Rheuma

Arthrose

Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt

Arthritis, Arthrose, Osteoporose, Rückenschmerzen und Weichteilrheuma sind die häufigsten rheumatischen Erkrankungen. Rheuma umfasst 200 verschiedene Krankheitsbilder an Rücken, Gelenken, Knochen und Weichteilen.

Informationen rund um Rheuma, Hilfsmittel für den Alltag und Bewegungsangebote in Ihrer Region finden Sie bei uns:

Rheumaliga Schweiz
Tel. 044 487 40 00, info@rheumaliga.ch, www.rheumaliga.ch

Inhalt

Vorwort **2**

Was ist Arthrose? **3**

Diagnose und Verlauf **11**

Behandlung **16**
Physio- und Ergotherapie 16
Hilfsmittel für den Alltag 19
Ernährung 20
Medikamente 23
Komplementärmedizin 26
Operative Behandlung 28
Das sind die Fachleute 34

Eigeninitiative gefragt! **37**
8 Übungen für Ihre Gelenke 37
Mit Schmerzen umgehen 43

Rheumaliga Schweiz **46**

Hilfsmittel **48**

Weitere Literatur **49**

Nützliche Kontakte **51**

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser

Mit Arthrose leben wir eigentlich fast alle, wenn wir die 40 überschritten haben. Die meisten aber merken gar nichts davon, oder die Beschwerden kommen erst nach und nach im Alter. Für manche Menschen entwickelt sich die Arthrose jedoch zu einem Peiniger: Jeder Schritt wird zur Qual, das Aufstehen zur Tortur, die Finger können nichts mehr halten, ohne dass der Schmerz dazwischenfunkt.

Was also tun, wenn die Arthrose aus dem Leben nicht mehr wegzudenken ist? Ganz gewiss sollten Sie sich nicht resignierend mit den Schmerzen oder der Behinderung abfinden. Denn Sie können selbst viel tun, um Ihre Beweglichkeit zu erhalten oder sogar zu verbessern.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen die Arthrose erklären, die Therapiemöglichkeiten aufzeigen und Sie dazu animieren, selbst aktiv zu werden. Denn Arthrose braucht vor allem eines: gezielte Bewegung.

Gerne unterstützen wir Sie auf Ihrem Weg zu mehr Bewegung und weniger Arthrose.

Ihre Rheumaliga Schweiz

Bei einer Arthrose baut sich der Gelenkknorpel vorzeitig ab. Man spricht auch von einer Gelenkerkrankung mit Abnützungserscheinungen. Die Arthrose ist die häufigste Ursache für Schmerzen und Einschränkungen im Alter.

Die Erkrankung kann an allen Gelenken auftreten. Bei Hüft-, Knie-, Grosszehengrundgelenk und Fingergelenken kommt sie aber häufiger vor. Andere Gelenke wie Schulter, Ellbogen und Sprunggelenke sind seltener betroffen.

Auch an der Wirbelsäule kann Arthrose auftreten, an den sogenannten Facettengelenken. Es handelt sich dann um eine Spondylarthrose. **Mehr zur Arthrose an der Wirbelsäule erfahren Sie in der Broschüre zum Thema Rückenschmerzen.**

Die schmerzhafte Arthrose ist eine chronische, langsam fortschreitende Erkrankung. Noch bevor Beschwerden auftreten, hat sich die Qualität des Gelenkknorpels oft schon über längere Zeit hinweg verschlechtert. Geht dem Abbau des Gelenkknorpels kein anderweitiges Gelenkleiden zuvor, eine Verletzung beispielsweise, spricht man von einer primären Arthrose.

Bestellen Sie die Broschüre «Rückenschmerzen» (D 311) kostenlos unter www.rheumaliga-shop.ch.

> “Veränderungen an Knorpel und Gelenken sind bereits in jüngeren Jahren möglich.”

Einfluss von Geschlecht und Alter

Das Risiko für eine primäre Arthrose steigt mit zunehmendem Alter. Dies wahrscheinlich deshalb, weil sich der Knorpel mit den Jahren weniger gut erholt. Gelenkschädigende Ereignisse können aber schon im jungen Erwachsenenalter sekundär zu einer Arthrose führen.

Die Arthrose kommt bei Frauen häufiger vor als bei Männern. Im höheren Lebensalter wird dieser Unterschied allerdings kleiner. Mit 80 Jahren haben alle Menschen Arthroseveränderungen in den Gelenken. Aber nur etwa 25% hat dadurch auch effektiv Beschwerden.

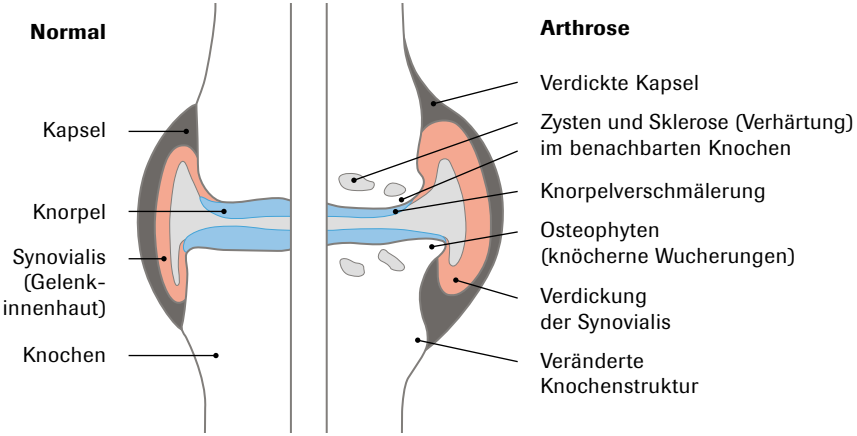
Im Volksmund wird Arthrose oft in einem Atemzug mit Altern und Verschleiss genannt. Weniger bedacht wird, dass Veränderungen an Knorpel und Gelenken

bereits in jüngeren Jahren möglich sind, beispielsweise infolge von Sportverletzungen (vor allem Knieglenke) oder bei hohen körperlichen Belastungen am Arbeitsplatz. Der Begriff «Verschleiss» lässt zudem vermuten, dass keine Behandlung möglich ist. Das ist aber keineswegs der Fall.

Was geschieht bei einer Arthrose? Um das zu verstehen, erläutern wir zuerst den Aufbau und die Funktionsweise des gesunden Gelenks.

Das gesunde Gelenk

Ein Gelenk besteht aus zwei Knochenenden, die gegeneinander beweglich sind. Diese sind von Knorpel überzogen wie eine Frucht von ihrer Schale. Die Knorpelschicht sorgt für die nötige Stossdämpfung und dafür, dass sich die Knochen geschmei-



Gesunder Gelenkknorpel mit Knorpelzellen (blau), darunterliegende Gelenkinnenhaut (beige) und Knochen. Die Gelenkinnenhaut bildet die Gelenkflüssigkeit, welche den Knorpel schmiert und nährt.

dig gegeneinander bewegen und gleiten können.

Zwei Knochenenden werden von einer Gelenkkapsel umhüllt und von Gelenkbändern zusammengehalten. Die Innenseite dieser Gelenkkapsel ist mit einer Membran ausgekleidet, die sich Synovialis nennt. Diese Gelenkinnenhaut bildet die Flüssigkeit, welche das Gelenk schmiert und nährt.

Das kranke Gelenk

Bei einer Arthrose kommt es zur Schädigung des Knorpels, dessen Qualität sich verschlechtert. Die Oberfläche wird rau und es bilden sich Risse. Da sich ein beschädigter Knorpel nicht ausreichend erneuert, wird er immer dünner. Das Gelenk vermag deshalb Stösse weniger gut aufzufangen. Die Knochenenden bewegen sich weniger glatt und geschmeidig – der

Knorpelabrieb führt zu Entzündungen und Schmerzen.

> “Bei einer Arthrose wird der Knorpel beschädigt.”

Als Folge von beidem verändert sich die Belastung: Es wirken grössere Kräfte auf den Knochen. Die natürliche Reaktion unseres Körpers ist, den Knochen zu verbreitern, um die Belastung auf eine grössere Fläche zu verteilen. Es bilden sich knöcherne Wucherungen, sogenannte Osteophyten. Und im benachbarten Knochen können sich Zysten bilden.

Ist die Knorpelschicht dünner und das Knochenende verbreitert, ändert sich unter Umständen die Lage des Gelenks. Ein Beispiel dafür sind X-Beine infolge einer Kniearthrose. Bei arthrotischen Veränderungen der Fingergelenke kann die Achse der Finger stark «geknickt» sein und zu gut sichtbaren Verformungen führen. Die Arthrose wird daher auch mit dem lateinischen Namen «Arthrosis deformans» bezeichnet, was «deformierende Arthrose» bedeutet.

Diese Schäden sind in der Regel irreversibel; Knorpel und Knochen können ab einem gewissen Schädigungsgrad nicht in ihren ursprünglichen Zustand zurückkehren. Fehlstellungen im fortgeschrittenen Stadium einer Arthrose führen ihrerseits zu einer Überbelastung von Sehnen und Muskeln, welche den Knochen bewegen. Schmerzen, Steifheit und reduzierte Beweglichkeit sind oft die Folge.

Sekundäre Reizungen

Neben den beschriebenen Veränderungen am Gelenk sind auch Entzündungen möglich, etwa durch abgeschliffene Knorpelteilchen in der Gelenkhöhle. Die Gelenkinnenhaut beseitigt diesen Abfall in der Regel. Dabei kann sie sich jedoch entzünden und produziert dann zuviel Gelenkflüssigkeit. Die unangenehme und manchmal schmerzhafte Folge: Das Gelenk schwillt an und ist empfindlich.

Warum entsteht eine Arthrose?

Die genauen Ursachen der Arthrose sind nicht bekannt. Es ist ein Zusammenspiel mehrerer Faktoren.

Veranlagung

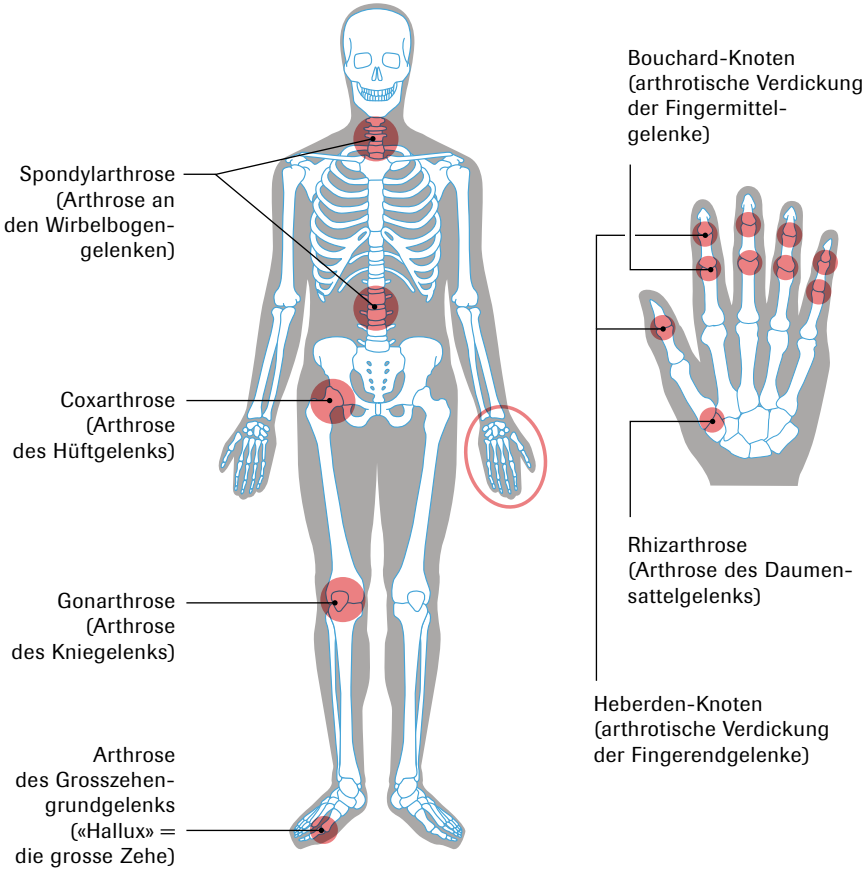
Einer der Faktoren ist die Veranlagung: Bei der Entwicklung eines Gelenks können die Knorpelqualität oder der Bau des Gelenks von Anfang an nicht optimal sein. Und von der Finger- und Kniearthrose weiss man, dass die familiäre Vererbung eine Rolle spielt. Frauen leiden häufiger an Arthrose als Männer.

> “Arthrose kann zu gut sichtbaren Verformungen führen.”

Erhöhte Belastung

Ein anderer wichtiger Faktor ist die Überbelastung der Gelenke infolge Übergewichts, durch bestimmte körperliche Arbeiten oder durch gewisse Sportarten. Bei manchen Leuten wiederum ist der Knorpel nicht resistent

Die häufigsten Arthroseformen in der Übersicht



genug, er reagiert empfindlicher auf Belastung. Im Weiteren können ein Knochenbruch, eine Sportverletzung oder X- oder O-Beine eine Arthrose fördern.

Entzündung

Greifen entzündliche Rheumaerkrankungen wie die Rheumatoide Arthritis den Knorpel an, kommt es zu Schäden, die dem Bild einer Arthrose gleichen.

Witterung und Klima?

Kaltes und feuchtes Klima kann keine Arthrose auslösen.
Es ist allerdings bekannt, dass Witterungsumstände einen Einfluss auf die Stärke der Beschwerden haben können.

Ernährung?

Arthrosebeschwerden lassen sich nicht einfach «wegessen». Aber jedes Kilo zu viel wird zur Belastung, wenn Gelenke schmerzen. Allein schon deswegen sollten Arthrosebetroffene auf ein normales Körpergewicht achten. Daneben bedarf durch Knorpelverlust belastetes Gewebe im Besonderen auch einer ausgewogenen Ernährung (mehr zum Thema Ernährung ab S. 20).

> “Jedes Kilo zu viel wird zur Belastung, wenn Gelenke schmerzen.”

Gesundes Hüftgelenk

Arthrotisches Hüftgelenk

Diagnosestellung

Die Diagnose einer Arthrose erfolgt mittels Anamnese (systematische Befragung zum Gesundheitszustand), körperlicher Untersuchung sowie Ausschluss anderer Erkrankungen durch eine ärztliche Fachperson. Unterstützend werden Röntgenaufnahmen gemacht, um Ausprägung und Schweregrad in den betroffenen Gelenken zu ermitteln. Im Gegensatz zur entzündlichen Rheumatoiden Arthritis hat die Blutuntersuchung bei der Diagnosestellung der Arthrose einen untergeordneten Stellenwert. Sie kommt ins Spiel vor allem bei Mangelzuständen oder Stoffwechselstörungen.

Krankheitsverlauf

Eine der Fragen, die sich Menschen mit Arthrose häufig stellen, lautet: Wie wird sich die Krankheit entwickeln? Was habe ich zu erwarten?

Wie sich die Arthrose im Laufe der Zeit entwickelt, ist von Person zu Person ganz unterschiedlich. Es können ein oder mehrere Gelenke davon betroffen sein. Ob jemand mit Schmerzen, Steifheit und Bewegungseinschränkungen rechnen muss, ist im Anfangsstadium nicht vorauszusehen. Manchmal sind auf der Röntgenaufnahme starke Veränderungen sichtbar, der Betroffene merkt jedoch kaum etwas davon im täglichen Leben. Umgekehrt sind heftige Schmerzen möglich, ohne dass im Röntgenbild ein ausgeprägter Knorpelabbau sichtbar ist.

Es ist bis heute nicht ganz klar, welche Faktoren das Ausmass der Beschwerden beeinflussen. Wichtig ist aber zu wissen: Die Diagnose Arthrose bedeutet nicht, dass man später automatisch mit starken Behinderungen rechnen muss.

Beschwerden

Schmerzen

Die ersten Beschwerden sind meist Schmerzen. Sie verstärken sich allmählich, besonders dann, wenn das betroffene Gelenk bewegt und belastet wird. Im Unterschied dazu verursacht entzündliches Rheuma in Form einer Rheumatoiden Arthritis auch in Ruhe Schmerzen.

Bei der Arthrose verstärken sich die Schmerzen im Verlauf des Tages aufgrund der wachsenden Belastung. Typisch bei Arthrose ist der so genannte «Anlaufschmerz». Dieser tritt nach einer

Ruhephase auf und verschwindet wieder, wenn das betroffene Gelenk eine Weile bewegt wird. Bei länger anhaltenden Belastungen kann es wiederum zu «Ermüdungsschmerzen» kommen. Ist der Knorpelabbau weit fortgeschritten, sind Schmerzen auch während der Ruhephase oder nachts möglich.

In der Regel treten die Schmerzen in dem Gelenk auf, das durch Arthrose beeinträchtigt ist. Arthrose in der Hüfte kann jedoch zu Schmerzen in der Leiste führen, die bis in den Oberschenkel, die Gesässbacke oder auch ins Knie ausstrahlen.

Steifheit

Ein von Arthrose betroffenes Gelenk ist meist auch steifer, besonders nach Ruhephasen. Sitzt man beispielsweise lange in der gleichen Haltung und möchte dann aufstehen, streikt vielleicht

> “Die ersten Beschwerden: Schmerzen, wenn das Gelenk bewegt und belastet wird.”

das Knie. Das ist die sogenannte Start- oder Anlaufsteifheit, welche durch Bewegung in kurzer Zeit wieder verschwindet.

Bewegungseinschränkungen

Schmerzende, steife Gelenke lassen sich schlechter bewegen. Ob gewisse Bewegungen nur mühsamer oder aber überhaupt nicht mehr möglich sind, hängt davon ab, welche Gelenke betroffen sind. Arthrose in den Knien oder Hüften kann Probleme beim Gehen und Sitzen mit sich bringen. Schuhe binden oder Socken anziehen kann plötzlich schwierig sein. Anders bei Arthrose in der Schulter: Lässt sich der Arm nicht mehr genügend heben, wird es zum Problem, in den Mantel zu schlüpfen oder sich zu kämmen.

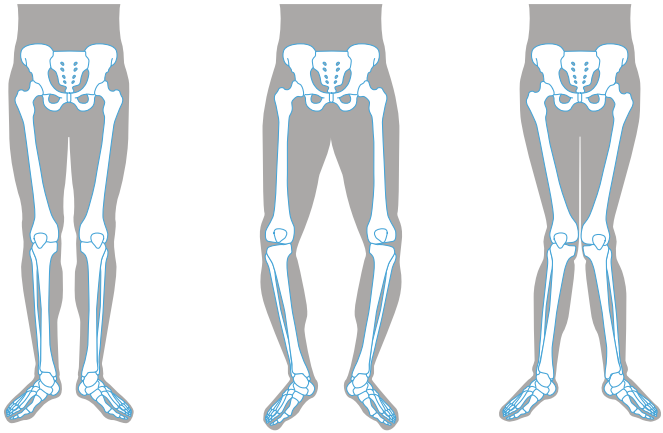
Ein übermässiges Schonverhalten ist kontraproduktiv. Denn die umliegenden Muskeln verlieren an Kraft und das Gelenk damit an Stabilität. Damit einher geht häufig auch das Gefühl, nicht mehr sicher auf den Beinen zu sein.

Knarrende Geräusche im Gelenk

Durch die Schädigung des Knorpels können sich die Knochenenden weniger elastisch gegeneinander bewegen. Manchmal verursacht das ein scheuerndes oder knarrendes Geräusch. Diese Geräusche sagen jedoch nichts über den Ernst der Krankheit aus. Solche Geräusche gibt es häufig auch bei gesunden Gelenken. Knackende Geräusche entstehen, wenn sich Bänder straffen.

Schwellungen und Ergüsse

In einem Gelenk mit Arthrose – vor allem am Knie und an den



Normale Beinstellung O-Beine X-Beine

Fingern – kann es zu einer Reizung kommen. Das Gelenk schmerzt, wird warm und schwillt an. Diese sekundären Reizzustände gehören zur Arthrose und können eine Arthritis vortäuschen. Sind diese Reizzustände ausgeprägt, ist möglicherweise eine Beurteilung durch den Rheumatologen bzw. die Rheumatologin sinnvoll zum Ausschluss einer begleitenden Arthritis.

Veränderte Körperhaltung

Nimmt der Knorpelabbau bei einem Gelenk während vieler Jahre seinen Lauf, kann sich die Stellung der Knochen verändern. Bei Arthrose der Knie sind O- oder X-Beine manchmal die Folge. Bei Arthrose der Hüften kann es zu einem Längenunterschied der Beine kommen.

Behandlung

Die Arthrose bleibt bis heute unheilbar. Mit einer guten Behandlung lassen sich die Beschwerden aber sehr gut lindern.

Dies sind die Eckpfeiler in der Behandlung der Arthrose:

- Bewegungstherapie mittels Physio- und Ergotherapie
- Hilfsmittel zur Unterstützung
- Gewichtsreduktion und ausgewogene Ernährung
- medikamentöse Behandlung
- komplementärmedizinische Therapien
- Operationen und Gelenkersatz

Die Behandlung richtet sich individuell nach den Beschwerden und Bedürfnissen jeder betroffenen Person.

Physiotherapie und Ergotherapie

Gelenke in Bewegung halten

Gelenke brauchen regelmässige und richtige Bewegung. Das garantiert ihre Versorgung mit den nötigen Nährstoffen und erhält sie gesund. Wenn Sie sich aufgrund Ihrer Schmerzen weniger bewegen, baut sich Ihre Muskulatur ab. Das wiederum führt zu mehr Instabilität im betroffenen Gelenk und zu mehr Schmerzen.

Beweglichkeit und Muskelkraft können infolge Arthrose sowie durch Fehl- und Überbelastungen eingeschränkt sein. In diesem Fall helfen Ihnen Physio- und Ergotherapie (letztere kümmert sich insbesondere um die Hand- und Fingergelenke) den negativen Kreislauf von Schmerzen – Schonen – Versteifung – weniger Muskelkraft – weniger Bewegung zu durch-

brechen. Betroffene lernen, wie sie ihre Muskeln rund ums Gelenk durch gezielte Übungen kräftigen, so dem Gelenk zu mehr Stabilität verhelfen und eine bessere Koordination erreichen können (siehe auch Kapitel «Eigeninitiative gefragt!»).

Spezielle Massageformen und physikalische Anwendungen in Form von Wärme, Kälte oder Wasser können ausserdem dazu beitragen, die verspannten

> “Mit gezielter Bewegung lässt sich viel erreichen.”

Tauchen Sie Ihre Hände in gekühlte oder gewärmte Linsen

Und so wirds gemacht: Bewahren Sie eine Packung ungekochter Linsen im Kühlschrank auf. Sind die arthrotischen Fingergelenke gereizt, lassen Sie sie in einer Schüssel durch die gekühlten, rohen Linsen gleiten.

Falls Sie steife Finger- oder Handgelenke lockern möchten, erwärmen Sie die Linsen kurz in der Mikrowelle oder im Backofen. Das Eintauchen schmerzender Hände in ungekochte, warme Linsen ist eine Wohltat.

und schmerzhaften Muskeln und Sehnen im Bereich der betroffenen Gelenke zu lockern. Dadurch wird die Beweglichkeit besser und die Schmerzen lassen nach.

Hilfsmittel für den Alltag

Bei Beschwerden sind Hilfsmittel unter Umständen sehr wertvoll. Stöcke und andere Gehhilfen können die Gelenke entlasten und so das Gehen erleichtern. Eine genaue Anpassung durch eine Fachperson ist jedoch nötig. Sind die Hände, speziell das Daumen-Grundgelenk (Rhizarthrose), von einer Arthrose betroffen, können gelenkschonende Flaschenöffner und andere Hilfsmittel Entlastung bieten und die Beanspruchung der Gelenke verringern.

Bei Problemen mit den Knie- oder Hüftgelenken sind dämpfende Schuhsohlen oder orthopädietechnische Einlagen eine Option. Sie können auch Fehlstellungen korrigieren wie etwa leichte X- oder O-Beine sowie Knick-Senkfüsse.

Sind die Gelenke sehr schmerzhaft oder akut geschwollen, sind Anzieh-, Greif- und andere Hilfsmittel für den Alltag besonders wichtig. Prüfen Sie auch, ob an der Einrichtung Ihrer Wohnung, Ihres Hauses, Gartens oder Arbeitsplatzes einfache Anpassungen möglich sind, die Ihnen das tägliche Leben erleichtern. Auch hierbei können Sie Ergo- oder Physiotherapeuten beraten.

Auf gesunden Füssen

Tragen Sie bequeme Schuhe, die nicht drücken und Ihren Füssen ausreichend Halt geben. Benutzen Sie anstelle zwar bequemer, aber verbrauchter Schlarpen lieber Schuhe mit Schnürverschluss und dicken, stossdämpfenden Sohlen.

Nicht nur während eines Schubs zahlt sich der Gebrauch eines kraftsparenden Flaschenöffners, einer Körperpflegehilfe oder eines Haltegriffs aus.

➔ Erfahren Sie mehr über die rund 160 Alltagshilfen für Haushalt, Küche und Garten im Sortiment der Rheumaliga unter www.rheumaliga-shop.ch oder im Hilfsmittel-Katalog «Kleine Helfer, grosse Wirkung».

Kostenlos zu bestellen unter www.rheumaliga-shop.ch.

Ernährung

Übergewicht kann ein Risiko für die Entwicklung einer Arthrose sein, eine solche schneller fortschreiten lassen oder die Beschwerden verstärken. Auch Mangelernährung (Mangel an Vitaminen, Eiweiss, Calcium) ist ein Problem, denn sie schwächt das Bindewegebe. Achten Sie daher auf eine bedarfsgerechte Zufuhr der verschiedenen Nährstoffe.

Mit folgenden Richtwerten kommt der Körper zu allen wichtigen Stoffen:

Täglich 1 g Eiweiss (Protein) pro kg Körpergewicht*

Der tägliche Verzehr von 1 Gramm Eiweiss pro Kilogramm Körpergewicht entspricht folgenden Mengen:

- mindestens vier Portionen Milchprodukte
- zusätzlich 120–150 g Eiweiss

von Fisch, Eiern, Fleisch, Hülsenfrüchten, Soja- oder Fleischersatzprodukten. Fleisch sollte maximal zweimal pro Woche auf dem Speiseplan stehen.

Täglich 1 g Calcium und mindestens 800 Einheiten Vitamin D

Erwachsene benötigen täglich 1 g Calcium. Vor allem tierische Milch und Milchprodukte wie Joghurt oder Käse aber auch Baumnüsse, Leinsamen und Mandeln bieten neben einer guten Proteinquelle auch grosse Mengen an gut verwertbarem Calcium und Vitamin D.

Aufgrund der knochenstärkenden Wirkung von Calcium und Vitamin D empfehlen Fachstellen die Einnahme von mindestens 800 Einheiten Vitamin D pro Tag in Tropfenform. Vitamin D kann nur schwer über die Nahrung aufgenommen werden, daher ist eine Supplementierung sinnvoll.

Online-Calciumrechner

Ob die eigene Ernährung ausreichend Calciumquellen bietet, zeigt der Test unter www.rheumaliga.ch/calciumrechner.

Qualitativ hochstehende Fette und Öle

Ein weiterer wichtiger Bestandteil einer gesunden Ernährung ist das Fett. Hier kommt es vor allem auf Menge und Qualität an. Zu empfehlen sind Pflanzenöle,

* Gilt für Erwachsene ab 65 Jahren. Erwachsene unter 65 Jahren benötigen täglich 0,8 g Eiweiss pro kg Körpergewicht.

die viele einfach ungesättigte Fettsäuren, ausreichend mehrfach ungesättigte Fettsäuren und viel Vitamin E enthalten. Diese Kriterien erfüllen Oliven- und Rapsöl oder auch ungesalzene Nüsse. Der Verzehr von Meeresfisch, Baumnüssen, Sesam, Leinsamen und grünem Gemüse kann durch darin enthaltene Omega-3-Fettsäuren entzündungshemmende Wirkung haben. Zurückhaltung sollten Sie vor allem bei versteckten Fetten walten lassen. Viele davon finden sich in Fleisch- und Wurstwaren, Fertigprodukten und Fast Food.

Mehr zu gesunden Knochen dank Calcium und Vitamin D findet sich in der Rheumaliga-Broschüre zum Thema «Osteoporose».

Täglich 100 mg Vitamin C

Die Kombination der oben genannten Nährstoffe mit frischen Früchten und Gemüsen – täglich insgesamt fünf Portionen – führt dem Körper nicht nur sekundäre Pflanzenstoffe, sondern auch die nötigen 100 mg Vitamin C pro Tag zu. Beide, sekundäre Pflanzenstoffe und Vitamin C, haben eine schützende und gesundheitsfördernde Wirkung.

→ Sie wollen mehr über Ernährung und Rheuma erfahren? Die Website www.rheumaliga.ch bietet weiteren Lesestoff.

Medikamente

Medikamente können die Ursache der Arthrose nicht beseitigen. Sie sind jedoch sehr hilfreich und wirkungsvoll bei Schmerzen, Steifheit oder Reizungen des Gelenks.

Schmerzmittel

Bereits einfache Schmerzmittel mit Paracetamol wirken oft gut. Sie lindern die Schmerzen und machen das Gelenk besser einsatzfähig.

➔ Ob und in welcher Dosierung Medikamente nötig und sinnvoll sind, ist ganz unterschiedlich. Manche Menschen mit Arthrose kommen ganz ohne aus, andere sind täglich auf Medikamente angewiesen.

NSAR

Bei stärkeren Beschwerden und entzündlicher Reizung des Gelenks werden nichtsteroidale Antirheumatika (NSAR) verschrieben. Sie vermindern den Reizzustand und lindern die Schmerzen. Bekannte Nebenwirkung dieser Präparategruppe sind Magen- und Darmprobleme. Jede Person reagiert aber individuell und zwischen den Medikamenten gibt es Unterschiede. Ihr Arzt bzw. Ihre Ärztin wird Sie beraten.

Neben der Einnahme von Tabletten können NSAR auch lokal am betroffenen Gelenk als Salben oder Pflaster angewandt werden. Die Verträglichkeit ist so viel besser.

Cortison

Ist ein Arthrosegelenk stark gereizt, stehen sogenannte Glukokortikoide (Cortisonpräparate) zur Verfügung. Sie werden direkt ins Gelenk gespritzt, was eine rasche, Wochen bis Monate anhaltende Verbesserung brin-

> “Oft wirken bereits einfache Schmerzmittel mit Paracetamol gut.”

gen kann. Wegen Nebenwirkungen sollten solche Injektionen nicht zu häufig erfolgen. Fehlen Reizzeichen wie Schwellung oder Überwärmung, bleibt die Wirkung oft aus.

Die früher oft gleichzeitig eingesetzten lokalen Betäubungsmittel sollten wegen des knorpelschädigenden Effekts nur noch zurückhaltend und zu diagnostischen Zwecken eingesetzt werden.

Chondroitin und Glucosamin

Verschreibungs- und kassenpflichtige Arzneimittel mit Chondroitinsulfat (Condrosulf® und Structum®) gibt es in der Schweiz seit den 1980-er Jahren. Sie sind in Form von Tabletten, Granulat in Beuteln und Kapseln erhältlich. Sie werden langfristig eingenommen und können Schmerzen lindern. Die Wirkung auf die Symptome tritt erst nach

einigen Wochen ein. Kommt es innerhalb von sechs Monaten zu keiner für die Betroffenen spürbaren Besserung der Symptome, ist die Fortsetzung der Therapie zu überprüfen und gegebenenfalls abzubrechen. Eine vermutete Verlangsamung des Fortschreitens der Arthrose konnte bis heute nicht stichhaltig belegt werden. Die Verträglichkeit ist sehr gut. Nahrungsergänzungsmittel, die Chondroitinsulfat und Glucosamin enthalten und nicht als Medikamente zugelassen sind, unterliegen nicht den strengen Qualitätsüberprüfungen von Arzneimitteln.

Hyaluronsäure

Es gibt auch Präparate mit Hyaluronsäure als künstlicher «Gelenkschmiere». Sie werden direkt ins Gelenk gespritzt. Solche Hyaluronsäurepräparate können die Schmerzen mehrere Monate lindern. Bei fortgeschrittener Arthrose ist der Effekt allerdings meist verschwindend klein. Hyaluronsäurepräparate sind besser verträglich als Cortison. Die Kosten werden von der Krankenkassengrundversicherung nicht übernommen. Beispiele solcher Präparate sind: Hyalgan, Hyalur, Ostenil, Orthovisc, Synolis, Synvisc und Synovial.

Eigenbluttherapie mit Platelet Rich Plasma (PRP)

In frühen bis mittleren Stadien kann die sogenannte Eigenbluttherapie mit PRP sehr effektiv sein. Dabei werden körpereigene Blutplättchen und Blutplasma in das Arthrosegelenk gespritzt. Die Plättchen beruhigen das Gelenk nachhaltig über Wochen bis viele Monate. Die Therapie ist sehr gut verträglich.

Komplementärmedizin

Menschen mit einer schmerzhaften Arthrose sind meist sehr offen für das breite Behandlungsangebot der Komplementärmedizin.

Pflanzliche Schmerzmittel

Gerade bei Arthrose gibt es viele gut untersuchte Medikamente, vor allem in der Phytotherapie (Pflanzenheilkunde) und in der sogenannten orthomolekularen Medizin. Im Vordergrund stehen pflanzliche Schmerzmittel, etwa auf der Basis der Weidenrinde oder der Teufelskralle. Werden sie regelmässig eingenommen, ist mit diesen Präparaten eine Schmerzlinderung möglich. Lokal anwendbar sind Salben und Gel auf Basis von Beinwell (Wallwurz) oder Arnica.

Bei sachgemässer Anwendung und unter fachlicher Anleitung sind diese Präparate gut verträglich und in der Regel problemlos mit den schulmedizinischen Medikamenten zu kombinieren. Manche Präparate werden sogar von der Grundversicherung erstattet. Dies sollte aber im Einzelfall vorher abgeklärt werden.

Chinesische Medizin

Eine weitere Methode ist die Chinesische Medizin, hier vor allem die Akupunktur, die lindernde Effekte bei Gelenkschmerzen zeigen kann.

Magnetfeldtherapie

Seit ein paar Jahren wird die Magnetfeldtherapie für die Behandlung vieler rheumatischer Krankheiten propagiert. Bei Arthrose scheint die Behandlung eine gewisse schmerzhemmende Wirkung zu haben. Ein wissenschaftlich stichhaltiger Beweis liegt bislang allerdings nicht vor. Die Behandlung wird nicht von der Grundversicherung übernommen und ist teilweise sehr teuer.

Wenn Sie eine komplementärmedizinische Methode in Erwägung ziehen, ist es wichtig, eine gut ausgebildete Fachperson zu haben. Unter www.emindex.ch können Sie nach Therapeutinnen und Therapeuten suchen, die dem EMR-Qualitätslabel entsprechen. Auch Ihr behandelnder Arzt oder Ihre behandelnde Ärztin sollte darüber informiert werden, dass noch zusätzliche Therapien zur Anwendung kommen.

> “Arthrose braucht vor allem eines: Bewegung.”

> Die Ansprüche an die eigene Mobilität sind individuell sehr unterschiedlich.

Operative Behandlung

Ob sich Betroffene operieren lassen sollen, ist eine individuelle Frage. Bei der Entscheidungsfindung spielen die Stärke der Schmerzen und die Funktionseinschränkung eine wesentliche Rolle. Die Ansprüche an die eigene Mobilität sind individuell sehr unterschiedlich. Am bekanntesten sind gelenkersetzende Operationen. Es gibt aber auch Korrekturoperationen, die in einem Vor- oder Frühstadium der Arthrose bei jungen Betroffenen durchgeführt werden.

Knorpeltransplantationen und Stammzelltherapien

Bei einer Knorpeltransplantation wird Knorpel aus anderen Gelenkabschnitten oder sogar aus Züchtung im Reagenzglas an Stellen mit defektem Knorpel eingesetzt. Auch aus dem Fettgewebe gewonnene Stammzellen können zu einer

Regeneration der Knorpelschicht führen.

Korrekturoperationen

Eine Fehlstellung der Knochen kann angeboren oder erworben sein.

Ziel einer Korrekturoperation ist es, deutliche Fehlstellungen operativ zu korrigieren und damit das Fortschreiten der Arthrose zu verzögern bzw. im Idealfall zu verhindern.

Gelenkersatz

Hat die Arthrose ein Gelenk bereits stark zerstört, kann das Einsetzen einer Prothese helfen, Betroffenen verloren gegangene Lebensqualität wiederzugeben. Schmerzen und Bewegungseinschränkungen können gelindert und oft sogar ganz zum Verschwinden gebracht werden. Selbständigkeit wird wieder möglich.

Der Fachbegriff für ein künstliches Gelenk lautet «Endoprothese», abgeleitet von der griechischen Vorsilbe Endo «innen». Endoprothese bedeutet also, dass ein künstliches Ersatzteil ins Körperinnere eingesetzt wird und dort für lange Zeit verbleibt.

Der richtige Zeitpunkt

Ob und wann man sich operieren lassen soll, ist eine sehr individuelle Frage. Die Entscheidung hängt stark von Art und Dauer der Schmerzen, der Funktionseinschränkung des betroffenen Gelenks und den Ansprüchen an die eigene Mobilität sowie vom Ausmass der Beeinträchtigungen im Alltag ab. Der medizinische Befund und das Alter spielen ebenfalls eine Rolle, denn die Lebensdauer künstlicher Gelenke ist auch heute noch auf ca. 15 bis 20 Jahre begrenzt.

Grundsätzlich gilt: Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin. Nur im gemeinsamen Gespräch lässt es sich entscheiden, ob Ihr Leidensdruck zu gross und das Einsetzen eines künstlichen Gelenks zu prüfen ist.

> “Die Lebensdauer künstlicher Gelenke ist begrenzt.”

Was erwartet mich?

Die am häufigsten eingesetzten Endoprothesen sind die der Hüft-, Knie- und Schultergelenke. In vielen Spitälern gehören sie inzwischen zu den Standardoperationen. Ein künstliches Gelenk besteht aus mehreren Teilen: In der Regel ist die Prothese aus Cobalt-Chrom oder Titanlegierungen, die Gleitpartner sind aus sehr harten Polyethylen-Kunststoffen und Keramik gefertigt.

Bevor das Implantat eingesetzt wird, muss der geschädigte Gelenkknorpel entfernt werden. Chirurginnen und Chirurgen werden natürlich immer versuchen, nur so wenig Knochen abzutragen wie unbedingt nötig. Bei manchen Gelenken, wie beispielsweise dem Knie, kommen auch Teilprothesen zum Einsatz, wenn nur ein begrenzter Abschnitt des Gelenks zerstört ist.

Meist werden künstliche Hüften heute im minimalinvasiven Verfahren operiert. Bei dieser Methode werden die Muskeln (im Gegensatz zum herkömmlichen Verfahren) nicht durchtrennt, sondern können gespreizt oder beiseite geschoben werden. Der Blutverlust ist in der Regel gering und die operierte Person kann nach dem Eingriff

auch meist zügig belasten. Allerdings gibt es auch Faktoren, die eher für die herkömmliche Methode sprechen, zum Beispiel starkes Übergewicht, Voroperationen oder Knochenverformungen. Der Arzt bzw. die Ärztin wird im Einzelfall entscheiden, welches Verfahren am besten geeignet ist.

Für einen guten Halt müssen Prothesen fest mit dem Knochen verbunden werden. Fachpersonen sprechen von einer «Verankerung». Diese Verankerung kann auf zwei Arten erfolgen: zementiert oder nicht zementiert. Die orthopädische Chirurgin bzw. der orthopädische Chirurg entscheidet unter anderem nach Erkrankung und Zustand des Knochens, welche Methode die richtige ist, und wird sie auch während der Operation nochmals überprüfen. Ausschlaggebend ist vor allem die Knochenstruktur.

Zementiert: Ein schnell härtender Kunststoff – der sogenannte Knochenzement – dient wie eine Art Leim dazu, die Prothese am Knochen zu fixieren. Vor allem bei älteren Personen mit weicheren Knochen ist dies in der Regel die Methode der Wahl. Ihr Vorteil: Das Gelenk kann relativ schnell wieder belastet werden.

Nicht-zementiert: Bei einer Verankerung ohne Knochenzement muss der Knochen an die Prothese anwachsen können. Die Implantate haben aus diesem Grund eine speziell aufgeraute Oberfläche, die das Anwachsen begünstigt. Voraussetzung ist aber auch, dass der Knochen noch so vital und fest ist, dass er dem Implantat ausreichend Halt geben kann.

Die meisten Hüftprothesen werden heute zementfrei implantiert. Bei Knieprothesen wird

in der Regel Knochenzement verwendet.

Wie lange dauert der Eingriff?

Für gängige Gelenkersatz-Operationen wie Knie, Hüfte oder Schulter werden in der Regel 1–2 Stunden Operationszeit gerechnet. Ob sie in Voll- oder Teilnarkose durchgeführt werden, wird im gemeinsamen Gespräch mit dem Arzt oder der Ärztin entschieden. Insgesamt beträgt der Spitalaufenthalt etwa 6–10 Tage bei einer Knieoperation und 4–7 Tage bei einem Hüfteingriff.

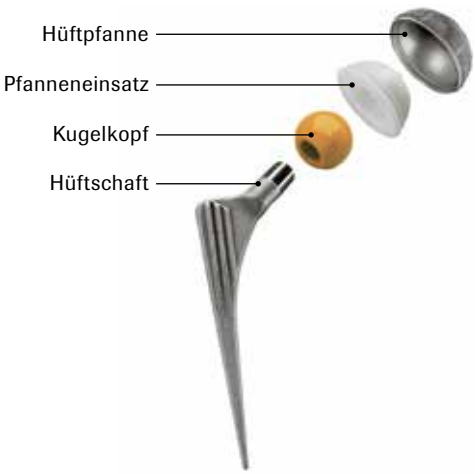
Was kommt danach?

Bereits während des Spitalaufenthalts beginnt eine intensive physiotherapeutische Bewegungsbehandlung, die später ambulant oder im Rahmen einer stationären Rehabilitation weitergeführt wird. Die Mobilisation erfolgt aktiv zusammen mit

Physiotherapeutinnen und -therapeuten oder ggf. auch passiv mit elektrischen Bewegungsschienen. Erklärt wird auch der korrekte Umgang mit Hilfsmitteln, die für eine Übergangszeit zum Einsatz kommen, Gehwagen beispielsweise oder Stöcke.

Ein Wort zur Bewegung

Je nach operiertem Gelenk müssen bestimmte Bewegungen neu geübt und spezielle Belas-



tungen vermieden werden. Dennoch braucht ein Gelenk mit Prothese ebenso Bewegung wie ein gesundes oder erkranktes Gelenk. Ausschlaggebend ist immer die richtige Art der Bewegung. In der Physiotherapie werden daher nicht nur Beweglichkeit und Muskulatur trainiert, sondern die Betroffenen erhalten alle wichtigen Informationen zu Bewegungsabläufen und es wird ein spezifisches Übungsprogramm erstellt, das anschliessend auch zu Hause durchgeführt werden kann.

Wie lange hält der Gelenkersatz?

Die Lebensdauer eines künstlichen Gelenks ist von vielen unterschiedlichen Faktoren abhängig. Unter günstigen Bedingungen sind bei künstlichen Hüftgelenken 15 bis 20 Jahre dokumentiert, bei Knieprothesen 15 Jahre, bei Schultersystemen

zeigen Untersuchungen 10 Jahre und mehr auf. Diese Ergebnisse lassen sich aber nicht verallgemeinern. Im ungünstigen Fall kann es sein, dass ein Implantat deutlich früher ausgetauscht werden muss, zum Beispiel wenn es zu Komplikationen nach einem Sturz oder einer Infektion kommt. Grundsätzlich kann eine Prothese mehr als einmal ausgewechselt werden. Jedoch sind Wechseleingriffe meist deutlich komplexer als der Ersteingriff.

Das sind die Fachleute

Um die Arthrose wirksam zu behandeln, müssen Sie und verschiedene Fachpersonen eng zusammenarbeiten. Je nach Beschwerden oder Verlauf der Arthrose kommen andere Expertinnen und Experten zum Zug.

Hausärztin, Hausarzt

Wenn Sie zum ersten Mal mit dem Problem Arthrose konfrontiert sind, wird Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt Art und Schwere der Erkrankung ermitteln und Ihnen wertvolle Ratschläge geben. Wenn nötig erhalten Sie ein Rezept für Schmerzmittel. Sollte sich die Arthrose verschlimmern, werden Sie unter Umständen an eine andere Fachperson, zum Beispiel aus der Rheumatologie, der Orthopädie oder der Physiotherapie überwiesen.

Rheumatologie

Zieht die Arthrose zahlreiche Gelenke in Mitleidenschaft oder geht sie mit Reizungen des Gelenks einher, ist die Behandlung durch einen Rheumatologen oder eine Rheumatologin ratsam. Diese Fachperson ist auf Erkrankungen des Bewegungsapparates spezialisiert.

Orthopädie

An einen orthopädischen Chirurgen bzw. eine orthopädische Chirurgin verweist man, wenn schwere Gelenkschäden vorhanden sind und eine Operation nötig ist. Möglich sind Korrekturoperationen von Gelenkfehlstellungen oder der Einsatz eines Kunstgelenks.

> „Rheumatologinnen und Rheumatologen sind auf Erkrankungen des Bewegungsapparates spezialisiert."

Physiotherapie und Ergotherapie

Physiotherapeutinnen und -therapeuten zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Muskeln rund ums Gelenk kräftigen, Ihre Koordination verbessern und Schmerzen lindern können. Ergotherapeutinnen und -therapeuten bringen Ihnen bei, wie Sie Ihre Finger- und Handgelenke entlasten und welche Hilfsmittel nützlich wären.

Podologie und Orthopädietechnik

Ein Podologe bzw. eine Podologin (Podologie = medizinische Fusspflege) berät Sie rund um Ihre Füsse. Neben der Fusspflege geht es auch um die Schuhe. Anpassungen an der Innensohle oder Schuheinlagen können Fuss- und Gelenkbeschwerden bessern.

Ernährungsberatung

Ernährungsberaterinnen und -berater finden Sie in eigenen Praxen oder auch in Krankenhäusern oder Hauspflegeeinrichtungen (Spitex). Sie helfen Ihnen bei der Planung einer ausgewogenen Ernährung und beim Abnehmen, was besonders bei der Kniearthrose wichtig ist.

Sie können im Alltag selbst viel tun, damit sich Ihre Beschwerden bessern.

8 Übungen für Ihre Gelenke

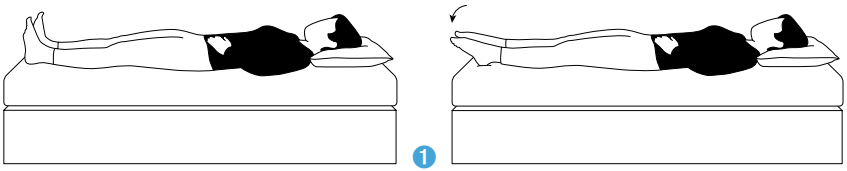
Am besten starten Sie bewegt in den Tag. Folgende Übungen bringen Ihre Gelenke am Morgen sanft in Schwung. Sie können schon im Bett damit beginnen.

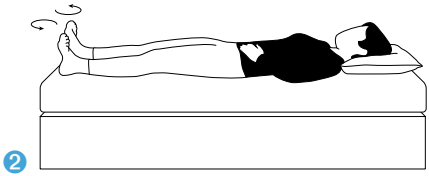
So gelingen die Übungen:

- Wählen Sie die für Sie und Ihre Gelenke passenden Übungen aus.
- Bleiben Sie entspannt auf dem Rücken liegen oder setzen Sie sich an den Bettrand.
- Widmen Sie sich zwei bis drei Minuten lang einer Übung. Diese Zeit braucht es, um die Produktion von Gelenkflüssigkeit («Gelenkschmiere») anzuregen.
- Wählen Sie ein gleichmässiges Tempo. Die Übungen sollten Sie nicht ermüden.
- Beginnen Sie die Übungen mit kleinem Bewegungsumfang und steigern Sie diesen langsam.
- Die Übungen sind schmerzfrei.

Bleiben Sie in Bewegung

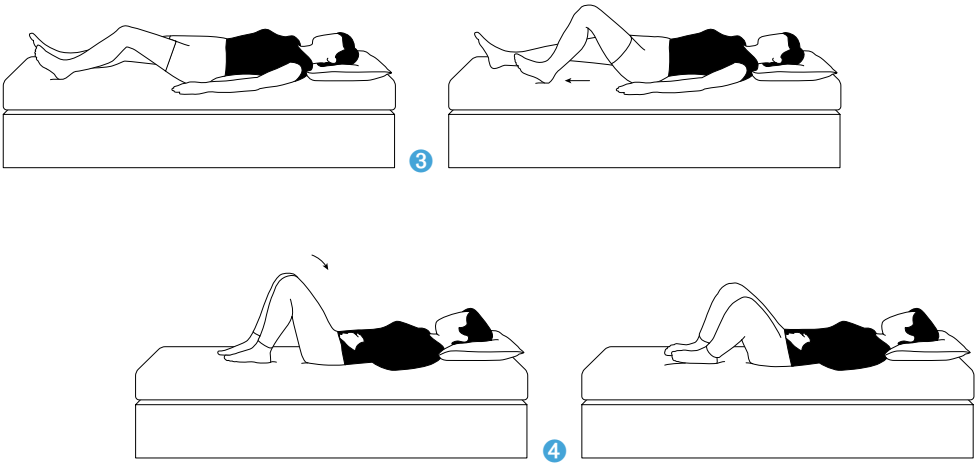
Auch arthrotische Gelenke brauchen regelmässige Bewegung. Besonders gelenkschonend sind Velofahren, Schwimmen (v. a. Crawl), Wandern auf weichem, ebenem Grund oder Nordic Walking. Vermeiden Sie gelenkbelastende Sportarten wie Joggen auf Asphalt oder Tennis.





1 Mit den Füssen wippen
Wippen Sie so, dass Sie die Zehen abwechselnd von sich weg strecken und in Richtung Knie hochziehen.

2 Mit den Füssen kreisen
Kreisen Sie mit beiden Füssen aus dem Sprunggelenk heraus. Die Beine bleiben die ganze Zeit gerade liegen, die Kniescheiben zeigen zur Decke.

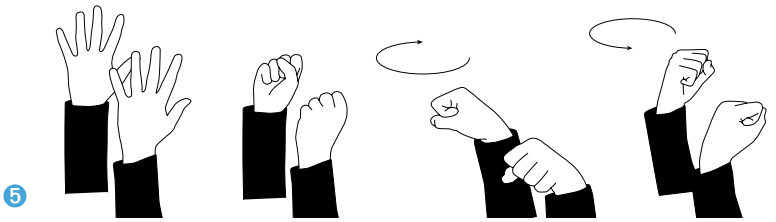


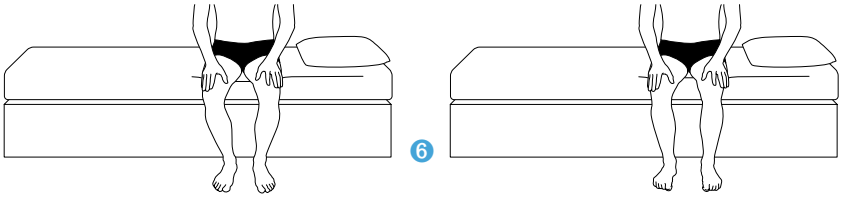
❸ Beine beugen / strecken

Ziehen Sie abwechselnd den rechten und den linken Fuss in Richtung Gesäss. Dabei behalten die Fusssohlen immer Kontakt zur Unterlage. Die Beine bewegen sich parallel und ohne sich zu berühren.

❹ Beine zur Seite kippen

Beine parallel aufstellen, mit einem Zwischenraum zwischen den Knien. Kippen Sie dann gleichzeitig beide Knie parallel erst nach rechts, dann nach links. Der Oberkörper bleibt entspannt liegen, das Becken darf leicht mitdrehen.



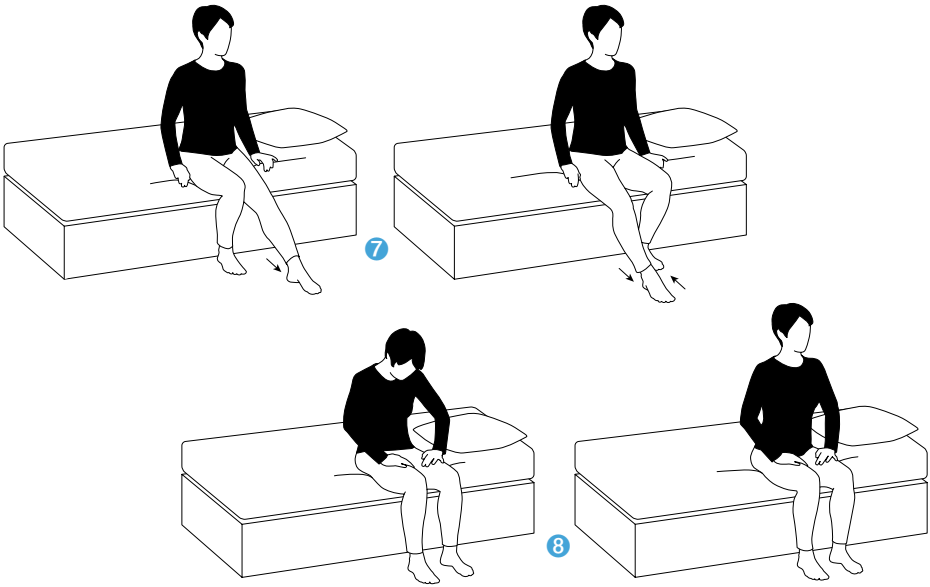


❺ Finger und Handgelenke bewegen

Abwechselnd die Finger spreizen und zur Faust ballen. Die lockere Faust aus dem Handgelenk heraus kreisen lassen.

❻ Zehen beugen / strecken

Nehmen Sie den ganzen Fuss und sein Aufliegen am Boden wahr. Beugen und strecken Sie Ihre Zehen, ohne den übrigen Fuss anzuspannen.



⑦ Wischen

Wischen Sie abwechselnd mit dem rechten und dem linken Fuss vor und zurück. Die Beine bewegen sich parallel und ohne sich zu berühren. Die Fusssohlen behalten stets Bodenkontakt.

⑧ Wirbelsäule beugen / strecken

Legen Sie die Hände auf die Oberschenkel. Rollen Sie vom Kinn her Ihre Wirbelsäule in eine Beugung und atmen Sie dabei aus. Die Schultern bleiben entspannt. Entrollen Sie sich dann Wirbel für Wirbel in die Streckung zurück, wobei Sie tief einatmen.

Machen Sie auch nach längeren Ruhephasen, z. B. im Auto, aktive Pausen mit Beweglichkeitsübungen. Vermeiden Sie zu langes Sitzen oder Stehen und verändern Sie regelmässig Ihre Körperposition.

Zusätzlich zu den Übungen in der vorliegenden Broschüre bietet Ihnen das Faltblatt «Bleiben Sie fit & beweglich» ein einfaches und effizientes Ganzkörperprogramm.

Kostenlos zu bestellen unter www.rheumaliga-shop.ch.

Sie möchten in der Gruppe trainieren?

Die Rheumaliga bietet diverse Bewegungskurse im Trockenen (auch Feldenkrais, Yoga, Tai Chi, Qi Gong u. v. m.) sowie therapeutische Wassergymnastik an. Dabei trainieren Sie unter der Leitung erfahrener Physiotherapeutinnen und -therapeuten in der Gruppe.

Alles Wissenswerte zum vielfältigen Kursangebot finden Sie unter www.rheumaliga.ch/kurse.

Mit Schmerzen umgehen

Bei einer Arthrose entstehen die Schmerzen in erster Linie durch eine Reizung der Schmerzrezeptoren in den Gelenken. Schmerzrezeptoren sind feine Nervenendigungen. Sie können durch Über- und Fehlbelastung oder auch Knorpelabbau gereizt werden und dann Signale ans Gehirn weiterleiten, die als Schmerz wahrgenommen werden.

Schmerzgedächtnis

Akuter Schmerz ist ein nützliches Warnsignal, weil er dafür sorgt, dass wir so schnell wie möglich etwas gegen die Ursache der Schmerzen unternehmen. Nicht immer lassen sich die Ursachen aber beseitigen. Sind die Schmerzfühler infolge einer chronischen rheumatischen Erkrankung wie der Arthrose dauernd aktiv, kann die Schmerzverarbeitung aus den Fugen geraten. Das Nervensystem lernt, selbst auf schwache Signale mit starken Schmerzantworten zu reagieren. Man spricht dabei vom sogenannten «Schmerzgedächtnis».

> „Schmerz beginnt im Kopf."

Verschiedene Hirnregionen aktiviert

Noch eine andere Tatsache ist für Betroffene wichtig zu wissen: Wenn ein elektrischer Impuls von einem Schmerzfühler in einem betroffenen Gelenk über das Rückenmark ins Gehirn jagt, aktiviert dies verschiedene Hirnregionen. Dazu gehören auch Regionen, in denen das Gehirn Gefühle, Gedanken und Erfahrungen verarbeitet. Zwischen Schmerz und psychischen Symptomen wie etwa Angst und Depression kann es somit einen

Zusammenhang geben. Zudem bringen Schmerzreize weitere Symptome wie zum Beispiel Schlafstörungen und Appetitmangel mit sich.

Dem Schmerz ausweichen? Ein Teufelskreis

Geplagt von Schmerzen ist es naheliegend, allem auszuweichen, was den Schmerz auslösen oder verstärken könnte. Ein Teufelskreis – denn oft fällt dann genau das weg, was bisher Spass gemacht hat oder ablenken konnte. Und häufig kommt Bewegung zu kurz. Die Folgen sind mehr Muskelverspannung und Muskelabbau – was wiederum zu mehr Schmerzen führen kann.

Viele Faktoren beeinflussen den Schmerz. Damit gibt es aber auch viele Ansatzpunkte, um besser mit Schmerzen leben zu können. Die medikamentöse Behandlung, regelmässige und angepasste Bewegung und die Sorge für das psychische Wohlbefinden gehören dazu.

Die Schmerzen in den Griff bekommen

- Nehmen Sie Ihre Schmerzen ernst. Die Zähne zusammenzubeissen ist genauso wenig hilfreich wie reines Schonen.
- Wenden Sie sich bei wiederkehrenden starken Schmerzen an eine Fachperson, die sich auf Schmerz spezialisiert hat.
- Schmerzmittel müssen individuell abgestimmt werden. Schildern Sie Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin die vorhandenen Schmerzsymptome. So erhalten Sie die für die Situation passenden Schmerzmittel.
- Lassen Sie sich physiotherapeutisch – oder ergotherapeutisch, falls die Hand betroffen ist – behandeln, und suchen Sie nach der für Sie

passenden Bewegungstherapie.

- Erlernen Sie Entspannungs- oder andere Methoden, mit denen Sie sich ablenken können. Probieren Sie aus, was Ihnen guttut, zum Beispiel Autogenes Training, Musiktherapie, Meditation, Phantasiereisen, Imaginationen, Atemübungen oder Hypnotherapie.
- Nehmen Sie sich das Kapitel «Eigeninitiative gefragt!» in dieser Broschüre zu Herzen. Werden Sie körperlich aktiv, unabhängig von der Art des Schmerzsymptoms.
- Gönnen Sie Ihrem Körper Verwöhnpausen (zum Beispiel Massagen).
- Unternehmen Sie Dinge, die Sie ablenken. Trainieren Sie nicht nur Ihren Körper, sondern auch Ihren Geist, und lassen Sie sich von Neuem inspirieren.
- Und ganz wichtig: Setzen Sie sich kleine und überschaubare Ziele. Nehmen Sie sich nicht zuviel vor bei Ihrem persönlichen Schmerzbewältigungsprogramm. Belohnen Sie sich für jeden Versuch, den Sie unternehmen, unabhängig davon, wie erfolgreich er ist! Unternehmen Sie nicht nur etwas gegen den Schmerz, sondern auch etwas für sich selbst.

Kurse von A–Z

Unter www.rheumaliga.ch/kurse finden Sie Bewegungskurse von A wie Active Backademy bis Z wie Zumba, aber auch Angebote für Meditation, Tanz oder Kochen.

Rheumaliga Schweiz

Die Rheumaliga Schweiz engagiert sich für Rheumabetroffene, Angehörige und Interessierte. Die Dachorganisation mit Sitz in Zürich vereinigt 17 kantonale und regionale Rheumaligen sowie 6 nationale Patientenorganisationen.

Weitere Informationen finden Sie auf dem Schweizer Rheuma-Portal **www.rheumaliga.ch**. Oder rufen Sie uns an, wir sind für Sie da: **Tel. 044 487 40 00**.

Die Rheumaliga Schweiz bietet:

- Bewegungskurse im Trockenen oder im Wasser
- Hilfsmittel und Publikationen
- Beratung, Information und Schulung für Betroffene und Fachpersonen
- Präventions- und Gesundheitsförderung

Unterstützen Sie die Arbeit der Rheumaliga Schweiz mit einer Spende!
Herzlichen Dank

Postkonto
IBAN CH29 0900 0000 8000 0237 1

Bank UBS Zürich
IBAN CH83 0023 0230 5909 6001 F

Hilfsmittel

Schraubdeckelöffner

Gläser und Flaschen mit einem Schraubdeckel von 2,5 bis 9 cm Ø lassen sich mühelos öffnen.
Tipp: Zum Öffnen vakuumisierter Gläser vorgängig Vakuumlöser anwenden.

(Art.-Nr. 7003) CHF 26.00

Vakuumlöser Jarkey

Diese praktische Küchenhilfe lässt das Vakuum spielend einfach entweichen.

(Art.-Nr. 7001) CHF 11.80

Greifzange Premium

Die armverlängernde, stabile Zange mit drehbarer Klammer erleichtert das Erreichen von Gegenständen bei Bewegungseinschränkungen.

70 cm (Art.-Nr. 9204) 49.30

Gesamtes Angebot unter:
www.rheumaliga-shop.ch

Bestellungen:
Tel. 044 487 40 10
info@rheumaliga.ch

Hilfsmittel – Kleine Helfer, grosse Wirkung

Katalog (D 003) kostenlos

Sie haben es in der Hand!
Handschmerzen verstehen, behandeln, vermeiden
(D 1050) kostenlos

Kraftpaket
Ein Übungsprogramm
Faltblatt (D 1002) kostenlos

Auf gesunden Füssen
Übungen, Tipps und Informationen
(D 1040) kostenlos

Schritt für Schritt
So gesund ist Wandern
(D 1041) kostenlos

Die Hüfte bewegt
Schmerzen verstehen und behandeln (D 1090) kostenlos

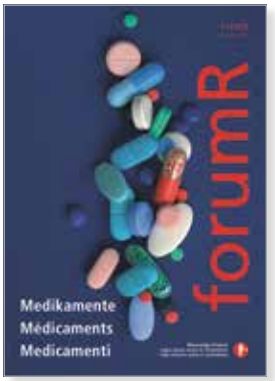
Bleiben Sie fit und beweglich
Ein Übungsprogramm
Faltblatt (D 1001) kostenlos

Rückenschmerzen
Broschüre
(D 311) kostenlos

Schmerz verstehen
Chronifizierung vermeiden
(D 1000) kostenlos

Genuss mit Wirkung
Ernährung bei
entzündlichem Rheuma
(D 431) kostenlos

Rheumamagazin forumR
Probeexemplar
(CH 304) kostenlos



Für alle Publikationen der
Rheumaliga Schweiz:
www.rheumaliga-shop.ch

Rheumaliga Schweiz
Josefstrasse 92, 8005 Zürich
Tel. 044 487 40 00
info@rheumaliga.ch, www.rheumaliga.ch
Bestellungen: Tel. 044 487 40 10

Kantonale Rheumaligen

Aargau (siehe Zürich, Zug, Aargau)
Basel, Tel. 061 269 99 50, info@rheumaliga-basel.ch
Bern, Oberwallis, Tel. 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch
Freiburg, Tel. 026 322 90 00, info.fr@rheumaliga.ch
Genf, Tel. 022 718 35 55, laligue@laligue.ch
Glarus, Tel. 078 240 88 48, rheumaliga.gl@bluewin.ch
Jura, Tel. 032 466 63 61, info.ju@rheumaliga.ch
Luzern, Unterwalden, Tel. 041 377 26 26, rheuma.luuw@bluewin.ch
Neuenburg, Tel. 032 913 22 77, info.ne@rheumaliga.ch
St. Gallen, Graubünden, Appenzell, Liechtenstein,
Geschäftsstelle und Bewegungskurse: Tel. 081 302 47 80
Beratungsstellen: Bad Ragaz, Tel. 081 511 50 03, St. Gallen, Tel. 071 223 15 13
E-Mail: info.sgfl@rheumaliga.ch
Schaffhausen, Tel. 052 643 44 47, info.sh@rheumaliga.ch
Solothurn, Tel. 032 623 51 71, rheumaliga.so@bluewin.ch
Tessin, Tel. 091 825 46 13, info.ti@rheumaliga.ch
Thurgau, Tel. 071 688 53 67, info.tg@rheumaliga.ch
Unterwallis, Tel. 027 322 59 14, info.vs@rheumaliga.ch

Uri, Schwyz, Tel. 041 870 40 10, info.ursz@rheumaliga.ch
Waadt, Tel. 021 623 37 07, info@lvr.ch
Zürich, Zug, Aargau, Tel. 044 405 45 50, info.zh@rheumaliga.ch

Unterstützt durch eine ungebundene Förderung von
IBSA Institut Biochimique SA sowie VERFORA AG mit Kytta®.

Impressum

Autoren

Dr. med. Thomas Langenegger, Zuger Kantonsspital, Baar
Dr. med. Adrian Forster, Schulthess Klinik, Zürich
Dr. med. Lukas Wildi, Kantonsspital Winterthur
PD Dr. med. Florian Naal, IN MOTION, Zentrum für Orthopädie und Neurochirurgie, Wallisellen

Ernährungsberatung

Kirsten Scheuer, Dipl. Ernährungsberaterin HF, Zürich

Gestaltung — Oloid Concept GmbH, Zürich

Fotos — istockphoto.com | © baona (Titelbild), istockphoto.com | © miflippo (S. 4), istockphoto.com | Sutthaburawonk (S. 11), istockphoto.com | © nullplus (S. 13), istockphoto.com | © RgStudio (S. 17), istockphoto.com | © Magone (S. 24), istockphoto.com | © mixetto (S. 27), istockphoto.com | © vgajic (S. 28), Conradin Frei (S. 35)

Projektleitung — Marianne Stäger, Rheumaliga Schweiz

Herausgeberin — © by Rheumaliga Schweiz, 16. Auflage 2022

Gut beraten

Ich bestelle folgende Artikel:

- ○ **Bleiben Sie fit & beweglich**
  Faltblatt (D 1001) kostenlos
- ○ **Kraftpaket**
  Faltblatt (D 1002) kostenlos
- ○ **Schritt für Schritt**
  So gesund ist Wandern, Kurzbroschüre (D 1041) kostenlos
- ○ **Rückenschmerzen**
  Broschüre (D 311) kostenlos
- ○ **Rheumamagazin forumR**
  Probeexemplar (CH 304) kostenlos
- ○ **Gutes tun, das bleibt.**
  Testament-Ratgeber (D 009) kostenlos
- ○ **Hilfsmittel**
  Katalog (D 003) kostenlos
- ○ **Schraubdeckelöffner**
  (Art.-Nr. 7003) CHF 26.00*
- ○ **Vakuumlöser Jarkey**
  (Art.-Nr. 7001) CHF 11.80*
- ○ **Greifzange Premium, 70 cm**
  (Art.-Nr. 9204) CHF 49.30*

* exkl. Versandkosten

- ○ Ich möchte die gemeinnützige Arbeit der Rheumaliga Schweiz unterstützen. Senden Sie mir entsprechende Informationen.
- ○ Ich möchte der Rheumaliga als Mitglied beitreten.
  Bitte kontaktieren Sie mich.

Telefonnummer

E-Mail

B

Nicht frankieren
Ne pas affranchir
Non affrancare

Geschäftsantwortsendung Invio commerciale risposta
Envoi commercial-réponse

Absender

Vorname / Name

Strasse / Nr.

PLZ / Ort

Datum / Unterschrift

Rheumaliga Schweiz
Josefstrasse 92
8005 Zürich

D 301 / 20'000 / OD / 11.2022
01.58623.10/22.1400d

Jetzt mit TWINT spenden!

QR-Code mit der TWINT App scannen

Betrag und Spende bestätigen

Ihre Expert*innen für
rheumatische Krankheiten

Rheumaliga Schweiz
Josefstrasse 92
8005 Zürich

Tel. 044 487 40 00
info@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch

Schweizerische Gesellschaft für Rheumatologie

www.rheuma-net.ch

Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt