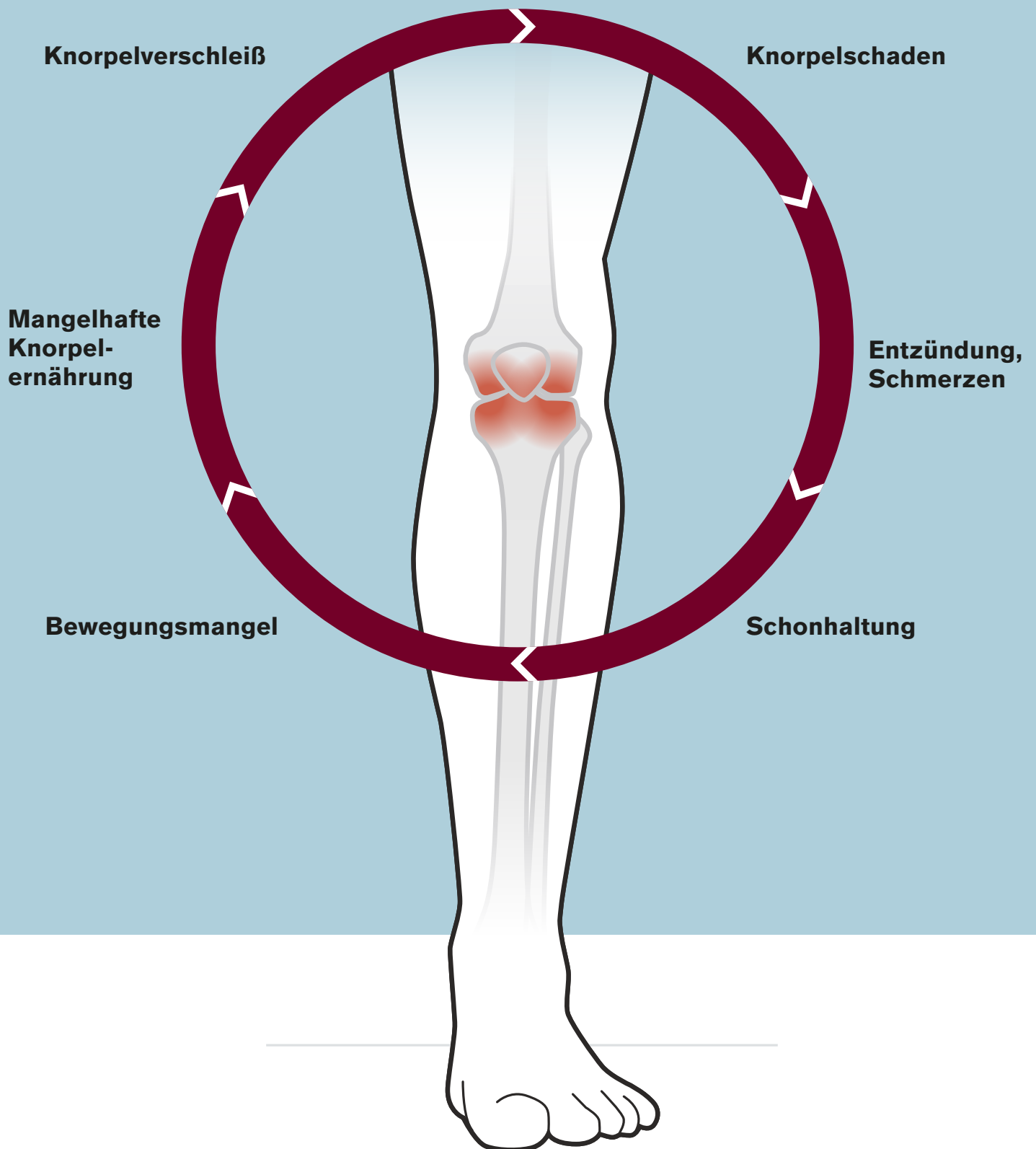
- Knieschmerzen nach Ruhepausen (Anlaufschmerzen)
- Knieschmerzen nach ungewohnter Belastung, z.B. schwerem Tragen
- Knieschmerzen bei alltäglichen Tätigkeiten, z.B. Treppensteigen
- Steifheit des Knies
- Knirschen und Knacken des Kniegelenks
- Schwellungen und Entzündungen im Knie

Es lohnt sich, auf seinen Körper zu hören und schon bei den ersten Beschwerden einen Arzt aufzusuchen. Denn je früher man eine Kniearthrose erkennt und ihr gezielt entgegenwirkt, desto besser stehen die Chancen, die Knieschmerzen in den Griff zu bekommen, die Beweglichkeit des Gelenks lange zu erhalten und die fortschreitende Veränderung im Kniegelenk abzubremesen.

A photograph of a woman from the waist down, wearing a brown sweater and teal shorts. She is standing on a grassy lawn, holding her left knee with both hands, indicating pain. She is wearing black sneakers. The background is a blurred green lawn and fence.

Bereits seit vielen Jahren hat Silvia Schmerzen in ihrem linken Knie. Lange hat sie dem Zwickeln keine besondere Aufmerksamkeit geschenkt, doch seit ihre Neuroborreliose die Schmerzen verstärkt, ist klar: Sie leidet unter einer massiven Arthrose. Silvia probiert verschiedene Therapien, aber nichts stellt sie auf Dauer zufrieden.

Teufelskreis der Arthrose



Es läuft nicht mehr rund

Sobald eine Kniearthrose Schmerzen verursacht, führt sie in eine Art Teufelskreis: Um das schmerzende Knie zu entlasten, wird es weniger bewegt. Dadurch wird die Nährstoffversorgung des Knorpels reduziert und der Knorpel baut sich weiter ab. Er kann seine Funktion im Knie nicht mehr optimal erfüllen – das Knie schmerzt.

Als degenerative Gelenkerkrankung beginnt Kniearthrose typischerweise mit Abnutzungserscheinungen und/oder winzigen Schäden im Gelenkknorpel. Der Knorpel wird rau und uneben, das Gelenk kann sich nicht mehr reibungslos bewegen – es hakt und knirscht.

Die Folgen: verringerte Beweglichkeit und Schmerzen. Betroffene nehmen instinktiv eine Schonhaltung ein, um das Knie zu entlasten. Doch das ist nicht gut. Durch die unnatürliche Haltung kommt es oft an anderen Stellen, zum Beispiel der Hüfte, zu neuen Problemen. Die Nährstoffversorgung des Knorpels, die auf Bewegung basiert, wird reduziert – der Teufelskreis beginnt.

Die zunehmende Reibung führt zu schmerzhaften Entzündungen im Knie. Es kommt zu einem Flüssigkeitserguss in der Gelenkkapsel. Wenn es so weit ist – Mediziner sprechen von einer aktivierten Arthrose – entsteht ein Dauerschmerz.

Mit dem Fortschreiten der Arthrose nehmen die Knorpelschäden zu und alle am Gelenk beteiligten Gewebe werden in Mitleidenschaft gezogen. Die Knochen bilden Ausläufer (Osteophyten), um das Gelenk zu stabilisieren, was aber auch die Bewegung des Kniegelenks einschränkt.

In der Regel treten die Knieschmerzen dann in immer kürzeren Abständen auf und werden im Laufe der Zeit stärker.

Nutzen Sie die sanften Möglichkeiten der Behandlung – von der Ernährungsumstellung über Bewegungsübungen bis hin zur Orthese – um den Teufelskreis der Arthrose so früh wie möglich zu durchbrechen.



Hilfsmittel bei Arthrose

Bei einer bestehenden Arthrose können Orthesen helfen, die Schmerzen zu lindern und die Kniegelenke zu entlasten.

Arthrose ist nicht gleich Arthrose

Schweregrade der Kniearthrose



Arthrosegrad 1

Der Gelenkknorpel weist erste Abnutzungserscheinungen auf. Er ist weniger elastisch als ein gesunder Knorpel und kann sich nach Belastung nicht mehr gut erholen. Bei hoher Belastung können erste Knieschmerzen auftreten.



Arthrosegrad 2

Das Knorpelgewebe wird dünner. Die Knorpeloberfläche wird rau und uneben. Die Knochen bilden erste Ausläufer (Osteophyten). Das Knie ist weniger belastbar.



Arthrosegrad 3

Der Knorpel ist teilweise verschwunden, sodass die Knochen an einigen Stellen aneinanderreiben. Auf Röntgenaufnahmen sind ausgeprägte Knochenausläufer und eine Verengung des Gelenkspaltes zu sehen. Die Arthrose verursacht in diesem fortgeschrittenen Stadium erhebliche Bewegungseinschränkungen und Knieschmerzen.



Arthrosegrad 4

Der Gelenkspalt ist deutlich verengt und der Gelenkknorpel fast verschwunden. Häufig sind auch die Knochen beschädigt. Das Gelenk ist deformiert und oft entzündet. In diesem letzten Stadium kann eine gelenkersetzende Operation die beste Lösung sein – also ein künstliches Kniegelenk.

Die 4 unterschiedlichen Arten der Kniearthrose

Neben den 4 unterschiedlichen Schweregraden wird die Kniearthrose auch nach den betroffenen anatomischen Strukturen des Kniegelenks in 4 Kategorien unterteilt.

Laterale Gonarthrose

Diese Form der Arthrose zeigt sich häufig bei Patienten, bei denen die Unterschenkelachse im Vergleich zur Oberschenkelachse nach außen abweicht (Valgusstellung / X-Bein). Dabei wird vor allem der äußere (laterale) Bereich des Knies belastet, was diese Art der Arthrose besonders begünstigt.

Mediale Gonarthrose

Die mediale Gonarthrose zeigt sich häufig bei Patienten, bei denen die Unterschenkelachse im Vergleich zur Oberschenkelachse nach innen abweicht (Varusstellung / O-Bein). Dabei wird vor allem der innere (mediale) Bereich des Knies belastet, was diese Art der Arthrose besonders begünstigt.

Pangonarthrose

Von dieser Arthrose spricht man, wenn alle Bereiche des Kniegelenks gleichermaßen betroffen sind – Schienbein, Oberschenkelknochen und Kniescheibe, auch Patella genannt.

i

Individuelle Lösungen

Die Orthesen der Agilium Line können bei den verschiedenen Ausprägungen einer Kniearthrose und Arthrosegraden wirksam eingesetzt werden.



Retropatellare Arthrose

Diese besondere Form der Arthrose liegt hinter der Patella. Bei ihr ist das Gelenk zwischen Kniescheibe und Oberschenkelknochen betroffen.

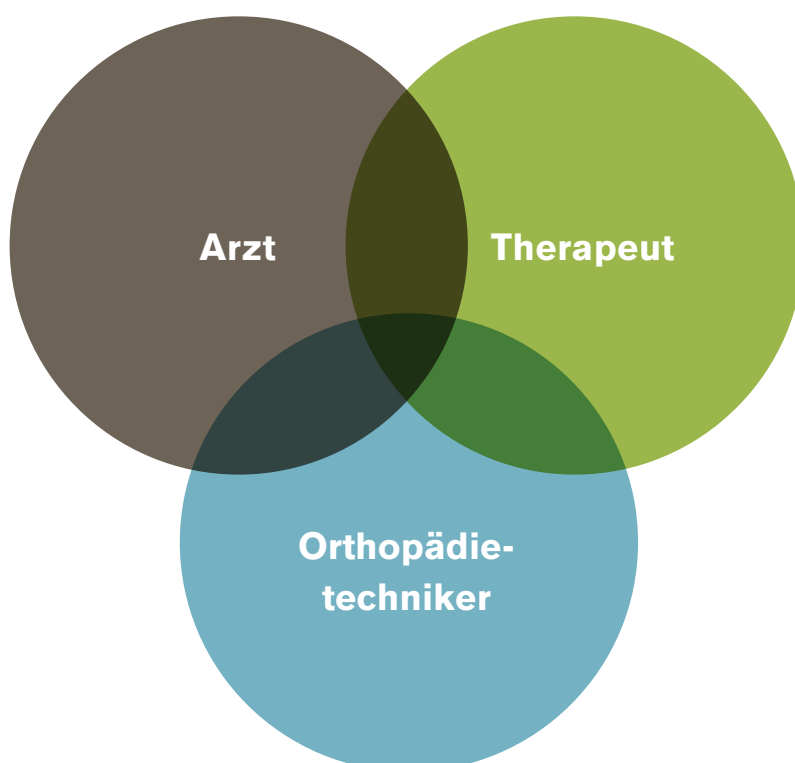


Experten an Ihrer Seite

Experten aus unterschiedlichen Bereichen stehen Ihnen bei der Behandlung zu Seite. Der Austausch zwischen Arzt, Orthopädietechniker, Therapeuten und Ihnen tragen dazu bei, Ihre Kniearthrose bestmöglich und individuell zu behandeln. Die Therapie kann optimal auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abgestimmt werden, um Ihnen den Weg zurück in ein aktives und schmerzfreies Leben zu erleichtern.

Alles greift perfekt ineinander

Im Zusammenspiel von Arzt, Therapeuten und Orthopädietechniker entsteht Ihre individuelle Behandlung. Perfekt abgestimmt auf Ihre individuelle Erkrankung, Ihre Wünsche und Ihren Bedarf.





„Es macht einfach Spaß, wenn die Patienten während der Arthroseberatung zum ersten Mal eine Orthese testen und sofort diese Schmerzlinderung spüren.“

Heiko Drewitz,
Orthopädietechnikermeister

Oma ist wieder da

Irgendwann fing es an, wurde mehr – und dann ging es nicht mehr weg. „Ich hatte immer Schmerzen im linken Knie“, erzählt Silvia. „2018 bin ich zum Arzt und wir haben eine Arthroskopie durchgeführt. Die Diagnose war eine Gonarthrose.“ Schmerztabletten brachten keine wirkliche Linderung, auch das Spritzen von Hyaluron und später Kortison brachten keine substanzielle Verbesserung. Bevor es zu einer Operation kam, ist Silvia ins Sanitätshaus gegangen, wo ihr eine Orthese empfohlen wurde.

Mit einem Testmodell ging es auf die Straße. „Das Aha-Erlebnis war einfach genial“, lacht die erfrischend jung wirkende Großmutter. „Wie ich schon nach ein paar Schritten gemerkt habe, wie mich das trägt, wie ich Schmerzlinderung spürte.“ Jetzt hat sie schon seit ein paar Monaten ihre Agilium Freestep 3.0. „Meine körperliche Situation hat sich total verbessert, ich bin viel beweglicher, viel sicherer und kann viel weiter und stabiler gehen.“ Auch auf lange Walking-Strecken traut sie sich wieder und genießt die Wanderungen mit ihrem Mann. Vor allem die Zeit mit den Kindern kann Silvia jetzt wieder ganz anders gestalten: „Meine Enkel sagen immer: Oma, bring die Schiene mit“ sagt sie – und lacht ganz befreit auf.



Bewährte Wege bei Kniearthrose

Man kann Arthrose zwar nicht heilen, aber man kann sie behandeln – und so den Schmerz oft deutlich verringern oder sogar ganz beseitigen. Grundsätzlich unterscheidet man 3 Behandlungsmethoden bei der Kniearthrose: die konservative Therapie, die invasive gelenkerhaltende Therapie und die invasive gelenkersetzende Therapie. Als invasiv bezeichnet man alle Behandlungen, bei denen der Arzt Veränderungen am Kniegelenk vornimmt – also operiert.

Invasive gelenkerhaltende Arthrosebehandlung

Gelenkerhaltende invasive Behandlungen von Arthrose wirken mehr oder weniger stark auf den Organismus. Zu den sanfteren Methoden gehören Therapien, bei denen Hyaluronsäure oder Kortison in das Kniegelenk gespritzt wird. Hyaluron ist ein wichtiger Bestandteil des Bindegewebes und kommt natürlicherweise im Körper vor. Dank der wasserbindenden Eigenschaften verbessert Hyaluron die Konsistenz der Gelenkflüssigkeit und entlastet den Gelenkknorpel. Eine weitere Therapieform ist die sogenannte Umstellungsosteotomie. Mithilfe dieses operativen Eingriffs werden Achsfehlstellungen korrigiert und dadurch wird eine Fehlbelastung des Kniegelenks verhindert.

Invasive gelenkersetzende Arthrosebehandlung

Ist der Gelenkknorpel durch eine Gonarthrose bereits derart beschädigt, dass gelenkerhaltende Therapien keine Verbesserungen mehr erzielen, müssen Betroffene eine gelenkersetzende Therapie in Betracht ziehen. Im Rahmen einer Operation wird das natürliche Gelenk durch eine implantierbare Prothese (Endoprothese) vollständig (TEP, Totalendoprothese) oder teilweise ersetzt.

i

Um eine Knieoperation zu vermeiden oder hinauszuzögern, sollten Arthrosepatienten ihre Beschwerden frühzeitig mithilfe von gelenkerhaltenden Therapieformen behandeln.

Konservative (nicht invasive) Arthrosebehandlung

Die konservative gelenkerhaltende Therapie umfasst alle nichtinvasiven Behandlungen. Dazu zählen gesunde Ernährung, Bewegungstherapie, spezielle Gymnastik sowie moderate sporliche Betätigung zur Stärkung der Muskulatur. Schmerzlindernde Salben, Schmerzmittel und entzündungshemmende Medikamente sowie Kälte- und Wärmetherapien zur Reduktion der Beschwerden, aber auch Bandagen oder Orthesen zur Unterstützung des betroffenen Knies. Eine individuell angepasste Kombination der Therapiemaßnahmen kann die Schmerzen lindern, die Bewegungsfähigkeit verbessern und das Wohlbefinden steigern.

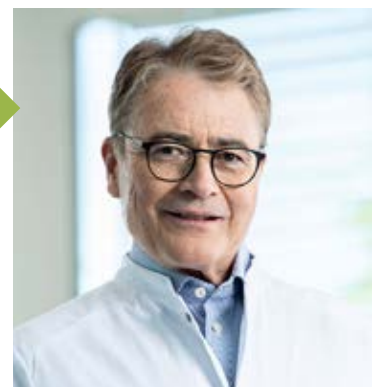




„Studien und Erfahrungen in der Praxis zeigen:
Mit einer Orthese können wir in vielen Fällen
Operationen bei Gonarthrose verhindern und
unseren Patienten mehr Lebensqualität schenken.“

Dr. Hartmut Stinus

Präsident der Gesellschaft für Fuß- und Sprunggelenkchirurgie (2018–2020),
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie



Ihr Weg in einen schmerzfreien Alltag

Knieorthesen und Unterschenkel-Fuß-Orthesen entlasten gezielt die schmerzverursachenden Stellen im Kniegelenk und können so Knieschmerzen nachhaltig lindern. Mit Orthesen können Schmerzmittel nachweislich reduziert oder bestenfalls abgesetzt werden. Eine weitgehend schmerzfreie Bewegung und sogar sportliche Aktivität wird wieder möglich. Der sich selbst verstärkende Kreislauf aus Schmerzen, Bewegungsmangel und Fortschreiten der Arthrose kann durchbrochen werden.



Schritt 1

Diagnose

Als Erstes untersucht Sie der Arzt, um Ihre individuelle Erkrankung festzustellen. Anschließend bespricht er mit Ihnen, welche Therapien helfen können. Am besten fragen Sie Ihren Arzt, ob eine Orthese für Ihr Beschwerdebild geeignet ist. Anschließend bekommen Sie das Rezept für die Orthese und die Bewegungstherapie.



Schritt 2

Orthesenversorgung

Mit dem Rezept gehen Sie zu einem Sanitätshaus Ihrer Wahl. Ottobock hat mit der Agilium Line optimale Orthesen auch für Ihre individuelle Situation und persönlichen Bedürfnisse entwickelt. Gemeinsam mit Ihrem Techniker erfolgt die Auswahl der für Sie am besten geeigneten Orthese. Sie bekommen Ihre neue Orthese vor Ort direkt an Ihre Körpermaße angepasst.



Schritt 3

Bewegungstherapie

Bewegung sorgt für eine Kräftigung der Muskulatur. Ihr Therapeut unterstützt Sie bei der Umsetzung der einzelnen Maßnahmen. Dabei kommt es auf Sie an: Je disziplinierter Sie selbst mitarbeiten, desto besser stehen Ihre Chancen bei der Behandlung. Am besten folgen Sie den Therapieempfehlungen konsequent.




Schritt 4

Zurück im schmerzfreien Alltag

Möglichst viel Bewegung, gezielte Übungen und eine ausgewogene und vor allem auch gesunde Ernährung gehören jetzt zu Ihrem Alltag. Freuen Sie sich auf einen aktiven Alltag, zum Beispiel mit erholsamen Spaziergängen mit der Familie, mit leichtem Sport und mehr Möglichkeiten im Beruf.



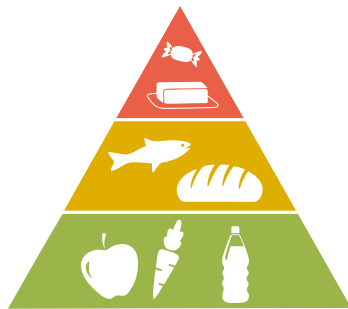
A woman with short brown hair, wearing a teal dress and a brown cardigan, stands in a kitchen. She is smiling and holding a white plate with food in her left hand and a piece of food in her right hand. The kitchen has a stone backsplash and a window with blinds in the background.

„Ich habe die Orthese vor sechs Monaten bekommen und parallel dazu die Ernährung umgestellt. Meine körperliche Situation hat sich seitdem total verbessert.“

Silvia

Zeit gewinnen mit guter Ernährung

Mit Arthrose leben, ohne Schmerzen und ohne Operation – damit das gelingt, sind vor allem die Betroffenen selbst gefragt. Außer auf den Muskelaufbau durch Bewegung kommt es vor allem auf die richtige Ernährung an, um Arthrosesymptome zu lindern und den Krankheitsfortschritt zu verlangsamen. Einen guten Überblick darüber, wie Sie sich gesund und ausgewogen ernähren können, gibt Ihnen die Ernährungspyramide.



Es gilt: Je geringer das Körpergewicht, desto schonender ist es für die Gelenke. Darum ist eine kalorienbewusste Ernährung bei Arthrose immer zu empfehlen.

Auf dem Speiseplan sollten vor allem Obst und Gemüse, Salat, Pflanzenöle, Nüsse und Samen stehen – und weniger bis gar keine stark verarbeiteten Lebensmittel, Fertigprodukte und Süßwaren. Auch Fleisch sollten Sie lieber nur in geringen Mengen verzehren.

Eine veröffentlichte Studie belegt, dass neben Übergewicht auch ein starker Zuckerkonsum und ein hoher Anteil an gesättigten Fettsäuren in der Ernährung direkt schädigend auf den Gelenkknorpel wirken kann.

Fetteiche tierische Lebensmittel wie Schweineleber, Schweineschmalz, Eigelb sowie einige Wurstsorten wie Leberwurst enthalten noch dazu viel Arachidonsäure, die Entzündungen begünstigt. Die gute Nachricht ist aber, dass Sie nicht komplett auf tierische Lebensmittel verzichten müssen. Unser Tipp: Greifen Sie lieber zu Geflügel als zu Schweinefleisch – und verzehren Sie am besten nicht mehr als 300 bis 600 Gramm Fleisch pro Woche (das empfiehlt die deutsche Gesellschaft für Ernährung).

Wer mag, darf übrigens sehr gerne mindestens 2-mal pro Woche Fisch essen. Makrele, Lachs und Hering sind reich an Nährstoffen und gesunden Omega-3-Fettsäuren, die Entzündungen im Körper eindämmen können. Auch Heilpflanzen und Gewürze können bei Arthrosebeschwerden helfen: Kurkuma, Muskat, Zimt und Koriander wirken entzündungshemmend und abschwellend, Chili und Ingwer können zur Schmerzlinderung beitragen.

Und noch etwas gilt: Alkohol und Nikotin sollten Sie im besten Fall komplett vermeiden.

Bewegung macht Spaß – und hält Sie gesund

Wer sich regelmäßig bewegt, stärkt die Muskulatur, fördert die Durchblutung und kurbelt die Nährstoffversorgung in den Knorpeln an. Das ist gut für die Behandlung der Arthrose. Und es fühlt sich noch dazu einfach gut an.



Halten Sie sich fit.

Da die Nährstoffversorgung der Gelenkknorpel auf Bewegung basiert, ist regelmäßige körperliche Betätigung unerlässlich. Das gilt sowohl für gesunde Menschen als auch für Menschen mit Arthrose.

Nährstoffe gelangen durch die Ernährung über das Blut in die Gelenkflüssigkeit. Daher sollten Betroffene nicht dauerhaft eine Schonhaltung einnehmen und gänzlich auf Bewegung verzichten. Besser ist es, wenn von einer Arthrose Betroffene sich im Alltag moderat bewegen und den Bewegungsapparat mit sportlicher Betätigung stärken.

Schwimmen, Radfahren oder lange Spaziergänge kräftigen nicht nur Ihre Beinmuskulatur, sondern fördern auch Ihre Beweglichkeit und Ausdauer. Das oberste Gebot heißt dabei: Bewegen Sie sich viel, ohne sich zu überlasten. Auf diese Weise tun Sie Ihren Kniegelenken etwas Gutes und fühlen sich insgesamt wohler und mobiler.

Mit Agilium Move machen Sie Ihr Knie fit

Der ehemalige Skiprofi Christian Neureuther begleitet Sie in 3 Videos durch spezielle Übungen für Balance, Kraft und Ausdauer – werden Sie aktiv mit Agilium Move!



Ausdauer

Ausdauertraining fördert die Nährstoffversorgung des Gelenks und wirkt so dem weiteren Verschleiß entgegen.



Balance

Das Gleichgewichtstraining fördert das Zusammenspiel der Muskulatur und hilft Ihnen, Ihr Knie stabil zu halten.



Kraft

Starke Muskeln geben Ihrem Kniegelenk Halt und können Belastungen abfedern.

„Für Arthrosepatienten ist Bewegung unerlässlich, um die Muskulatur am betroffenen Gelenk zu stärken und damit die Instabilität im Knie dauerhaft zu verbessern.“

Christian Krone
Diplom-Physiotherapeut



Ein vielseitiges Hilfsmittel

Orthesen sind eine einfache Möglichkeit, Entlastung zu schaffen und dem Gelenk den Schmerz zu nehmen – ganz ohne Medikamente und erst recht ohne Operation.

Orthesen sind medizinische Hilfsmittel, die je nach Ausführung für die Stabilisierung, Ruhigstellung und Entlastung betroffener Gelenke sorgen. Sie fördern die Mobilität, indem sie helfen, Bewegungsabläufe richtig auszuführen und Fehlhaltungen zu vermeiden.

Orthesen bestehen meist aus festen, stabilen Materialien mit unterstützenden Funktionselementen wie Zügeln, Bügeln, Gelenken oder Stäben. Je nach Anforderung können sie zur Ruhigstellung, Mobilisierung, Entlastung, Stabilisierung und zur Korrektur von Fehlstellungen beitragen. Mit Orthesen kann ein betroffenes Körperteil also sowohl vollständig ruhiggestellt als auch kontrolliert mobilisiert werden. Die Entscheidung für eine Orthese sollte stets in Absprache mit dem behandelnden Arzt erfolgen. Welche die optimale Ausführung für den jeweiligen Patienten ist, entscheiden Betroffene am besten gemeinsam mit Arzt und Orthopädietechniker.



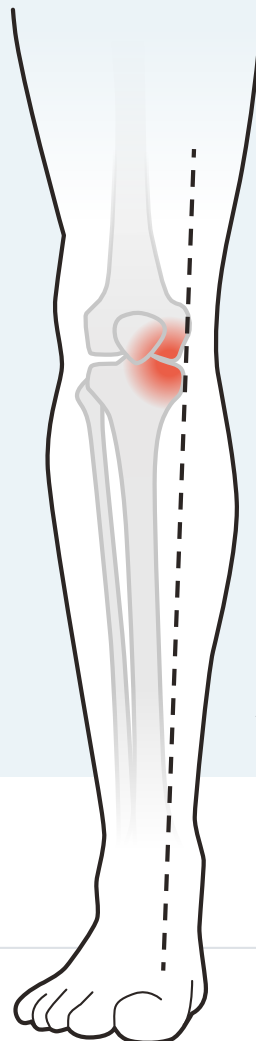
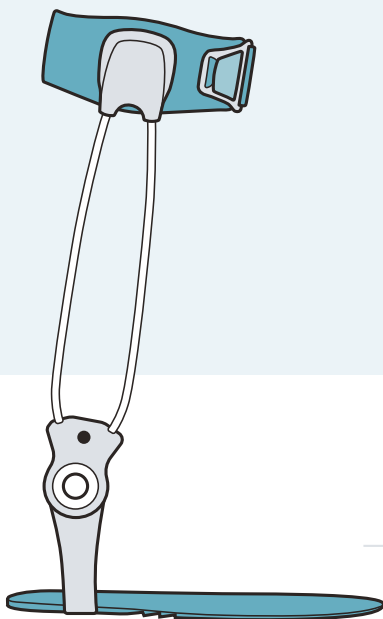


„80% unserer Patienten entscheiden sich für die Agilium Freestep. Sie empfinden sie direkt als bequem und fühlen sich damit sicherer.“

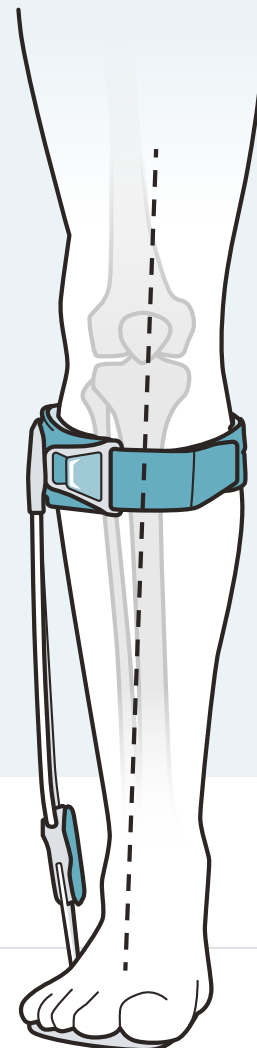
Heiko Drewitz
Orthopädietechnikermeister

Überraschende Form – überzeugende Funktion

Die Agilium Freestep 3.0 sitzt am Fuß und wirkt am Knie. So werden die Kräfte umverteilt, die auf das Gelenk wirken. Sie nimmt die Last aus dem betroffenen Gelenkbereich und lenkt sie in Richtung Kniemitte. Die Bewegungsfreiheit im Knie wird dabei nicht eingeschränkt.



Belastungslinie ohne
Agilium Freestep 3.0



Belastungslinie mit
Agilium Freestep 3.0

Die Agilium Line

So individuell wie Sie

Mit der Agilium Line gibt Ottobock Arthrosepatienten ihre Freiheit zurück. Die vier Modelle unterscheiden sich in ihren Wirkmechaniken und Ausführungen so, dass praktisch bei jeder Diagnose, jedem Anwenderbedarf und für jede Alltagssituation eine passgenaue Versorgung möglich wird. Damit das Leben, der Sport und auch die Arbeit weitergehen können.

Die Agilium Line von Ottobock



Agilium Freestep 3.0 **Der tägliche Begleiter**

Sie sitzt am Fuß und wirkt am Knie: Das Knie bleibt frei und wird in seiner Bewegungsfreiheit nicht eingeschränkt – bei der Arbeit ebenso wie in der Freizeit, beim Sport und bei wirklich jeder Gelegenheit.



Agilium Softfit **Der dezente Weggefährte**

Sie lässt sich unauffällig unter der Kleidung verbergen – fast unsichtbar und doch spürbar effektiv entlastet sie das Knie und lindert Schmerzen. Die Agilium Softfit überzeugt im Alltag und beim Sport mit dem bewährten 3-Punkt-Wirkprinzip.



Agilium Reactive **Der starke Unterstützer**

Sie ist keine klassische Orthese, denn ihr Wadengurt lässt sich quasi auf Knopfdruck lockern. So bleibt sie auch beim entspannten Sitzen angenehm zu tragen. Die Agilium Reactive ist für Patienten optimiert, die eine knieübergreifende Orthese bevorzugen.



Agilium Patella **Der dynamische Motivator**

Sie beweist eindrucksvoll, wie fließend der Übergang von Bandage zu Orthese sein kann. Die Agilium Patella wird bei patellofemorale Arthrosen, also Arthrosen hinter der Knie- scheibe, angewendet.



„Ein Leben ohne meine
Orthese kann ich mir
nicht mehr vorstellen.“

Christoph

Arbeiten mit und dank Orthese

Christoph ist als Prüfenieur fast täglich unterwegs. Er besucht Werkstätten, in denen er dann weite Strecken zu Fuß zurücklegen muss. Dank seiner Orthese gelingt das ohne weitere Probleme. Trotz fortgeschrittener Arthrose kann er sogar seinen schweren Koffer mitnehmen.



QR-Code scannen

und mehr über Christophs
Erfahrungen mit der Agilium
Freestep 3.0 erfahren.



Zurück im Alltag

Ein Fußballspiel, eine Verletzung – und auf einmal wurde alles anders: Nach einer Meniskusverletzung musste Christoph operiert werden. Die Glättung des Meniskus gelang, doch dann entstand eine bakterielle Entzündung mit gravierenden Folgen. Der heute 37-jährige hat „ein Knie wie ein 70 Jahre alter Mann“.

Sein Arzt empfahl ihm eine Operation und ein künstliches Kniegelenk, sagte aber auch, dass es sich niemals so anfühlen würde wie ein natürliches Knie. Christoph entschloss sich, zu kämpfen.

Der Prüflingenieur hat den Weg zurück in den Alltag mit einer Orthese probiert und ist belohnt worden. „Durch die Orthese kann ich viele Dinge machen, welche ich sonst nicht machen könnte“, sagt er jetzt. „Die Arthrose wird nie im Vordergrund stehen bei mir.“ Und dann setzt er sich auf seinen Motorroller, tritt den Kickstarter mit dem arthrotischen Bein kräftig durch, startet den Motor und macht sich auf in sein aktives Leben mit Arthrose.

Der tägliche Begleiter



Agilium Freestep 3.0

Nachweislich wirksam und bequem

Durch das innovative Anwendungsprinzip sitzt die Orthese fest am Fuß und Unterschenkel und kann praktisch nicht verrutschen. Sie nimmt die Last aus dem betroffenen Gelenkbereich und lenkt sie in Richtung Kniemitte. Sie profitieren beim Stehen genauso beim Gehen und Laufen. Ihr Knie genießt dabei weiter seine volle Bewegungsfreiheit.

Vorteile auf einen Blick

- ▶ Kein Verrutschen am Bein
- ▶ Bewegungsfreiheit im Knie
- ▶ Einfach anzuziehen



„Ich kann mit der Orthese wieder viel stabiler gehen und habe eine ganz große Sicherheit – das ist ein schönes Gefühl.“

Silvia



QR-Code scannen
und mehr über Silvias Leben mit der Agilium Freestep 3.0 erfahren.

Der dezenteste Weggefährte



Agilium Softfit

Gibt Halt – unauffällig und sportlich

Sportliche Anwender wie der ehemalige Skirennläufer Christian Neureuther schätzen die Agilium Softfit. Das innovative atmungsaktive Material mit Vector-Grip-Technologie und die gute Passform sorgen dafür, dass die Knieorthese nicht verrutscht und angenehm anliegt. Unauffällig unter der Kleidung getragen, unterstützt Sie die Bandage im Alltag, in der Freizeit und beim Sport.

Vorteile auf einen Blick

- „Vector-Grip“ verhindert Verrutschen
- Dezent unter der Kleidung tragbar
- Atmungsaktives Material für den Einsatz im Alltag oder beim Sport



„Zum Skifahren trage ich die Agilium Softfit, weil sie mein Knie stabilisiert und sich anfühlt, als würden unsichtbare Hände mein Knie fest umschlossen halten. Allerdings ist mir wichtig, dass man nicht sieht, dass ich ein Hilfsmittel trage.“

Christian



QR-Code scannen
und mehr über Christians
Leben mit der Agilium Softfit
erfahren.

Der starke Unterstützer



„Die Orthese ist sehr leicht und komfortabel zu tragen. Sie wirkt dort, wo sie wirken soll. Vorher habe ich auch andere Orthesen ausprobiert, die mich stark eingeschränkt haben.“

Dirk

Agilium Reactive

Unterstützt aktives Leben

Die 3-Punkt-Orthese wiegt so wenig, dass Anwender sie beim Tragen kaum spüren. Das garantiert höchsten Tragekomfort. Zusätzlich ermöglicht das patentierte Smart-BOA-Verschluss-System, den Wadengurt per Knopfdruck zu lockern und mit wenigen Drehungen wieder zu fixieren. So erhalten Sie mehr Freiraum z. B. beim Sitzen und behalten gleichzeitig den starken Halt und die Sicherheit bei Ihren individuellen Aktivitäten.

Vorteile auf einen Blick

- ▶ Hohe Stabilität bei flachem, schlankem Design
- ▶ Besonders geringes Eigengewicht
- ▶ Jederzeit leicht anpassbar mit dem Smart-BOA-Verschluss



QR-Code scannen
und mehr über Dirks
Leben mit der Agilium
Reactive erfahren.

„Die Orthese ist perfekt für mich, da ich eine sehr empfindliche Kniescheibe habe und ich die Agilium Patella immer so einstellen kann, dass es bequem für mich ist.“

Kadri



Agilium Patella

Wirkt auf den Punkt

Wenn die Kniescheibe (Patella) betroffen ist, braucht sie eine dynamische Führung. Die Agilium Patella leistet genau das: Sie verringert den Druck hinter der Kniescheibe und entlastet so den Gelenkknorpel nachweislich und deutlich. Das lindert die Schmerzen im Alltag und Beruf genauso wie beim Sport.



Der dynamische Motivator



Vorteile auf einen Blick

- Dynamische Führung der Kniescheibe
- Weiche Polsterung im Bereich der Kniescheibenführung
- Dezent unter der Kleidung tragbar



QR-Code scannen
und mehr über Kadris
Leben mit der Agilium Patella
erfahren.

Agilium Select – Sie haben die Wahl

Die Orthesen der Agilium Line sind speziell für Patienten mit Arthrosebeschwerden entwickelt. Dank der unterschiedlichen Ausprägungen der Orthesen können Ihre individuellen Bedürfnisse berücksichtigt werden. Nutzen Sie die Auswahlhilfe, um die Orthese zu finden, die optimal zu Ihrer Kniearthrose und Ihrem Lebensstil passt.

Wie lautet die vom Arzt gestellte Diagnose?	Patellofemorale Arthrose Mediale (Knieinnenseite) oder laterale (Knieaußenseite) Kniearthrose Bedarf an Kniestabilisierung
Gibt es Begleiterkrankungen?	Bakerzyste, Knieschwellung
Tragen Sie Kompressionsstrümpfe?	Ja Nein
Wie würden Sie Ihre Beinform beschreiben?	Normal Schmal Voluminös, V-förmig
Welche Aktivitäten sind für Sie wichtig	Sitzende Tätigkeit Bewegungsintensive Tätigkeit (z. B. Gehen, Treppensteigen)
Welche Sportarten betreiben Sie?	Längere Spaziergänge, Walken, Radfahren Joggen, weitere sportliche Aktivitäten
Welches Schuhwerk tragen Sie bevorzugt?	Ich trage hauptsächlich geschlossene Halbschuhe. Vor allem Stiefel, offene Schuhe und hohe Schuhe.
Wie wichtig ist Ihnen die Sichtbarkeit des Hilfsmittels?	Ich möchte das Hilfsmittel möglichst dezent unter der Kleidung tragen. Das Hilfsmittel darf sichtbar über meiner Kleidung sein.

● ● ● Sehr gut geeignet

● ● ○ Gut geeignet

● ○ ○ Weniger gut geeignet

— Nicht geeignet

Der tägliche Begleiter



Agilium Freestep 3.0
Nachweislich wirksam und bequem

Der dezente Weggefährte



Agilium Softfit
Gibt Halt – unauffällig und sportlich

Der starke Unterstützer



Agilium Reactive
Unterstützt aktives Leben

Der dynamische Motivator



Agilium Patella
Wirkt auf den Punkt

—	—	—	● ● ●
● ● ●	● ● ●	● ● ●	—
—	● ○ ○	● ● ●	—
● ● ●	● ○ ○	● ○ ○	—
● ● ●	—	—	—
● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
● ● ●	● ● ○	● ○ ○	● ● ●
● ● ●	● ○ ○	● ○ ○	● ● ○
● ● ●	● ● ○	● ● ○	● ● ○
● ● ●	● ● ○	● ○ ○	● ● ●
● ● ●	● ● ○	● ○ ○	● ● ○
—	● ● ●	● ● ●	● ● ●
● ● ●	● ● ○	● ○ ○	● ● ○
● ● ●	● ○ ○	● ● ○	● ○ ○



© Ottobock - 648H48-de_DE-01-2108 - Technische Änderungen und Druckfehler vorbehalten.

Viele weitere nützliche Informationen finden Sie auch auf www.ottobock.de/arthrose

Otto Bock HealthCare Deutschland GmbH
Max-Näder-Straße 15 · 37115 Duderstadt
T +49 5527 848-3455 · F +49 5527 848-1510
orthetik@ottobock.de · www.ottobock.de

Für weitere Fragen und Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.