

Checkliste: Wie gesund sind meine Gelenke?

Ein Arztbesuch ist häufig eine besondere Situation, in der es schwerfällt, sich an alle Details der letzten Wochen zu erinnern und im richtigen Moment die passenden Fragen zu stellen. Folgende Checkliste soll Ihnen helfen, sich auf Ihren Besuch beim Arzt vorzubereiten.

Allgemeine Fragen

- Hatten Sie in letzter Zeit eine Gelenkblutung?
- Treten Ihre Gelenkbeschwerden bei bestimmten Bewegungen auf?
- Schmerzen Ihre Gelenke in Ruhe oder nachts?
- Sind Ihre Gelenke bereits ohne ersichtlichen Grund angeschwollen?
- Leiden Sie bei Witterungswechsel unter Gelenkbeschwerden?

Fragen zum aktuellen Zustand

- Schmerzt Ihr Gelenk? Wenn ja: seit wann?
- Verändert sich die Schmerzintensität im Laufe des Tages?
- Ist Ihr Gelenk geschwollen? Wenn ja: seit wann?
- Haben Sie zur Linderung bereits Schmerzmittel eingenommen? Wenn ja: Welche?
- Macht Ihr Gelenk reibende oder knirschende Geräusche?

Für Knie- oder Ellbogengelenke

- Können Sie das Gelenk vollständig strecken und beugen?
- Sind Beugung und Streckung im Vergleich zur Gegenseite/zum gesunden Gelenk genauso oder schlechter?

Für Schulter-, Hand-, Hüft- und Sprunggelenke

- Können Sie das Gelenk frei bewegen?
- Ist die Beweglichkeit im Vergleich zur Gegenseite/zum gesunden Gelenk gleich oder schlechter?

Für mehr Informationen, Videos, Animationen und spannende Übungen, besuchen Sie unsere Website:

www.haemophilie-verstehen.com