

Gelenkschutz im Alltag – gewusst wie!

Tipps für zu Hause und am Arbeitsplatz



| Rheumatische Erkrankungen |



Gelenkschutz im Alltag – gewusst wie!

Tipps für zu Hause und am Arbeitsplatz



Herausgeber

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.
Maximilianstr. 14 • 53111 Bonn

Autorinnen

Carola Welt, Susanne Bitzer

Fachliche Beratung

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

Redaktion und Projektabwicklung

Susanne Walia, Sabine Neumann

Zeichnungen

Ralf Butschkow

Fotografie

Kirsten Kofahl

Gestaltung

diller. corporate köln

Druck

DCM - Druckcenter Meckenheim

Vollständig überarbeitete Auflage -
20.000 Exemplare
Drucknummer A 23/BV/09/2014

Gefördert durch





Liebe Leserinnen und Leser,

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

Der Schutz der Gelenke im Alltag, im Berufsleben und in der Freizeit ist außerordentlich wichtig. Auch sollte man die oftmals geschwächte Muskulatur regelmäßig trainieren.

Am Arbeitsplatz und im Haushalt kann man sich vieles erleichtern. Ergotherapeutinnen und Ergotherapeuten sind speziell ausgebildet, um zum 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.

Die vorliegende Broschüre soll Ihnen hierzu Mut machen und Ihnen viele praktische Tipps für den Alltag auf den Weg geben. Sie 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 Autorinnen und fachlichen Beraterinnen möchte ich herzlich danken, dass Sie diesen wichtigen Ratgeber in unserer Broschürenreihe laienverständlich und dennoch fachlich fundiert erarbeitet haben.

Ihre

Prof. Dr. med. Erika Gromnica-Ihle
Präsidentin der Deutschen Rheuma-Liga



	Vorwort	5
1	Gelenke gesund erhalten	7
1.1	Gelenkschutz – wozu?	8
1.2	Ergotherapie – Gelenkschutz erlernen	10
2	Alltag mit Rheuma – leichter gemacht	11
2.1	Körperpflege	12
2.2	Küchenhelfer	15
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 Gelenkschutz im Alltag – 10 mal richtig	29 30
3.2	Der Vainio-Verband	32
3.3	Mobilisierung	33
4	Wie bekomme ich Hilfsmittel?	35
4.1	Wer trägt die Kosten?	36
4.2	Bezugsquellen und Einkaufsmöglichkeiten	38
	Aktiv werden – so hilft die Deutsche Rheuma-Liga	39
	Anschriften der Deutschen Rheuma-Liga	40
	Informationsmaterial der Deutschen Rheuma-Liga	42



1

GELLENKE GESUND ERHALTEN

KAPITEL

7

Gelenkschutz – Wozu?

1.1

8

KAPITEL

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

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

Gelenke schützen

Unter dem Begriff »Gelenkschutz« werden Maßnahmen verstanden, die die Gelenke vor übermäßiger Beanspruchung bewahren.

Sie können Ihre Gelenke schützen durch

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

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

Früh beginnen

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

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.





Rheuma schädigt die Gelenke

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

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

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

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

Tipp

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

ERGOTHERAPIE – GELENKSCHUTZ ERLERNEN

1.2

10

KAPITEL

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

Nach der Entlassung aus der Klinik fühlen sich Rheumapatienten mit ihren Problemen oft alleine gelassen. Das Bett und die Toilette sind vielleicht zu niedrig, Waschen

und Kämmen sind tagtäglich mühsam und schmerzhaft, ständig wiederkehrende Handgriffe im Haushalt eine Qual – vor allem, wenn die Krankheit sich mit einem plötzlichen Rheumaschub verschlimmert. Gut, wenn man dann einen erfahrenen Hausarzt/eine Hausärztin oder Rheumatologen/Rheumatologin* in der Nähe hat, der/die Ergotherapie verordnet. Sie ist, genau wie Krankengymnastik, als Einzel- oder Gruppentherapie möglich. Oft ist es sinnvoll, dass der Ergotherapeut den Patienten/die Patientin* zu Hause aufsucht, um Verbesserungsvorschläge im alltäglichen Umfeld zu geben.

Hilfe finden

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

** Um die Lesbarkeit zu erleichtern, verwenden wir nicht durchgängig die männliche und die weibliche Bezeichnung – gemeint sind jedoch immer Ärzte und Ärztinnen, Therapeuten und Therapeutinnen, Patienten und Patientinnen.*





2

ALLTAG MIT RHEUMA – LEICHTER GEMACHT

KAPITEL

Menschen mit Rheuma fehlt es oft an Kraft und an Beweglichkeit. Ob Stifte, Besteck oder Zahnbürsten – die Mehrzahl der Dinge, die sie täglich benutzen, sind gar nicht an ihre Bedürfnisse angepasst. Also kämpfen viele mit hakenden fest verschlossenen Flaschen, heben schwere Pfannen und quälen sich mit dünnen Kugelschreibern. Dabei werden die ohnehin empfindlichen Gelenke stark strapaziert. Gerade Finger- und Handgelenke werden schnell überlastet.

Das ist schädlich und zudem gar nicht nötig. **Vertrauen Sie auf kleine Helfer, um den Alltag zu vereinfachen und Ihre Gelenke zu schonen.** Solche Hilfsmittel sind simple Werkzeuge oder leicht zu handhabende Geräte, die Sie manchmal auch selber 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 nur leichte Einschränkungen haben.

Die im Folgenden vorgestellten Hilfsmittel und Tipps sind eine Auswahl. Eine sorgfältige Anleitung im Gebrauch von Alltagshilfen bekommen Sie von 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, z. B. 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 rückenschonende Fußreinigung. Saugnäpfe fixieren die Bürste am Wannenboden. 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. Außerdem liegt der dicke Griff besser in der Hand als eine handelsübliche Zahnbürste. So können Sie auch mit weniger Handkraft den Griff gut halten. Die Vibrationen der elektrischen Zahnbürste können Sie abschwächen, indem Sie einen **Moosgummischlauch** (erhältlich im Baumarkt) **über den Griff ziehen**.

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 hervorragende Dienste tun.

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**. So verringern Sie Druckbelastungen auf Ellenbogen- und Handgelenk.



DIE AUTORINNEN



Carola Welt

Medizinjournalistin und Filmmacherin, u. a. im Gesundheitsprogramm der Deutschen Welle

Susanne Bitzer

Co-Autorin und fachliche Beraterin dieser Broschüre, ist staatlich anerkannte Ergotherapeutin mit langjähriger Erfahrung im Klinikbereich, Schwerpunkt Orthopädie, Traumatologie und Rheumatologie. Sie unterhält eine eigene Praxis in Berlin mit dem Schwerpunkt Handtherapie, Rheumatologie und Schienensbau.



Deutsche | **RHEUMA-LIGA**
Bundesverband e.V.



Info-Hotline

01804 - 60 00 00

20 ct. pro Anruf aus dem deutschen Festnetz,
max. 42 ct. pro Anruf aus den Mobilfunknetzen.

Deutsche Apotheker- und Ärztebank
IBAN: DE33 3006 0601 0005 9991 11 | BIC: DAAEDED

www.rheuma-liga.de | Telefon 0228 - 7 66 06-0

DER ALLTAG SCHMERZT. IHRE SPENDE HILFT.



Deutsche | RHEUMA-LIGA

• GEMEINSAM MEHR BEWEGEN •

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.

Maximilianstr. 14 • 53111 Bonn

Telefon 0228 - 7 66 06 - 0

Fax 0228 - 7 66 06 - 20

eMail bv@rheuma-liga.de

www.rheuma-liga.de

Besuchen Sie uns auch auf
Facebook und YouTube:



www.facebook.com/DeutscheRheumaLiga

www.youtube.com/RheumaLiga

Spendenkonto

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.

Deutsche Apotheker- und Ärztebank Köln

IBAN: DE33 3006 0601 0005 9991 11

BIC: DAAEDED