

AKTIV GEGEN ENTZÜNDLICHEN GELENKSCHMERZ

Ein Patientenbegleiter
bei Arthrose



VORWORT

Liebe Patientin, lieber Patient,

Ihr Arzt hat Ihnen diese Broschüre an die Hand gegeben, damit Sie sich über Ursachen und Entstehung entzündlicher Gelenkschmerzen und die Behandlungsmöglichkeiten informieren können. Dieser Patientenbegleiter ist in zwei Teile gegliedert. Im ersten Teil erfahren Sie mehr zur Funktion und Anatomie der Gelenke und über die Vorgänge und Ursachen, die zu entzündlichen Gelenkschmerzen führen.

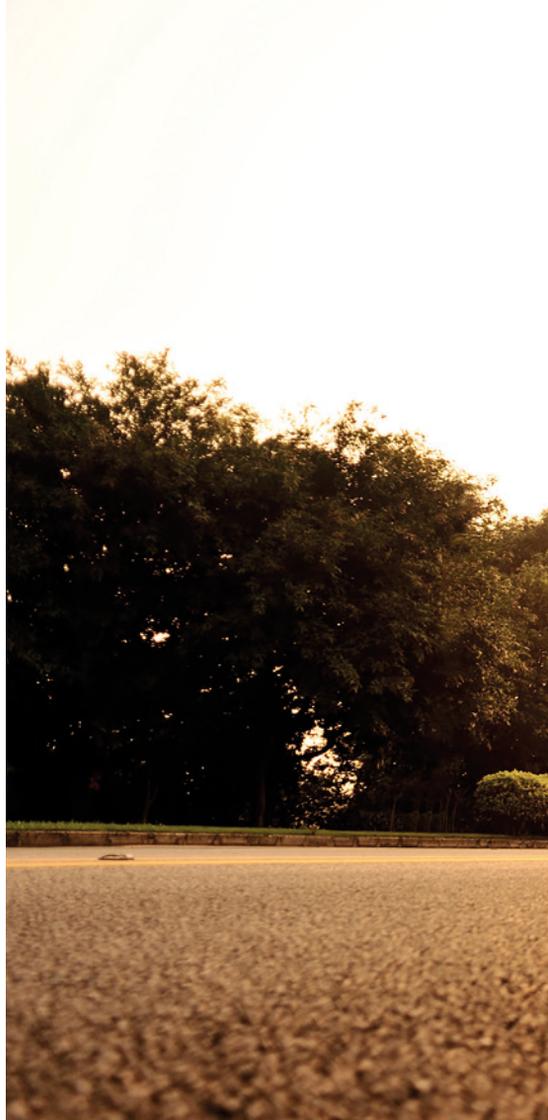
Wie Sie dem entzündlichen Gelenkschmerz über die ärztliche Therapie hinaus aktiv begegnen können, lesen Sie im zweiten Teil des Patientenbegleiters.

Informieren Sie sich über medizinische Hintergründe – von der Funktionsweise von Gelenken, über Entzündungsprozesse bis hin zu Diagnose und Therapie. Den Alltag mit entzündlichen Gelenkschmerzen zu meistern, kann eine große Herausforderung sein. Begegnen Sie Schmerzen aktiv mit Tipps zu Ernährung und Bewegung. Ein Glossar der verwendeten medizinischen Begriffe sowie Link- und Lesetipps für weiterführende Informationen finden Sie ebenfalls in diesem Heft.

Mit den besten Wünschen für
Ihre Gesundheit

Kai Martens

Geschäftsleiter Grüenthal Deutschland





INHALT

Entzündlicher Gelenkschmerz:

Ursachen – Risiken – Folgen 2

Gegen den Schmerz:

Das entzündliche Gelenk behandeln 12

Schmerzen aktiv begegnen:

Alltagstipps

bei entzündlichen Gelenkschmerzen 19

Glossar 24

Link- und Lesetipps 25

Impressum 25

ENTZÜNDLICHER GELENKSCHMERZ: URSACHEN – RISIKEN – FOLGEN

Wie funktioniert ein gesundes Gelenk?

Ein Gelenk ist die bewegliche Verbindung zweier Knochen. Dabei trifft der Gelenkkopf des einen Knochens auf die Gelenkpfanne des anderen Knochens. Die Knochen sind jeweils an ihren Enden mit Knorpelgewebe überzogen. Diese elastische Schicht sorgt für den nötigen Gelenkspalt zwischen den Knochen. Der Gelenkspalt ist mit Gelenkflüssigkeit als elastischem Stoßdämpfer gefüllt. Ähnlich wie Maschinenöl „schmiert“ sie die Gelenke und versorgt den Knorpel und die Knorpelzellen gleichzeitig mit wichtigen Nährstoffen.

Die Gelenkkapsel umschließt das gesamte Gelenk nach außen und gibt nach innen die Gelenkflüssigkeit ab. Die Kapsel besteht aus einer äußeren Schicht und der Gelenkinnenhaut. Bänder festigen das Gelenk und geben vor, welche Bewegungsmöglichkeiten das Gelenk hat. Diese Gewebestränge verlaufen auf der Innen- und Außenseite der Kapsel. Zusätzlich halten Muskeln das Gelenk zusammen und versetzen es in Bewegung. Sie sind durch Sehnen an den Knochen befestigt. Ziehen sie sich zusammen, üben sie Druck auf den Gelenkknochen aus, der sich dadurch bewegt.

Knochen

Muskel

Synovia

Synovia

Kapsel

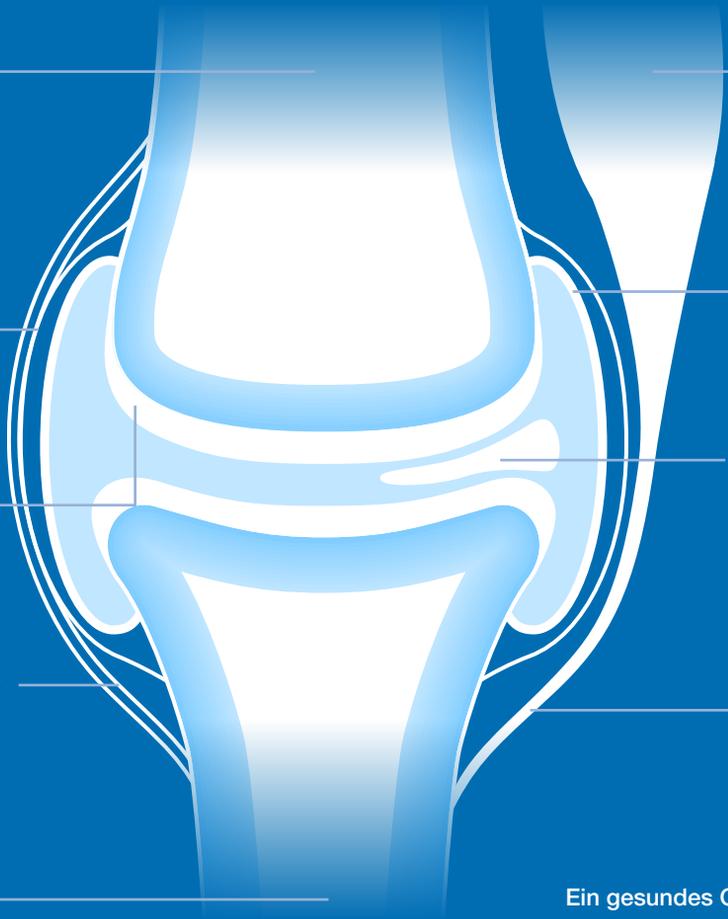
Meniskus
(nur Knie)

Knorpelgewebe

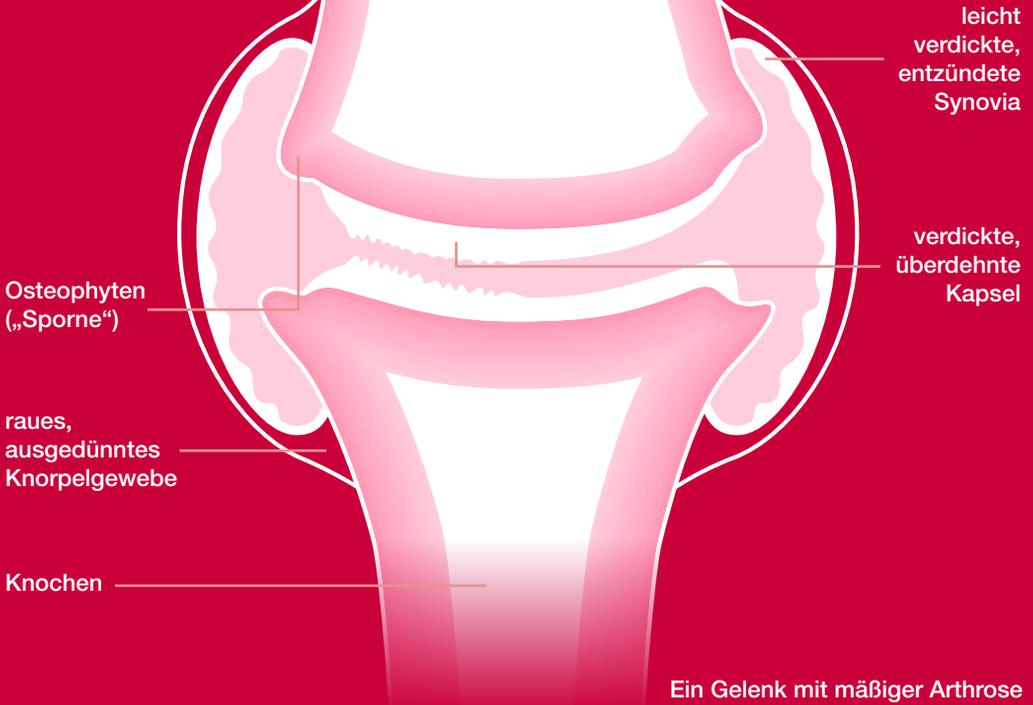
Sehne

Knochen

Ein gesundes Gelenk



Nahezu jedes Gelenk kann betroffen sein. Meist sind es Knie, Hüfte, Schulter, Finger- und Wirbelgelenke.



Ein Gelenk mit mäßiger Arthrose

Wie kommt es zu einer Entzündung im Gelenk?

Entzündliche Gelenkerkrankungen sind weit verbreitet. Auslöser für Gelenksbeschwerden sind geschädigte Gelenkknorpel, verursacht durch altersbedingten Verschleiß, Überbeanspruchung, Verletzungen oder Fehlstellungen und -belastungen. Oft dauert es Jahre, bis sich ein entzündliches Gelenk bemerkbar macht. In der Regel sind Schmerzen und Bewegungseinschränkungen erste Vorboten.

Gelenke können sich entzünden, wenn der Knorpelstoffwechsel aus dem Gleichgewicht gerät und sich die Oberfläche des Knorpels abbaut. Die Zellen des Knorpels reagieren darauf und bilden verstärkt neue Zellen, allerdings von geringerer Qualität als die ursprünglichen Zellen. Die neugebildeten Zellen erhalten eine Zeit lang eine normale Gelenkfunktion, sind aber weniger belastbar. Irgendwann ist das Knorpelgewebe sehr stark geschädigt, es wird rissig und uneben. Dadurch reiben die Knorpelschichten aneinander, was wiederum zur Folge hat, dass sie sich gegenseitig großflächig abreiben. Das abgeriebene Knorpelmaterial gelangt in die Gelenkflüssigkeit und kann die empfindliche

Steife und schmerzhafte Gelenke sind die ersten Vorboten entzündlicher Gelenkerkrankungen.

Gelenkinnenhaut reizen und Entzündungsreaktionen hervorrufen. Dies führt zu einer Überproduktion der Gelenkflüssigkeit. Verläuft die Entzündungskaskade ungehindert weiter, ist irgendwann das Knorpelgewebe vollständig abgerieben und der Knochen darunter freigelegt. Der Knochen hat seinen Stoßdämpfer verloren und ist den Kräften der Bewegung ohne Schutz ausgesetzt.

Der Druck im Gelenk erhöht sich und kann den Knochen hin zum Knochenmark öffnen. Der angesammelte Abrieb von Knochen und Knorpel gelangt in diese Vertiefungen und bildet sogenannte Geröllzysten. Der freigelegte Knochen neigt außerdem dazu, Knochenvorsprünge zu bilden. Dadurch vergrößert sich die Gelenkfläche und es kommt zu Deformierungen und Verdickungen des kranken Gelenks.

Die Verformung und Zerstörung des Gelenkknorpels sowie die Schädigung von Knochen, Muskeln, Kapseln und Bändern wird als Arthrose bezeichnet. Hauptsächlich betroffen sind die Gelenke der Extremitäten, also die der Knie, Hüften, Ellenbogen, Finger und Zehen.

Woran erkenne ich ein entzündliches Gelenk?

Der Knorpel leitet keinen Schmerz weiter. Dass im Gelenk durch den schleichenden Verschleiß ein Ungleichgewicht entstanden ist, wird daher meist lange nicht bemerkt.

Oft sind Steifigkeit, Schmerzen und Schwellungen die ersten Symptome, die Patienten bemerken. Die Schmerzen nehmen unter Belastung oder im Laufe des Tages zu. Die Steifigkeit klingt durch Bewegung ab. Charakteristisch für entzündliche Gelenkerkrankungen ist, dass die Beschwerden in Schüben auftreten: Auf wochen- oder monatelang anhaltende Phasen mit Schmerzen und Bewegungseinschränkungen können beschwerdearme oder gar -freie Zeiträume folgen.

Mediziner unterteilen den Verlauf entzündlicher Gelenkerkrankungen in ein latentes, ein aktiviertes und ein dekompenziertes Stadium: Das latente, also ruhende, Stadium bezeichnet eine meist beschwerdefreie Phase, in der dennoch unbemerkt verschleißende Prozesse ablaufen. Bei fortschreitender Zerstörung des Knorpels kommt es wiederholt zu schmerzhaften Phasen aufgrund von Entzündungen der Gelenkinnenhaut. In diesem akuten Stadium ist eine Schwellung und

Rötung der Gelenke meist sicht- und tastbar. Die Beweglichkeit ist eingeschränkt, zudem können Patienten empfindlich auf Witterungsschwünge sowie auf Kälte und Nässe reagieren. Die entzündlichen Gelenkschmerzen in akuten Phasen können stark belastend sein. Gewöhnliche Handlungen wie Aufstehen, Treppensteigen und Anziehen können zu Herausforderungen werden. In diesem Stadium folgen der akuten, schmerzhaften Phase typischerweise Phasen mit weniger stark ausgeprägten Symptomen. Die wechselhafte Schmerzsituation kann über Jahre anhalten. Ein kompetente ärztliche Therapie und gezielte Schmerzbehandlung, kombiniert mit einem gelenkschonenden Alltag sind in diesem Stadium unverzichtbar.

Im sogenannten dekompenzierten Stadium ist die Zerstörung des Gelenks bereits so weit fortgeschritten, dass sie dauerhaft Funktionsstörungen und starke Schmerzen verursacht: Selbst bei geringen Bewegungen, oder sogar in Ruhestellung des Gelenks, treten Schmerzen auf. Um eine Chronifizierung des Schmerzes zu vermeiden, ist ein gezieltes Schmerzmanagement in Absprache mit dem behandelnden Arzt sehr wichtig.

Die Beschwerden treten anfangs in Schüben auf:
Auf Phasen mit Schmerzen und
Bewegungseinschränkungen folgen
beschwerdearme Phasen.



Welche Risikofaktoren für entzündliche Gelenke gibt es?

Neben den altersbedingten Verschleiß- und Abnutzungserscheinungen gibt es weitere Faktoren, die zu entzündlichen Gelenken führen können:

| Verletzung / Operation

Eine größere Verletzung oder Operation am Gelenk kann dazu führen, dass sich entzündliche Gelenkschmerzen entwickeln.

| Belastung

Belasten eintönige Bewegungen das Gelenk, kommt es zu übermäßigem Verschleiß, der die Entzündungskaskade in Gang setzen kann. Menschen mit körperlich anstrengenden Berufen sind häufig von Gelenkerkrankungen betroffen.

| Übergewicht

Ein weiterer Risikofaktor ist Übergewicht. Es führt zu einer zusätzlichen Belastung der Gelenke, insbesondere der tragenden Gelenke wie den Knien. Es erhöht auch das Risiko, dass sich Beschwerden verschlechtern.

| Metabolische Erkrankungen

Unter metabolischen Erkrankungen werden angeborene Stoffwechselerkrankungen zusammengefasst. Dazu zählen Störungen des Energiestoffwechsels und Störungen im Ab-

bau von Eiweißen, Fettsäuren und Kohlenhydraten. Die Abbauprodukte sammeln sich im Körper an und können Gelenksbeschwerden auslösen. Die bekannteste Form ist Rachitis.

| Endokrinologische Erkrankungen

Hierbei liegt eine Störung des Hormonhaushalts vor. So führt beispielsweise eine Überproduktion des Wachstumshormons Somatotropin zu einem unkoordinierten Überschuss der Gelenkknorpel (Akromegalie). Auch ein erhöhter Harnsäurespiegel im Blut kann entzündliche Gelenkschmerzen in Form von Gicht auslösen (Hyperurikämie).

| Weitere Erkrankungen

Bestimmte Krankheiten verursachen entzündliche Gelenke als Teil ihrer Symptome, oft ist eine spezialisierte Behandlung notwendig. Rheumatoide Arthritis ist eine Erkrankung, die entzündliche Gelenke verursacht. Die Spondylitis ankylosans (Morbus Bechterew) ist eine schmerzhafte, chronisch verlaufende entzündlich-rheumatische Erkrankung, die sich vor allem an der Wirbelsäule auswirkt.

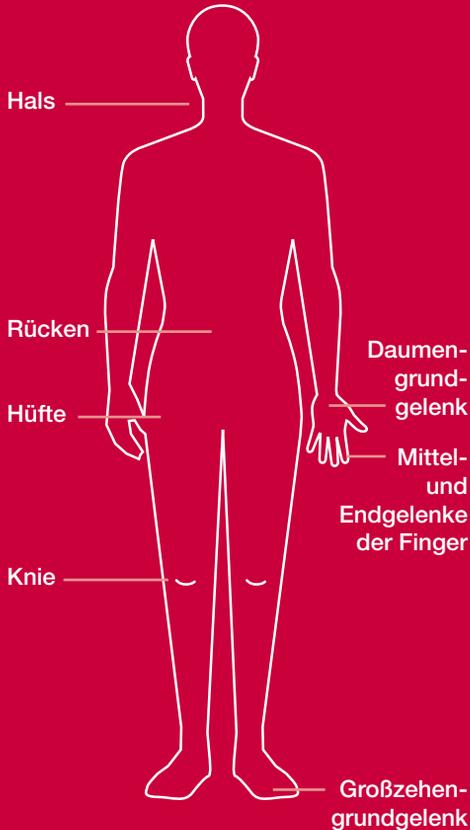
| Vererbung

Es gibt eine erbliche Veranlagung für entzündliche Gelenke, ein Beispiel ist die sogenannte nodale (knotige) Arthrose, die sich hauptsächlich an den Händen von Frauen in den mittleren Lebensjahren findet. Auch angeborene Fehlstellungen (z.B. Varus/Valgus) oder Fehlbildungen (z.B. Hüft dysplasie) von Gelenken erhöhen das Risiko für entzündliche Gelenkschmerzen.

Viele Risikofaktoren begünstigen
entzündliche Gelenkerkrankungen.
Sie können angeboren oder erworben sein.



Welche Gelenke sind besonders häufig betroffen?



Wie wird die Diagnose gestellt?

Im Sprechzimmer

Die Diagnosestellung stützt sich auf die medizinische Vorgeschichte des Patienten und eine körperliche Untersuchung. Der Arzt stellt gezielte Fragen zum Auftreten der Beschwerden und ihrer Dauer. Eine möglichst genaue Beschreibung der Symptome hilft, die richtige Diagnose zu stellen. Eine Untersuchung der betroffenen und eventuell auch weiterer Gelenke ist fester Bestandteil der Diagnosestellung. Bei der Tastuntersuchung spürt der Arzt Schwellungen auf und testet die Gelenkbeweglichkeit. Er überprüft Druckempfindlichkeit, Schwächung der Muskulatur, Menge der Gelenkflüssigkeit oder Instabilität der Gelenke.

Im Labor

Darüber hinaus sichern so genannte klinische Untersuchungen wie eine Blutuntersuchung die Diagnose ab. Häufig werden im Labor zur Abklärung der Ursache für den entzündlichen Gelenkschmerz Antikörper und Rheumafaktoren bestimmt.

I Beim Spezialisten

Mithilfe verschiedener bildgebender Verfahren lassen sich Veränderungen an Knochen, Knorpeln und Weichteilen erkennen. Anhand der gelieferten Bilder können Ort und Ausmaß der entzündlichen Gelenkerkrankung beurteilt werden:

Röntgen

Röntgenaufnahmen lassen eine Beurteilung der knöchernen Struktur der betroffenen Gelenke zu.

Ultraschall

Eine Ultraschalluntersuchung lässt ein Bild der untersuchten Stelle entstehen, das neben den Gelenken auch die Weichteile abbildet.

Magnetresonanztomographie

Eine Magnetresonanztomographie (MRT) eignet sich insbesondere für die Beurteilung von Weichteilgewebe, Sehnen, Bändern und Knorpeln.

Computertomographie

Die Computertomographie (CT) macht sowohl Knochen als auch Weichteile sichtbar. Dieses sogenannte Schnittbildverfahren zeigt das Gelenk in vielen detailreichen „Scheibchen“.

Arthroskopie

Die Arthroskopie (Gelenkspiegelung) ist eine chirurgische Methode, bei der der Arzt eine Sonde (Endoskop) in die Gelenkhöhle einführt und sich so das Innere anschauen kann. Sie wird heute in der Regel direkt therapeutisch eingesetzt. (s. auch Seite 13)

Zur Diagnose zählen ausführliche Anamnese, Blutuntersuchung, körperliche Untersuchungen und verschiedene bildgebende Verfahren.



GEGEN DEN SCHMERZ: DAS ENTZÜNDLICHE GELENK BEHANDELN

| Wann zu welchem Arzt?

Den entzündlichen Gelenkschmerz zu lindern, die Funktionsfähigkeit betroffener Gelenke zu erhalten und wenn möglich zu verbessern, dabei können Ihnen diese Spezialisten helfen:

| Der Hausarzt

Der Hausarzt ist die erste Anlaufstelle bei entzündlichen Gelenkschmerzen. Er stellt in der Regel die erste Diagnose und übernimmt die Behandlung, sofern dies in der Hausarztpraxis möglich ist. Ist der Hausarzt auf Schmerzmanagement spezialisiert, kann er auch die Schmerzbehandlung bei starken Schmerzen gewährleisten. Für bildgebende Diagnoseverfahren überweist er an Kliniken oder spezialisierte Zentren.

| Der Orthopäde

Ein Orthopäde verfügt über detaillierte Diagnosemöglichkeiten durch bildgebende Verfahren und Arthroskopie sowie über zusätzliche Therapiemöglichkeiten. Im dekompensierten Stadium ist spezialisiertes orthopädisches Wissen zur Erhaltung des Gelenks notwendig.

| Der Schmerzexperte

Entzündlicher Gelenkschmerz kann zur täglichen Belastungsprobe werden. Ein Schmerzexperte kann gezielt und spezialisiert in individuellen Situationen gegen den Schmerz vorgehen. Bemühen Sie sich rechtzeitig um einen Termin, da häufig mit langen Wartezeiten zu rechnen ist.



| Ist immer eine Operation notwendig?

Die meisten Patienten können ohne Operation mit entzündlichen Gelenkschmerzen leben. In sehr schweren Fällen kann ein chirurgischer Eingriff nötig sein. Jeder chirurgische Eingriff birgt individuelle Risiken. Die gängigsten Verfahren sind die Arthroskopie oder der operative Gelenkersatz.

| Arthroskopie

Bei der Arthroskopie wird durch kleine Schnitte eine Sonde in das betroffene Gelenk eingeführt. Damit kann das gesamte Gelenkinnere untersucht und eventuelle Schäden behoben werden. Beispielsweise können Knochenwucherungen und freie Gelenkkörper oder Aufrauungen geglättet werden.

| Operativer Gelenkersatz

Wenn gelenkerhaltende Operationsverfahren nicht mehr wirksam scheinen, ist der Gelenkersatz eine Alternative. In der Regel wird der defekte Gelenkknorpel entfernt. Anschließend wird zwischen den Knochenflächen ein körpereigenes Material wie Fettgewebe eingelagert, um die Reibung aufzufangen. Ist eine Behandlung mit körpereigenen Materialien nicht mehr möglich, können auch künstliche Gelenke eingesetzt werden.

Welche konservativen Behandlungen gibt es?

Die ärztliche Behandlung entzündlicher Gelenkschmerzen orientiert sich an vier Eckpfeilern: Schmerzbehandlung, Verbesserung der Gelenkfunktion und Bewegung, Halten eines akzeptablen Gewichts und Realisierung einer gesunden Lebensführung.

| Medikamentöse Behandlung

Im Fokus der medikamentösen Behandlung steht die Linderung von Schmerzen und Entzündungen. Sie soll Patienten ermöglichen, die entzündlichen Gelenke wieder möglichst schmerzfrei zu belasten.

| Traditionelle nichtsteroidale Antirheumatika (tNSAR) und Coxibe

Vorrangiges Ziel der Behandlung chronischer Schmerzen ist es, eine bestmögliche Schmerzlinderung zu erreichen. Das Behandlungskonzept orientiert sich an den Kriterien Schmerzmechanismus, Schmerzcharakter und den patientenindividuellen Erkrankungen. Bei der Therapie sollte immer die Lebensqualität des Patienten im Vorder-

grund stehen. Eine Möglichkeit sind sogenannte Analgetika sowie schmerzlindernde und entzündungshemmende traditionelle nichtsteroidale Antirheumatika (tNSAR) und Coxibe. tNSAR – dazu gehören Wirkstoffe wie Diclofenac oder Ibuprofen – werden zur Entzündungshemmung eingesetzt. Die Verwendung soll jedoch auf die minimal nötige Dosis und Dauer reduziert werden, da sie teilweise gravierende Nebenwirkungen im Magen-Darm-Trakt und im Herz-Kreislauf-System aufweisen können. Bei manchen Patienten kann die zusätzliche Einnahme von Magenschutzmitteln notwendig sein. Als Alternative zu tNSAR können auch sogenannte Coxibe zur Entzündungshemmung und Schmerzlinderung eingesetzt werden.

tNSAR und Coxibe hemmen die Entzündung und wirken schmerzlindernd.

Coxibe sind verträglicher für den Magen-Darm-Trakt. Von einem Coxib müssen in der Regel weniger Tabletten eingenommen werden, da diese länger wirken. Auch wenn einige der bekannten tNSAR frei in Apotheken erhältlich sind, empfiehlt es sich immer, die medikamentöse Behandlung des entzündlichen Gelenkschmerzes mit einem Arzt abzustimmen.

| Opioidanalgetika

Opioidanalgetika kommen in der Therapie entzündlicher Gelenkschmerzen erst dann zum Einsatz, wenn tNSAR und Coxibe keine ausreichende Schmerzlinderung mehr bieten oder Unverträglichkeiten oder Gegenanzeigen bestehen.

| SADOA

Neben akut-wirksamen Arzneimitteln gibt es in der medikamentösen Behandlung entzündlicher Gelenkschmerzen eine weitere Gruppe von Medikamenten, die sogenannten “Slow Acting Drugs in Osteoarthritis” (SADOA). Ihre Wirkung tritt verzögert ein, soll aber einen längerfristigen Effekt aufweisen. D-Glukosaminsulfat oder Hyaluronsäure sind Beispiele für SADOA. Bisher können anhand medizinischer Studien keine konkreten Empfehlungen für den Einsatz von SADOA ausgesprochen werden.

Nicht-medikamentöse Therapie

Auch Behandlungen neben und zusätzlich zur medikamentösen Therapie können entzündliche Gelenkschmerzen lindern.

| Physiotherapie

Bei der Physiotherapie zeigt ein Physiotherapeut gezielt Übungen, die bei spezifischen Einschränkungen durchgeführt werden können. Die Gelenke werden beweglich, Sehnen geschmeidig und Muskeln aufgebaut.

| Physikalische Therapie

Die physikalische Therapie umfasst unterschiedliche Methoden zur Schmerzbehandlung, bei denen der Patient mehr oder weniger selbst aktiv ist: Massage, Anwendungen mit Hitze oder Kälte (Thermo- oder Kryotherapie) werden speziell zur Behandlung entzündlicher Gelenkschmerzen eingesetzt.

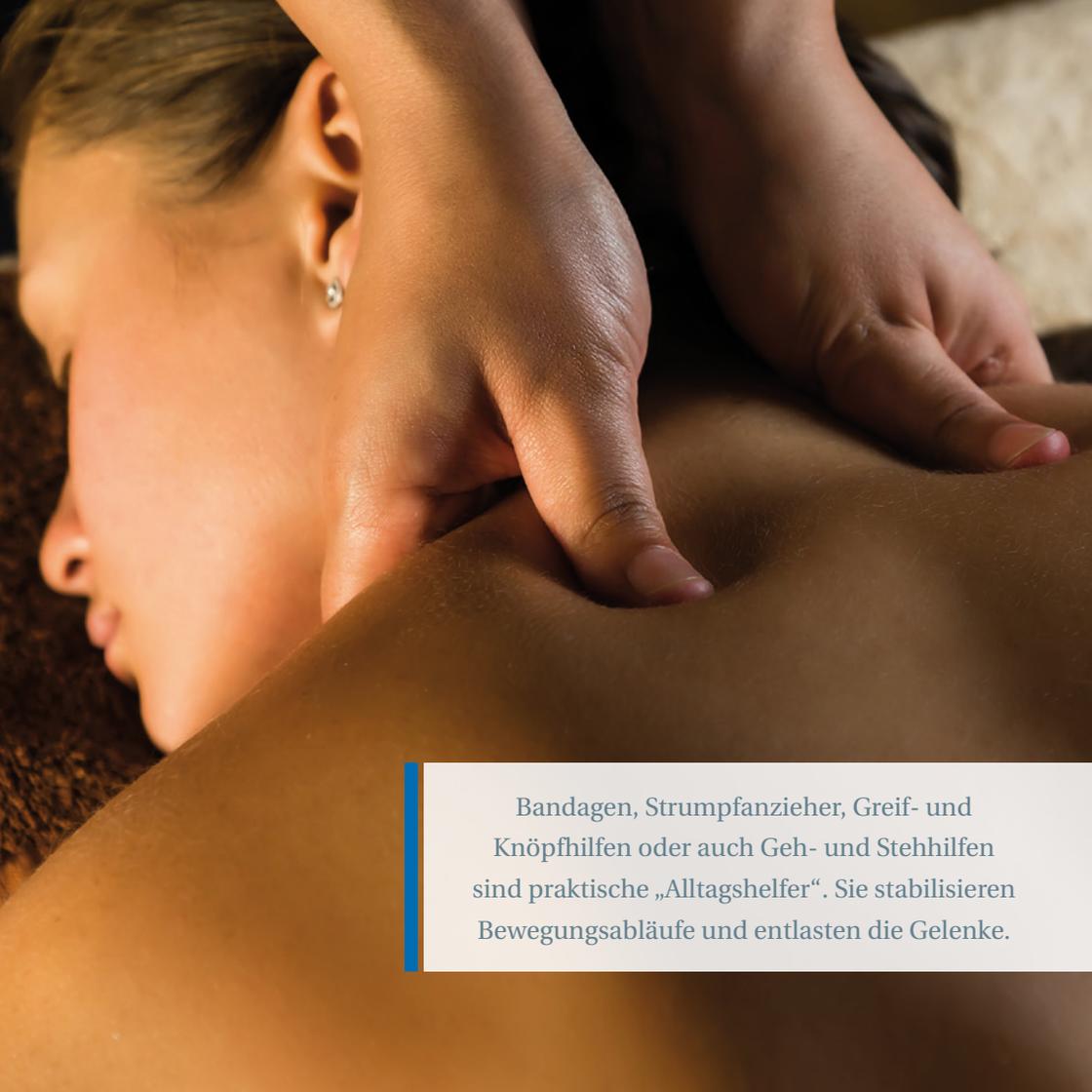
| Ergotherapie

Hauptziele der Ergotherapie sind vor allem die Wiederherstellung und Erhaltung der Lebensqualität sowie der sozialen Integration. Ergotherapeutische Maßnahmen beinhalten die Stabilisierung und Kräftigung gelenkna-

her Muskelpartien, Gelenkschutztraining, Hilfsmittelversorgung und -gebrauchsschulung, Einüben von Ersatzfunktionen zur Bewältigung des Alltags bei Behinderungen sowie Ernährungsberatung.

| Hilfsmittel

Um alltägliche Handlungen und den Erhalt der Mobilität zu unterstützen, stehen eine Reihe technisch-orthopädischer Hilfsmittel zur Verfügung, darunter Bandagen (Orthesen), Schuhzurichtungen, Strumpfanzieher, Greifhilfen, Knöpfhilfen oder auch Geh- und Stehhilfen. Sie dienen der mechanischen Stabilisierung, der Führung von Bewegungsabläufen oder auch der Gelenkentlastung. Frühzeitig eingesetzt können Hilfsmittel möglicherweise eine Operation vermeiden. In der Regel werden Hilfsmittel vom Arzt verordnet und häufig werden die Kosten von der Krankenkasse übernommen.



Bandagen, Strumpfanzieher, Greif- und Knöpffhilfen oder auch Geh- und Stehhilfen sind praktische „Alltagshelfer“. Sie stabilisieren Bewegungsabläufe und entlasten die Gelenke.

Welche alternativen Therapien gibt es?

Neben den klassischen Behandlungsmöglichkeiten gibt es alternative Therapien wie Akupunktur, Osteopathie oder die Transkutane elektrische Nervenstimulation (TENS).

| Akupunktur

Die Akupunktur ist Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin. Die Methode beruht auf der Annahme, dass die Lebensenergie den Körper auf spezifischen Bahnen durchströmt, den sogenannten Meridianen, auf denen sogenannte Akupunkturpunkte liegen. Werden Akupunkturnadeln in diese Punkte gesetzt, bewirkt dies einen Reiz, der schmerzhemmende Mechanismen aktivieren soll.

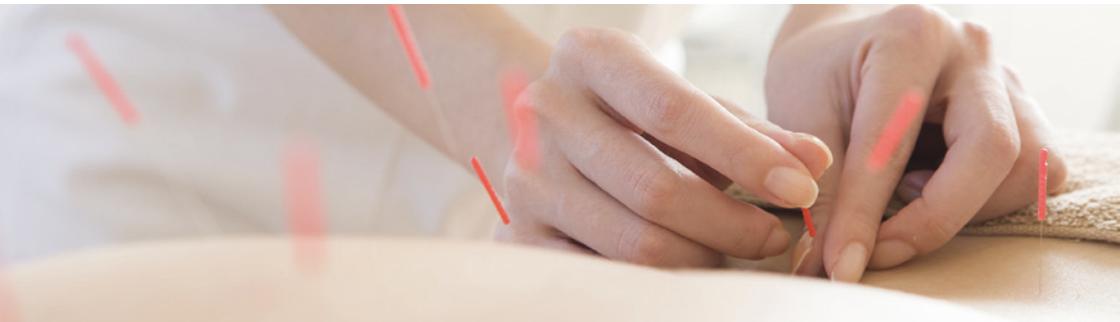
| Osteopathie

Die Osteopathie ist eine Behandlungsmethode, bei der mit den Händen diagnostiziert und auch behandelt wird. Osteopathen er-

tasten Störungen und behandeln sie mit gezielten Handgriffen, um die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren und sein Gleichgewicht sowie seine Beweglichkeit wieder herzustellen.

| TENS

TENS bedeutet „Transkutane Elektrische Nervenstimulation“. Hierbei werden über Klebeelektroden auf der Haut elektrische Impulse an die darunter verlaufenden Nerven geschickt. Die Impulse blockieren die Schmerzsignale, die an das Gehirn übertragen werden und stimulieren das körpereigene Schmerzhemmungssystem.



SCHMERZEN AKTIV BEGEGNEN: ALLTAGSTIPPS BEI ENTZÜNDLICHEN GELENKSCHMERZEN

Entzündliche Gelenkschmerzen können Ihren Alltag im wahrsten Sinne des Wortes lahmlegen. Durch verschiedene Medikamente und Behandlungen kann Ihr Arzt die Schmerzen und Symptome lindern, aber auch Sie selbst können mit einigen Änderungen Ihrer Lebensgewohnheiten dem entzündlichen Gelenkschmerz aktiv begegnen. Hierzu gehören Gewichtskontrolle, bewusste Ernährung, regelmäßige Bewegung und korrekte Ausführung Ihrer Alltagsaktivitäten.

Kann ich durch Ernährungsumstellung etwas verbessern?

Jedes Kilo zu viel ist eine zusätzliche Belastung für die Gelenke. Daher ist Gewichtskontrolle eine der wichtigsten Maßnahmen, die Sie selbst durchführen können. Sprechen Sie gerne auch Ihren Arzt auf eine gezielte Ernährung bei entzündlichen Gelenkschmerzen an oder wenn Sie Unterstützung beim Verlieren oder Halten Ihres Gewichts benötigen.

Gruppenprogramme können das gemeinsame Abnehmen erleichtern. Stellen Sie fest, dass der Verzicht auf bestimmte Lebensmittel Ihre Symptome bessert, versuchen Sie, gegebenenfalls gemeinsam mit Ernährungsberatern, Ihre Ernährung umzustellen.

Es kann Schmerzen vermeiden, entzündungsfördernde Lebensmittel vom Speiseplan zu streichen. Oft ist es hilfreich, sich überwiegend vegetarisch zu ernähren, da in Wurst und Fleisch, besonders aus Massentierhaltung, viel Arachidonsäure steckt. Abbauprodukte dieser vierfach ungesättigten Fettsäure fördern Entzündungen und erhöhen das Schmerzempfinden. Anreize für eine Ernährungsumstellung können beispielsweise aus der basischen Diät, der vegetarischen und veganen Küche kommen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob die Zufuhr von Mikronährstoffen wie Chondroitinsulfat oder Glucosamin hilfreich sein kann. Sie können knorpelschützend wirken.

KÄSESPÄTZLE MAL ANDERS

*Eine
vegetarische
Ernährung kann
helfen, da Fleisch
Entzündungen
fördert.*

Zutaten

- 500 g Buchweizenmehl
- 200 g Zwiebeln
- 150 g Cashewkerne
- 300 ml Sojamilch (oder andere Getreidemilch)
- 1 EL Zitronensaft
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Stärke aus Kartoffelmehl
etwas Rapsöl
- Salz, Muskatnuss, Pfeffer
- Ofen auf 150 Grad vorheizen

Zubereitung

Für die Spätzle das Buchweizenmehl langsam mit 150 ml Sojamilch, 300 ml Wasser und ein bis zwei Esslöffeln Rapsöl vermengen, bis eine zähe Masse entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Einen großen Topf mit viel Wasser und etwas Salz erhitzen.

Den Spätzleteig in das kochende Wasser hobeln oder durch eine Spätzlepresse drücken. Einmal kurz aufkochen und dann abgießen und kalt abschrecken. Mit etwas Öl in eine Pfanne geben.

Cashewkerne, 200 ml Wasser, 150 ml Sojamilch, Kartoffelstärke, Knoblauch und Zitronensaft pürieren, bis es schäumt. Die Zwiebel in feine Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl rösten. Die Käsesoße hinzugeben und für etwa zehn Minuten unter ständigem Rühren aufkochen, bis sie zähflüssig wird. Die Soße unter die Spätzle mengen. Alles für fünf bis zehn Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.

Dazu passt ein grüner Salat mit Olivenöl-Zitronen-Dressing.

Was kann ich bei alltäglichen Bewegungen beachten?

Schmerzauslösende Belastungen vermeiden und langfristig das entzündliche Gelenk beweglich halten: Auch im Alltag können Sie aktiv werden.

Der erste Schritt: Lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder Physiotherapeuten zeigen, wie Tragen, Heben, Aufstehen und auch Treppensteigen bei Ihren individuellen Gelenkbeschwerden schonend funktionieren können. Eine charakteristische Beschwerde

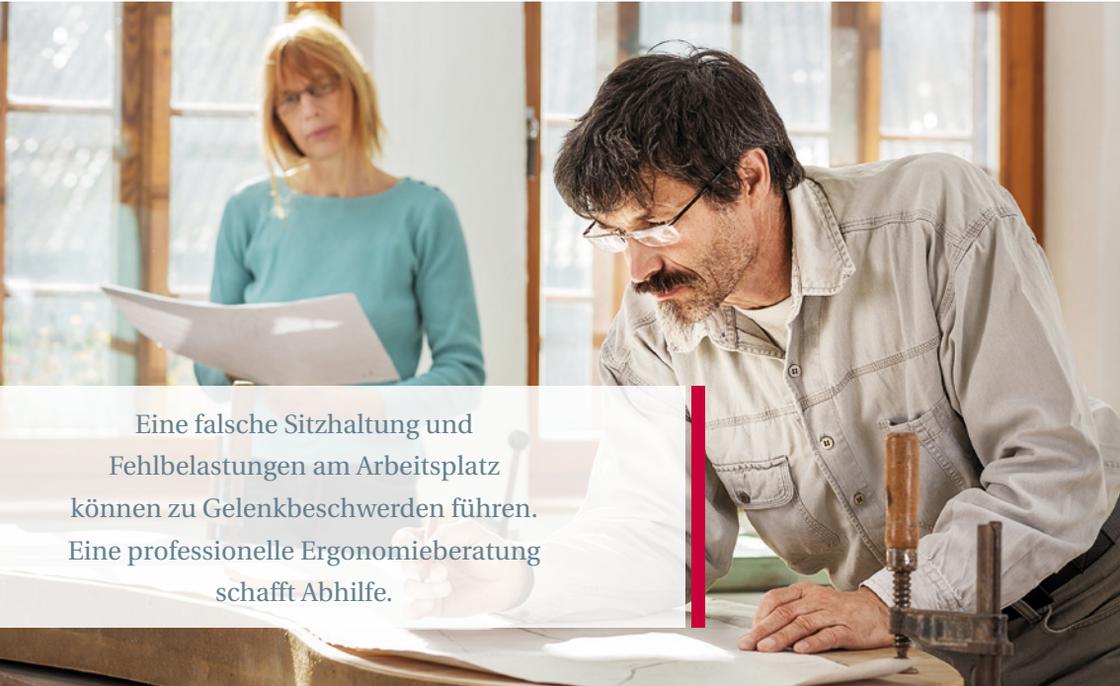
bei entzündlichen Gelenkerkrankungen ist die Morgensteifigkeit. Leichte Dehnübungen nach dem Aufstehen helfen, die verkürzte Muskulatur und die Gelenke geschmeidiger zu machen. Verteilen Sie Tätigkeiten, die das entzündliche Gelenk belasten, über den Tag. Falls erforderlich, lassen Sie Ihr Zuhause so umgestalten, dass die Belastung minimiert wird. Zusätzlich sollten Sie Schuhwerk mit weichen, dicken Sohlen tragen.



Wie kann ich Fehlbelastungen am Arbeitsplatz vermeiden?

Entzündliche Gelenkschmerzen können einen geregelten Arbeitsalltag stark erschweren oder gar unmöglich machen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt und Ihrem Arbeitgeber offen über Möglichkeiten, Ihre Arbeitsumgebung und -abläufe möglichst belastungs- und schmerzfrei zu gestalten. Professionelle

Beratungen, wie Sie Ihren Arbeitsplatz ergonomischer gestalten können, bieten u.a. Krankenkassen, der TÜV, die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) oder auch spezielle Dienstleister (Betriebliche Ergonomieberater) an.



Eine falsche Sitzhaltung und Fehlbelastungen am Arbeitsplatz können zu Gelenksbeschwerden führen. Eine professionelle Ergonomieberatung schafft Abhilfe.

Wie kann mir Sport helfen?

Bewegung schmiert die Gelenke, dehnt die Sehnen und baut Muskeln auf. 30 Minuten tägliche Bewegung an der frischen Luft und in Gemeinschaft steigert zudem das seelische Wohlbefinden.

Werden Sie selbst aktiv und integrieren Sie möglichst viel Bewegung in Ihren Alltag.

Ideal sind 30 Minuten Bewegung pro Tag.

Auch hier können Sie sich vom Arzt oder Physiotherapeuten Rat holen, welche Art der Bewegung Ihnen möglich ist und gut tut. Aktivitäten wie Schwimmen, Radfahren, Wandern, Walking, Aquajogging oder Skilanglauf sind für Patienten mit entzündlichen Gelenkschmerzen oft eine gute Wahl. Wählen Sie eine Belastung und Geschwindigkeit, bei der Sie sich gut fühlen. Hören Sie auf die Signale Ihres Körpers.



GLOSSAR

| Antikörper

Antikörper sind Eiweiße, die im Körper als Reaktion auf bestimmte Stoffe, so genannte Antigene, gebildet werden. Antikörper stehen im Dienste des Immunsystems. Antikörper werden von einer Klasse weißer Blutzellen, den B-Lymphozyten, produziert.

| Arachidonsäure

Die Arachidonsäure ist eine für den Menschen wichtige Fettsäure. Sie kommt vor allen in tierischen Fetten vor. Eine hohe Zufuhr von Arachidonsäure steht im Verdacht, entzündliche Krankheiten z.B. der Gelenke zu fördern.

| Basische Diät

Bei der basischen Ernährung werden Nahrungsmittel bevorzugt, die weniger säureproduzierende Anteile und mehr basisch wirkende Anteile enthalten.

| Chondroitinsulfat

Chondroitinsulfat wird vom Körper für den Knorpelaufbau produziert. Es kann als Arznei oder Nahrungsergänzungsmittel zusätzlich eingenommen werden, um den Gelenkverschleiß zu hemmen. Studien ergaben keine eindeutigen Hinweise darauf, dass Chondroitinsulfat eine Verbesserung bei entzündlichen Gelenkerkrankungen erzielt.

| Glucosamin

Glucosamin ist eine Zuckerform und im menschlichen Körper Bestandteil des Bindegewebes, des Knorpels und der Gelenkflüssigkeit. Es werden diverse Nahrungsergänzungsmittel angeboten, die Glucosamin enthalten. Ihrer Verabreichung

liegt die Vorstellung zugrunde, dass das zugeführte Glucosamin in den Knorpel „eingebaut“ wird. Häufig wird Glucosamin kombiniert mit Chondroitin. Studien ergaben keine eindeutigen Hinweise darauf, dass Glucosamin eine Verbesserung bei entzündlichen Gelenkerkrankungen erzielt.

| Ergonomieberatung

Die Ergonomie ist die Erforschung der Leistungsmöglichkeiten und optimalen Arbeitsbedingungen des Menschen. Eine Ergonomieberatung gibt Empfehlungen, beispielsweise für individuelle Bewegungskonzepte, richtiges Sitzen oder gegebenenfalls für die Einleitung medizinisch erforderlicher Maßnahmen.

| Geröllzysten

Geröllzysten sind die Folge einer Knochenschädigung im Gelenk. Es handelt sich um mit Nekrosen, Bindegewebe und Flüssigkeit gefüllte Aussparungen der Knochensubstanz bis in den Knochenmarkraum. Geröllzysten sind röntgenologische Zeichen einer fortgeschrittenen Arthrose.

| Hüftdysplasie

Die Hüftdysplasie ist eine Sammelbezeichnung für angeborene oder erworbene Fehlstellungen und Störungen der Verknöcherung des Hüftgelenks.

| Hyperurikämie

Als Hyperurikämie wird eine Erhöhung des Harnsäurespiegels im Blut bezeichnet. Eine Hyperurikämie kann sich als Gicht manifestieren.

LINKTIPPS

| Rachitis

Als Rachitis bezeichnet man eine Störung des Knochenstoffwechsels, die im Kindesalter auftritt. Sie führt dazu, dass die Knochen Mineralien verlieren. Das vergleichbare Krankheitsbild bei Erwachsenen bezeichnet man als Osteomalazie.

| Rheumafaktor

Der Rheumafaktor ist ein Baustein in der Diagnose zahlreicher rheumatischer und nicht-rheumatischer Erkrankungen. Er wird im Blut bestimmt. Ein positiver Rheumafaktor macht eine rheumatische Erkrankung wahrscheinlicher, beweist sie jedoch nicht. Ebenso macht ein negativer Rheumafaktor Rheuma zwar unwahrscheinlicher, schließt es aber nicht aus.

| Synovia

Synovia wird umgangssprachlich auch Gelenkschmiere genannt. Sie bildet einen Gleitfilm auf den Gelenkflächen, der Reibung verhindert.

| Varus / Valgus

Varusstellung bezeichnet Gliedmaßen mit einer Fehlstellung, bei der der körperferne Teil über das Normalmaß hinaus in Richtung Mittellinie weist. Hingegen bedeutet die Valgusstellung eine Abweichung des körperfernen Anteils nach außen.

| Weichteile

Als Weichteile bezeichnet man praktisch alle Anteile des Körpers, die keine inneren Organe sind und nicht aus Knochen und Knorpel bestehen.

Unter www.arthrose-stiftung.de finden Sie über 300 Selbsthilfegruppen und ausführliche Informationen zum Krankheitsbild Arthrose.

Die von Grüenthal zusammen mit der European Pain Federation EFIC® und der deutschen Gesellschaft für Schmerztherapie (DGS) ins Leben gerufene internationale Initiative CHANGE PAIN möchte dazu beitragen, die Therapie von chronischen Schmerzen kontinuierlich zu verbessern. Die Internetseite www.change-pain.de stellt dazu viele praktische Informationen, Übungen und praktische Hilfen bereit.

Die Deutsche Schmerzgesellschaft e.V. ist die größte wissenschaftlich-medizinische Fachgesellschaft im Bereich Schmerz in Europa.

Unter <http://www.dgss.org/patienteninformationen> finden Sie verständlich von Experten verfasste Informationen zum Thema Schmerz.

IMPRESSUM

Grüenthal GmbH
Zieglerstr. 6
52078 Aachen
Deutschland

e-mail: service@gruenthal.com
Tel: +49 (0)241-569-1111

Bilder: ©fotolia.com

