

Selbsttest: Habe ich Arthrose?

Wenn Sie ausschliesslich oder hauptsächlich Beschwerden in **Knien** oder **Hüften** haben, machen Sie den folgenden Selbsttest:

	Punkte	eintragen, wenn zutreffend
Das betroffene Gelenk ist in den ersten 30 Minuten am Morgen nach dem Aufstehen steif oder wie ingerostet .	2	<input type="checkbox"/>
Das betroffene Gelenk schmerzt .	1	<input type="checkbox"/>
Bei starken Belastungen wie Treppen hinauf- oder hinuntergehen nehmen die Schmerzen zu .	1	<input type="checkbox"/>
In meiner Familie hat jemand Arthrose oder ein künstliches Gelenk.	1	<input type="checkbox"/>
Ich bin übergewichtig (BMI > 25).	1	<input type="checkbox"/>
Ich habe X- oder O-Beine .	1	<input type="checkbox"/>
Ich kann das betroffene Gelenk nicht mehr so stark biegen oder strecken wie früher.	2	<input type="checkbox"/>
Das betroffene Gelenk macht manchmal Geräusche (knackt).	1	<input type="checkbox"/>
Auswertung	Total	<input type="checkbox"/>

Total 4 bis 6 Punkte: Sie leiden vermutlich an einer Knie- oder Hüftgelenkarthrose. Es könnte jedoch auch eine andere rheumatische Erkrankung vorliegen. Besprechen Sie das Testresultat mit dem Arzt.

Total 7 bis 10 Punkte: Sie haben mit grosser Wahrscheinlichkeit eine Knie- oder Hüftgelenkarthrose. Suchen Sie möglichst bald Ihren Arzt auf. Er kann die vermutete Diagnose bestätigen und einen Therapieplan starten. Nehmen Sie die Karte zum Arzttermin mit.

Wenn Sie ausschliesslich oder hauptsächlich Beschwerden in den **Fingergelenken** oder **anderen Gelenken** haben, machen Sie diesen Selbsttest:

	Trifft zu	Trifft nicht zu	eintragen
Nicht nur die Fingergelenke, auch andere Gelenke – Handgelenk Ellbogen, Zehengelenke, Sprunggelenk – sind steif und schmerzen .	-3	+1	<input type="checkbox"/>
Die Gelenke sind am Morgen nach dem Aufstehen länger als 1 Stunde steif .	-2	0	<input type="checkbox"/>
Vor allem die Fingerendgelenke und/oder das Daumensattelgelenk sind/ist betroffen.	+1	-1	<input type="checkbox"/>
Vor allem die Fingergrundgelenke und/oder das Handgelenk sind/ist betroffen.	-1	+1	<input type="checkbox"/>
Ich leide erst seit wenigen Wochen an Schmerzen der Hände.	-1	+1	<input type="checkbox"/>
Ich bin weniger als 50 Jahre alt.	-2	+1	<input type="checkbox"/>
Ich fühle mich auch müde und abgeschlagen .	-1	0	<input type="checkbox"/>
In meiner Familie hat jemand rheumatoide Arthritis .	-1	0	<input type="checkbox"/>
In meiner Familie hat jemand Fingergelenkarthrose .	0	+2	<input type="checkbox"/>
Auswertung	Total		<input type="checkbox"/>

Ein Total >0 spricht eher für eine Fingergelenkarthrose, ein Total < 0 eher für eine rheumatoide Arthritis.

Ursache von Schmerzen in den Gelenken der Hand ist meist eine Fingergelenkarthrose oder eine rheumatoide Arthritis. Es gibt jedoch auch andere rheumatische Erkrankungen, die solche Schmerzen auslösen können. Wir empfehlen Ihnen, zum Arzt zu gehen. Er kann die vermutete Diagnose bestätigen und einen Therapieplan festlegen. Nehmen Sie diese Karte zum Arzttermin mit.