



MEDIENMITTEILUNG

Neue Publikation: Ihren Gelenken zuliebe

Eine Broschüre mit Alltagstipps der Rheumaliga Schweiz

Zürich, 15. Januar 2024

Die kostenlose Broschüre *Ihren Gelenken zuliebe* der Rheumaliga Schweiz klärt auf. Leser*innen erfahren, wie Gelenke funktionieren, warum sie viel Bewegung und starke Muskeln brauchen und in welcher Art sie, ob gesund oder krank, belastet werden möchten. Gepaart mit anatomischem Grundlagenwissen, vermittelt der kleine Ratgeber auf 32 Seiten Tipps und Strategien für gesunde Gelenke, gebündelt in fünf Prinzipien: die achsengerechte Belastung, das Anpassen der Körperhaltung, die Reduktion des Kraftaufwands, die Einteilung der Energie sowie das Training von Muskelkraft und Beweglichkeit.

Gelenkschonende Bewegungs- und Belastungsmuster sind bei chronisch entzündeten Gelenken enorm wichtig. Das weiss auch Natalie Georgiadis, Ergotherapeutin bei der Rheumaliga Schweiz und Autorin der Broschüre *Ihren Gelenken zuliebe*: «Wer die Gesundheit von Gelenken beeinflussen und deren Beweglichkeit erhalten möchte, braucht ein anatomisches Verständnis für deren Funktionsweise.»

Fünf Prinzipien für gesunde Gelenke

Die Rheumaliga Schweiz hat fünf Themenfelder zur Gelenkgesundheit in konkrete Empfehlungen verpackt und mit Alltagstätigkeiten verbunden. «Wichtig war für uns, die Leserinnen und Leser zu motivieren, den Gelenkschutz in den Alltag zu integrieren. Unser Sympathieträger *Charlie*, eine gezeichnete Figur, lädt dazu ein, sich Gedanken zum eigenen Verhalten zu machen. Er vermittelt die fünf Prinzipien auf humorvolle, laienverständliche Weise», erklärt Natalie Georgiadis.





Erstes Prinzip: Gelenke achsengerecht belasten

Wer Gelenke achsengerecht belastet, schützt diese vor ungesunden Zug- und Druckkräften. Es ist im Alltag jedoch nicht immer einfach, achsengerecht zu arbeiten – viele typische Bewegungen «knicken» die ideale Achse, überlasten und schädigen das Gelenk. Die Illustrationen in der Broschüre verdeutlichen, wie Finger etwa beim Ausdrücken einer Honigflasche belastet oder wie Daumen und Langfinger beim Herausdrücken von Tabletten gehalten werden sollten. Auch das gelenkschonende Auswringen eines Handtuchs, die ideale Nackenhaltung beim Blick aufs Handy oder die korrekte Rückenposition beim Hochheben eines schweren Gegenstandes werden gezeigt.

Zweites Prinzip: Körperhaltung anpassen

Die Rheumaliga Schweiz empfiehlt, die Körperhaltung häufig zu wechseln und kurze Pausen bewusst in einer Entlastungsstellung zu verbringen. So kann eine Überlastung der Muskulatur vermieden werden. Die Bewegung hält die Gelenkflüssigkeit geschmeidig und pumpt sie durch den Knorpel, was diesen nährt und gesund hält.

Drittes Prinzip: Kraftaufwand reduzieren

Gezielte Strategien und Hilfsmittel helfen dabei, den Kraftaufwand und die dadurch resultierende Belastung auf die Gelenke zu reduzieren. So verringert der bewusste Einsatz des grössten und stärksten Gelenks den Druck auf kleinere Gelenke. Sich mit der freien Hand wo immer auch möglich abzustützen, entlastet zusätzlich den Rücken. Wer schiebt und rollt anstatt zu tragen, wendet eine weitere, clevere Strategie zur Entlastung der Gelenke an.

Viertes Prinzip: Energie einteilen

Gelenkschutz bedeutet auch, Belastungen vernünftig über den Tag oder die Woche zu verteilen. Es gilt daher, die Last der Aufgaben zu portionieren. Auch ist es wichtig, kurze Pausen, Entlastungsstellungen und Entspannungsübungen in den Tag einzubauen.

Fünftes Prinzip: Muskelkraft und Beweglichkeit trainieren

Das fünfte und letzte Prinzip geht auf den Teufelskreis aus Schonhaltung, Schmerzen und Gelenkverschleiss ein. Es ruft zum regelmässigen Fitnesstraining auf. Dabei sind die Art der



Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Legg svizzera contro il reumatismo

Bewegung, die Trainingsintensität und der Trainingsrhythmus der individuellen körperlichen Verfassung anzupassen. Denn: Auch wenn Gelenke schmerzen, ist bewusste Bewegung wichtig!

Die neue Broschüre kann gratis bestellt werden unter www.rheumaliga-shop.ch oder via Telefon 044 487 40 10.



Ihren Gelenken zuliebe

Fünf Prinzipien für den Alltag

32 Seiten

Erhältlich auf Deutsch, Französisch und Italienisch
Kostenlos zu bestellen über rheumaliga-shop.ch (D 371)

Autorin

Natalie Georgiadis, Ergotherapeutin der Rheumaliga Schweiz

Weitere Auskünfte

Marianne Stäger, Publikationen & Verlag, Tel. 044 487 40 65, m.staeger@rheumaliga.ch

Stark leben mit Rheuma.

Die Rheumaliga Schweiz ist die Dachorganisation von 17 kantonalen bzw. regionalen Rheumaligen und sechs nationalen Patientenorganisationen. Sie engagiert sich für Betroffene und wendet sich an Interessierte, Ärztinnen und Ärzte sowie Health Professionals mit Information, Beratung, Kursen, Weiterbildung und Alltagshilfen. Die Rheumaliga Schweiz wurde 1958 gegründet und trägt das ZEWO-Gütesiegel für gemeinnützige Organisationen.

