

Gelenkschutz im Alltag – gewusst wie!

Tipps für zu Hause und am Arbeitsplatz



Deutsche | RHEUMA-LIGA

• GEMEINSAM MEHR BEWEGEN •



Rheumatische Erkrankungen

Gelenkschutz im Alltag – gewusst wie!

Tipps für zu Hause und am Arbeitsplatz



Herausgeber

Deutscher Rheuma-Liga Bundesverband e. V.
Welschnonnenstr. 7, 53111 Bonn

Autorinnen

Susanne Bitzer
Carola Welt

Redaktion und Projektabwicklung

Annette Schiffer
Katja Hinnemann

Fachliche Beratung

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

Gestaltung/Schlussredaktion

wdv Gesellschaft für Medien und Kommunikation mbH & Co. OHG

Druck

Kern GmbH, Bexbach

Vollständig überarbeitete Auflage –
30.000 Exemplare, 2021
Drucknummer A23/BV/11/21

Bilder

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

Gefördert durch



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

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 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. Für Rheuma-betroffene 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 auch 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.



! GUT ZU WISSEN

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. Für eine beschwerdefreie Beweglichkeit ist ein gesunder Knorpel wichtig. Dieser überzieht die Gelenkflächen und dämpft Vibrationen (leichte Stöße) ab. 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 – dies funktioniert nur durch die Bewegung.

Bei **entzündlich-rheumatischen Krankheiten** sind die Gelenke überwärmt und geschwollen. Sie können bei Bewegung und auch in Ruhe schmerzen. Die Gelenkhaut 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 kann alle Strukturen des Gelenks schädigen.

Eine ausgedehnte Gelenkkapsel hat ein instabiles Gelenk zur Folge. Hieraus kann zum Beispiel Kraftverlust resultieren. 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 Knorpelschicht. 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 **Broschüren, Falt- und Merkblättern sowie den Bewegungspostern** der Deutschen Rheuma-Liga. Die Ratgeber sind kostenlos online im Publikationsshop und direkt bei uns vor Ort erhältlich. Wo Sie uns überall finden, erfahren Sie auf Seite 40/41.

👉 www.rheuma-liga.de/publikationen

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 individuell angepasste **Schienen (Orthesen)** hilfreich sein.

Nach der Entlassung aus der Klinik fühlen sich Rheumapatienten mit ihren Problemen oft alleingelassen. Das Bett und die Toilette sind vielleicht zu niedrig, Waschen und Kämmen sind tagtäglich mühsam und schmerzhaft, ständig wiederkehrende Handgriffe im Haushalt eine Hürde. Gut, wenn man dann einen erfahrenen Hausarzt oder Rheumatologen in der Nähe hat, der Ergotherapie verordnet. Sie ist, genau wie

Krankengymnastik, als Einzel- oder Gruppentherapie möglich. Manchmal ist es sinnvoll, dass der Ergotherapeut den Patienten 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. Bei der Suche helfen können die Landesverbände der Rheuma-Liga, die Versorgungslandkarte im Internet und das Telefonbranchenbuch. 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!

👉 www.versorgungslandkarte.de



2 Alltag mit Rheuma – leichter gemacht



2.1 Körperpflege

Durch den Krankheitsprozess verlieren Betroffene nicht nur an Kraft, sondern auch an Beweglichkeit. Ob Stifte, Besteck oder Zahnbürsten – die Mehrzahl der Dinge, die sie täglich benutzen, sind gar nicht an ihre Bedürfnisse angepasst. Viele Schraubverschlüsse, dünne Schreibstifte, stumpfe Messer oder schwere Pfannen bilden einen täglichen Hürdenlauf. Nicht zuletzt dieser birgt auch ein erhöhtes Verletzungsrisiko. Bei der Alltagsbewältigung werden die ohnehin empfindlichen Gelenke stark strapaziert.

Vertrauen Sie auf kleine Helfer, um den Alltag zu vereinfachen und Ihre Gelenke zu schonen. Solche Hilfsmittel sind simple Werkzeuge und leicht zu handhabende Geräte, von denen Sie einige auch selbst herstellen können.

Nutzen Sie Hilfsmittel, um

- alltägliche Verrichtungen zu erleichtern oder überhaupt erst möglich zu machen,
- Kraft und Zeit zu sparen,
- Ihre Gelenke zu entlasten und zu schützen,
- die Abhängigkeit von fremder Hilfe zu verringern,
- selbstständig zu bleiben, trotz eingeschränkter Beweglichkeit.

Warten Sie nicht ab. Setzen Sie die kleinen Helfer schon früh ein, auch wenn Sie noch keine Einschränkungen haben.

Die im Folgenden vorgestellten Hilfsmittel und Tipps sind eine Auswahl. Eine sorgfältige Anleitung im Gebrauch von Alltagshilfen bekommen Sie von Ihrem Ergotherapeuten.

Sich waschen und pflegen

Wer in seinen Bewegungen eingeschränkt ist, für den stellt die tägliche Körperpflege eine besondere Herausforderung dar. Viele Verrichtungen sind nur mit Bewegungseinschränkungen oder unter Schmerzen möglich.

Ob im Bad oder beim Ankleiden: Nehmen Sie sich Zeit, machen Sie Pausen. Respektieren Sie Ihre körperlichen

Grenzen. Jeder Schmerz ist ein Signal. Vertrauen Sie also Ihrem Körper und halten Sie inne, wenn Sie Schmerzen spüren. Vielleicht gibt es eine Lösung, um Ihnen Erleichterung zu verschaffen, zum Beispiel sich nicht zum Fuß hinunter bücken, sondern den Fuß auf einen Schemel stellen.

Hilfsmittel im Bad

Da unsere Füße am weitesten von uns „entfernt“ sind, ist die Fußpflege für Menschen mit Bewegungseinschränkungen besonders schwierig. Hilfe bringt die **Fußwaschbürste**. Sie ist ideal, wenn das Vorbeugen schwer fällt. Sie ermöglicht rückschonende Fußreinigung. Saugnäpfe fixieren die Bürste am Wannengboden. So können Sie sicher Ihre Füße waschen, ohne sich bücken und verdrehen zu müssen.

Mit einer **Badebürste** mit langem Griff erreicht man alle Körperteile, ohne sich umständlich zu verrenken. Das Abtrocknen des Körpers nach Bad oder Dusche können Sie mit dem Anziehen eines Bademantels erleichtern – der „trocknet“ Sie dann ab.

Ein **Badewannenbrett** mit Haltegriff erleichtert Ihnen das Einsteigen in die Wanne und Sie können sitzend sicher duschen. Im Handel gibt es viele Möglichkeiten. Lassen Sie sich individuell beraten.





Wenn Bewegungen im Schulterbereich schwer fallen, dann nutzen Sie eine Wasch- und **Eincreme-Hilfe**. Auch hier gibt es verschiedene Hilfen im Handel. Zum Eincremen von Rücken und Beinen bewährt sich auch einfach eine **Lackierrolle aus dem Baumarkt**.

Empfehlenswert: Eine **elektrische Zahnbürste**. Da Ihre Hand nicht bürsten, sondern nur führen muss, vermeiden Sie kleine anstrengende Bewegungen. Mit dem dickeren Griff halten Sie die Bürste einfacher und sicher. Wenn Ihnen die Vibration unangenehm ist, ziehen Sie einen **Moosgummischlauch über den Griff**.

Hilfe beim Ankleiden

Tiefes Bücken belastet die Gelenke. Wer Rücken-, Hüft- oder Kniegelenkprobleme hat, weiß einen **Strumpfanzieher** zu schätzen. Ohne fremde Hilfe ist Anziehen so möglich.

Elastische Schnürsenkel sehen aus wie normale Schnürsenkel, sind aber aus elastischem Material. Einmal gebunden können die Schuhe danach ohne lästiges Binden mit Hilfe eines langen **Schuhlöffels** an- und ausgezogen werden.

Improvisieren Sie!

Einige Gegenstände lassen sich zweckentfremdet als Hilfsmittel nutzen. Ein Teigschaber zum Beispiel kann als Eincreme-Hilfe dienen. Als Bück-, Greif- und Anziehhilfe kann eine Grillzange dienen.

Blitzschnell gebaut ist eine Haarbürste, verlängert mit einem Kunststoff-Rohr. Bei Einschränkungen im Schulter-, Ellenbogen- oder Handgelenk wird Haare bürsten auf diese Weise einfacher.

Wenn Sie eine Gehhilfe benötigen, verwenden Sie besser eine **Arthritis-Gehhilfe**. Diese verteilt den Druck auf den Oberarm und entlastet das Handgelenk.