

Gelenkschutz im Alltag – gewusst wie!

Tipps für zu Hause und am Arbeitsplatz



Deutsche | RHEUMA-LIGA

• GEMEINSAM MEHR BEWEGEN •



Gelenkschutz im Alltag – gewusst wie!

Tipps für zu Hause und am Arbeitsplatz



Herausgeber

Deutscher Rheuma-Liga Bundesverband e. V.
Maximilianstr. 14, 53111 Bonn

Autorinnen

Susanne Bitzer
Carola Welt

Redaktion und Projektabwicklung

Annette Schiffer
Sabine Neumann

Fachliche Beratung

Susanne Bitzer
Monika Haselbach
Prof. Dr. Erika Gromnica-Ihle
Sabine Eis
Christine Rosinsky-Stöckmann
Rotraut Schmale-Grede

Gestaltung

KonzeptQuartier® GmbH, Fürth

Druck

Druckerei Jakobs GmbH

Vollständig überarbeitete Auflage –
30.000 Exemplare, 2018
Drucknummer A23/BV/11/18

Bilder

Kirsten Kofahl, Susanne Bitzer
Zeichnungen: Ralf Butschkow
iStock: domin_domin, inewsistock, KatarzynaBialasiewicz

Mit freundlicher Unterstützung durch



Bei allen Bezeichnungen, die sich auf Personen beziehen, haben wir aus Gründen der leichteren Lesbarkeit die männliche Form gewählt. Mit der gewählten Formulierung sprechen wir aber ausdrücklich alle Geschlechter an.

Liebe Leserinnen und Leser,

Rheuma schädigt die Gelenke. Daher kann es im Verlauf einer rheumatischen Erkrankung zu Fehlbelastungen und zu Einschränkungen der Beweglichkeit kommen. Ganz egal ob Sie an entzündlichem Rheuma, Arthrose, Rückenschmerz oder Fibromyalgie leiden.

Gehen Sie deshalb schon dann sorgsam mit Ihren Gelenken um, wenn Sie noch keine Gelenkveränderungen oder Schmerzen haben. Der Schutz der Gelenke im Alltag, im Berufsleben und in der Freizeit ist außerordentlich wichtig. Und das Training der oftmals geschwächte Muskulatur ebenso. Denn je stärker Ihre Muskeln sind, desto gefestigter und damit auch geschützter sind die Gelenke.

Im Haushalt und am Arbeitsplatz kann man sich vieles erleichtern. Ergotherapeuten unterstützen Sie dabei. Die Berufsgruppe ist speziell ausgebildet, um Sie in Sachen Gelenkschutz zu beraten. Individuell angepasste Orthesen, Funktions- und Lagerungsschienen können beginnenden Gelenkfehlstellungen entgegen wirken und Schmerzen vermindern.

Entscheidend ist, dass Sie, liebe Leserinnen und Leser, selbst aktiv werden, auch wenn noch keine Gelenkveränderungen erkennbar oder wenig Schmerzen spürbar sind. Je früher Sie handeln und sich Rat holen, umso weniger Schaden entsteht auf längere Sicht in den Gelenken.

Dieser Ratgeber gibt Ihnen viele praktische Tipps für den Alltag und macht Mut, sich gelenkschonend zu verhalten sowie den Rat von Experten einzuholen. Die Broschüre ersetzt nicht die Einbeziehung des Ergotherapeuten und des Facharztes. Eine gute, rechtzeitige medikamentöse Einstellung, Krankengymnastik und Bewegungstherapie sind insbesondere bei den entzündlichen Gelenkerkrankungen unabdingbar.

Den Autoren und fachlichen Beratern möchte ich herzlich danken, dass sie diesen wichtigen Ratgeber in unserer Broschüren-Reihe laienverständlich und dennoch fachlich fundiert erarbeitet haben.

Ihre



Rotraut Schmale-Grede
Präsidentin der Deutschen Rheuma-Liga
Bundesverband e. V.





| | |
|--|-----------|
| Vorwort | 5 |
| 1 Gelenke gesund halten | 8 |
| 1.1 Gelenkschutz – wozu? | 9 |
| 1.2 Ergotherapie – Gelenkschutz erlernen | 11 |
| 2 Alltag mit Rheuma – leichter gemacht | 12 |
| 2.1 Körperpflege | 13 |
| 2.2 Küchenhelfer | 16 |
| 2.3 Schreibtisch | 18 |
| 2.4 Einkaufen | 21 |
| 2.5 Entspannung | 23 |
| 2.6 Bewegung | 25 |
| 3 Gelenke schützen, stützen und stärken | 28 |
| 3.1 Schienen, Orthesen und Bandagen | 29 |
| 3.2 Der Vainio-Verband | 32 |
| 3.3 Mobilisierung | 33 |
| 4 Wie bekomme ich Hilfsmittel? | 34 |
| 4.1 Leichter leben auf Rezept | 35 |
| Im Einsatz für rheumakranke Menschen | 38 |
| Anschriften der Deutschen Rheuma-Liga | 40 |
| Informationsmaterial der Deutschen Rheuma-Liga | 42 |

1 Gelenke gesund erhalten



1.1 Gelenkschutz – wozu?

Wir laufen, heben, drehen, werfen, steigen, beugen – meist ohne daran zu denken, wie Belastungen sich auf unsere Gelenke auswirken. So lange keine Schmerzen und Einschränkungen auftreten, ist Gelenkschutz meist kein Thema. Aber: Jeder Mensch sollte sich schon aus Vorsorge gelenkschonend bewegen. Und für Rheumabetroffene ist dies umso wichtiger.

Wenn Sie unter Rheuma leiden, dann ist es wichtig, dass Sie Ihre Gelenke nicht mehr als unbedingt nötig belasten. Je stärker Sie Ihre Gelenke beanspruchen, desto stärker wird der Prozess der Gelenkzerstörung beschleunigt und Funktionsverlust droht.

Gelenke schützen

Unter dem Begriff „**Gelenkschutz**“ werden Maßnahmen verstanden, die die Gelenke vor übermäßiger Beanspruchung bewahren.

Sie können Ihre Gelenke schützen durch

- einen bewussten belastungs- und kraftsparenden Gebrauch,
- den gezielten Einsatz von Hilfsmitteln im Alltag,
- tägliche gezielte Bewegungsübungen.

Je stärker Ihre Muskeln sind, desto gefestigter und damit auch geschützter sind Ihre Gelenke. Indem Sie aktiven Gelenkschutz betreiben, können Sie selbst zu einem günstigeren Verlauf Ihrer Erkrankung beitragen!

Früh beginnen

Gehen Sie schon dann sorgsam mit Ihren Gelenken um, wenn Sie noch keine Gelenkveränderungen oder Schmerzen haben. Ihre Gelenke bleiben so länger beweglich.

Falls Ihre Gelenke bereits in Mitleidenschaft gezogen sind, dann werden die Tipps dieser Broschüre und der Einsatz von Hilfsmitteln Sie dabei unterstützen, Ihre Beschwerden zu reduzieren und weiteren Schädigungen vorzubeugen.



! WISSEN UM IHREN KÖRPER

Rheuma schädigt die Gelenke

Jedes Gelenk besteht aus mindestens zwei Knochenenden, die von Knorpel überzogen sind. Kapsel, Bänder, Muskeln und Sehnen verbinden diese Knochen miteinander. Gelenke sorgen nicht nur für die Beweglichkeit, sondern sie dämpfen auch Stöße. Dafür benötigen die Gelenke einen gesunden Gelenkknorpel, der die Gelenkflächen der Knochen überzieht und Stöße dämpft. Gelenkflüssigkeit ernährt den Knorpel. Er saugt die darin enthaltenen Nährstoffe wie ein Schwamm auf – vorausgesetzt, wir bewegen uns.

Bei **entzündlich-rheumatischen Krankheiten** sind die Gelenke überwärmt und geschwollen. Sie schmerzen bei Bewegung und in Ruhe. Die Gelenkinnenhaut ist in Folge einer fehlgeleiteten immunologischen Reaktion des Körpers stark verdickt und produziert zu viel und veränderte Gelenkflüssigkeit. Diese Schwellung dehnt die Kapseln und Bänder des Gelenkes aus. Sie knabbert wie ein Tumor Knorpel und Knochen an. Dies kann eine Instabilität zur Folge haben. So verlieren die Gelenke ihren Halt und ihre Stabilität.

So können sich im Lauf der Zeit auch durch „einfache“ Alltagsbelastungen Fehlstellungen entwickeln. Das Schonen oder Ruhigstellen über die akute Phase hinaus schwächt die Muskulatur. Sie kann die Gelenke ebenfalls nicht mehr stabilisieren. Schließlich können die Gelenke bis zur Bewegungsunfähigkeit versteifen oder „ausleiern“.

Bei **Arthrose** ist zuerst der Knorpel geschädigt: Infolge eines Missverhältnisses zwischen Belastung und Belastbarkeit eines Gelenkes kommt es zum fortschreitenden Untergang der Knorpelzellen. Poröse und abgenutzte Gelenkflächen lassen das Gelenk nicht mehr reibungsfrei gleiten und rollen. Schmerzen bei Belastung treten auf. Dazu erschweren Knochenanbauten die Gelenkbeweglichkeit. Auch hier kann es im fortgeschrittenen Stadium der Erkrankung zu nachfolgenden Entzündungen kommen. Das Gelenk schwillt an und schmerzt auch in Ruhe.

! TIPP

Mehr über rheumatische Erkrankungen erfahren Sie in den **speziellen Merkblättern** und **Ratgebern** der Deutschen Rheuma-Liga. Eine Übersicht über ausgewählte Informationsmaterialien finden Sie auf **Seite 42**.

1.2 Ergotherapie – Gelenkschutz erlernen

Wie entlaste ich meine Gelenke? Wie darf ich sie belasten? Wie kann ich mir den Alltag leichter machen? Welche Hilfsmittel sind geeignet? Für solche Fragen sind Ergotherapeuten die Spezialisten. Ergotherapie ist ein wichtiges Angebot der Hilfe zur Selbsthilfe für rheumakranke Menschen, das Sie nutzen sollten.

Individuelle Schulung

Was genau Ergotherapie ist, das erfahren Betroffene meist zuerst in einer Rheumaklinik. Sie lernen dort, ihre Gelenke belastungs- und kraftsparend einzusetzen und werden mit verschiedensten Hilfsmitteln vertraut gemacht. Manchmal können von Ergotherapeuten/ Ergotherapeutinnen individuell angepasste **Schienen (Orthesen)** hilfreich sein.

Nach der Entlassung aus der Klinik fühlen sich Rheumapatienten mit ihren Problemen oft alleine gelassen. Das Bett und die Toilette sind vielleicht zu niedrig, Waschen und Kämmen sind tagtäglich mühsam und schmerzhaft, ständig wiederkehrende Handgriffe im Haushalt eine Qual – vor allem, wenn die Krankheit sich mit einem plötzlichen Rheumaschub verschlimmert. Gut, wenn man dann einen erfahrenen

Hausarzt/eine Hausärztin oder Rheumatologen/Rheumatologin in der Nähe hat, der/die Ergotherapie verordnet. Sie ist, genau wie Krankengymnastik, als Einzel- oder Gruppentherapie möglich. Oft ist es sinnvoll, dass der Ergotherapeut den Patienten/die Patientin zu Hause aufsucht, um Verbesserungsvorschläge im alltäglichen Umfeld zu geben.

Hilfe finden

Nicht immer und überall jedoch stehen erfahrene Ergotherapeuten zur Verfügung und nicht jeder niedergelassene Ergotherapeut hat Kenntnisse im rheumatologisch-orthopädischen Bereich. Sollte die Suche im Telefonbranchenbuch erfolglos bleiben (Stichwort „Ergotherapie“), dann weiß der jeweilige Landesverband der Deutschen Rheuma-Liga Rat. Da es bis heute in Deutschland kein flächendeckendes Netz von niedergelassenen Ergotherapeuten gibt, müssen Patienten oft lange Wartezeiten und lange Anfahrtswege in Kauf nehmen. Aus diesem Grunde bieten einige Verbände der Rheuma-Liga „Mobile Ergotherapie“ auch als Besuchsdienst an. Fragen Sie nach bei Ihrer Rheuma-Liga!





Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e. V.

Maximilianstr. 14
53111 Bonn

Telefon 0800-600 25 25

Fax 02 28-766 06-20

E-Mail bv@rheuma-liga.de

Internet www.rheuma-liga.de

Spendenkonto

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e. V.

Deutsche Apotheker- und Ärztebank Köln

IBAN: DE33 3006 0601 0005 9991 11

BIC: DAAEDED