

# 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
<b>1    Gelenke gesund erhalten</b>	<b>7</b>
1.1    Gelenkschutz – wozu?	8
1.2    Ergotherapie – Gelenkschutz erlernen	10
<b>2    Alltag mit Rheuma – leichter gemacht</b>	<b>11</b>
2.1    Körperpflege	12
2.2    Küchenhelfer	15
2.3    Schreibtisch	18
2.4    Einkaufen	21
2.5    Entspannung	23
2.6    Bewegung	25
<b>3    Gelenke schützen, stützen und stärken</b>	<b>28</b>
3.1    Schienen, Orthesen und Bandagen	29
Gelenkschutz im Alltag – 10 mal richtig	30
3.2    Der Vainio-Verband	32
3.3    Mobilisierung	33
<b>4    Wie bekomme ich Hilfsmittel?</b>	<b>35</b>
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

# GELENKE GESUND ERHALTEN

KAPITEL

7

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 Gelenkzerstörung beschleunigt und Funktionsverlust droht.

### Gelenke schützen

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

Sie können Ihre Gelenke schützen durch

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

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

### Früh beginnen

Gehen Sie 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

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.



**Kräftigen Sie Ihre Muskeln!**

Bitte verwechseln Sie Alltagsverrichtungen wie z. B. Körperpflege, Einkaufen oder Staubsaugen nicht mit täglichen, gezielten Bewegungsübungen. Nehmen Sie sich jeden Tag Zeit für ein Trainingsprogramm. Es sollte auf Sie persönlich abgestimmt sein. Aktivität ist äußerst wichtig, um Ihre Muskelkraft und Beweglichkeit und damit Ihre Selbstständigkeit zu erhalten.

Auch eine schmerzende Schulter zu lange ruhig zu halten ist ungünstig. Denn eine

Erkrankung am Schultergelenk führt meist rasch zu einer Einschränkung der Beweglichkeit. Deshalb sollte Ihre Therapie durch ein **Bewegungsprogramm bei einem Physiotherapeuten** ergänzt werden. Trainieren Sie gezielt Ihre Muskeln, damit Sie alltägliche Dinge wie Haare kämmen oder Pulli anziehen weiterhin schaffen.

Keine Sorge: Muskeln können sehr wirksam durch langsame Bewegung und durch reine Anspannung ohne Bewegung gekräftigt werden. Zu einem individuellen Übungsprogramm beraten Sie Physiotherapeuten.

## WISSEN UM IHREN KÖRPER

**Ellenbogen- und Schultergelenk**

*Das **Ellenbogengelenk** ist ein sehr komplex aufgebautes Gelenk, welches aus drei knöchernen Anteilen besteht. Es ermöglicht uns so die »dreidimensionale« Bewegung im Raum, das Beugen und Strecken wie auch das Drehen des (Unter-)Arms. Der Ellenbogen wird im Alltag stark beansprucht: Entzündungen im Gelenk haben Bandlockerungen zur Folge. Eine durch Schmerzen verursachte Muskeldysbalance führt zu Einschränkungen der Beweglichkeit. Sehr häufig sind Drehbewegungen, Beugung und Streckung nur eingeschränkt und unter Schmerzen möglich.*

*Das **Schultergelenk** ist das beweglichste Gelenk des Menschen. Durch den kugelförmigen Gelenkkopf lässt sich der Arm in alle Richtungen bewegen. Das Schultergelenk wird hauptsächlich von starken Muskeln stabilisiert. Es ist aber auch das instabilste aller Gelenke. Die Ursache dafür liegt in der geringen Passgenauigkeit der beiden knöchernen Gelenkteile. Das an sich schon große Bewegungsausmaß wird durch das Mitbewegen des Schultergürtels (Schulterblatt und Schlüsselbein) noch vergrößert. Deshalb können Bewegungseinschränkungen im Schultergelenk teilweise durch vermehrte Bewegung in den anderen Gelenken des Schultergürtels ausgeglichen werden.*

*Wenn Sie Schmerzen oder Einschränkungen bei Endbewegungen im Schultergelenk haben, sind das oft erste Hinweise auf Gelenkveränderungen. Diese entstehen, wenn sich die eigentlich weite Kapsel durch den entzündlich-rheumatischen Prozess geschrumpft und der Knorpel bereits geschädigt ist. Oder wenn bei Arthrose der Knorpel im Gelenkspalt stark vermindert ist und die Knochen aneinander reiben.*



Gerade in der Küche gibt es viele Geräte oder Werkzeuge, die feinmotorische Geschicklichkeit erfordern oder mit schmerzenden bzw. verformten Fingern nicht zu greifen sind.

## Kleine Küchenhelfer

Hilfreich zur Seite stehen **Flaschenöffner**. Sie vergrößern den Verschluss und verhindert ein Abrutschen. Außerdem wird die Belastung von wenigen auf mehrere Fingergelenke verteilt.

Nutzen Sie Hebelkräfte bei Drehbewegungen, etwa zum Öffnen von Deckeln und Flaschenverschlüssen. Die Hebelwirkung vervielfacht die Kraft, verringert aber die Belastung der Gelenke. Eine Flasche lässt sich auch mit einem **Nussknacker** oder einer **Wasserpumpenzange** öffnen.

**Kraft optimal nutzen sollte Ihr Motto sein.** Hierbei hilft eine **rutschfeste Unterlage**. Sie bewirkt, dass die Gegenstände nicht wegrutschen und Sie sich nicht auf das Halten, sondern auf das Tun konzentrieren können. Ihre reduzierte Kraft können Sie nun optimal einsetzen.

Dabei unterstützt Sie auch ein **Vakuumöffner**. Er hebt einen Schraubverschluss auf, bis Luft einströmen kann. So lässt sich der Deckel viel leichter öffnen.

Bei allen Arbeiten in Küche, Haus und Garten kann Sie eine **Greifhilfe** oder einfach eine **Grillzange** unterstützen. Damit kann man sowohl stehend wie sitzend Dinge vom Boden aufheben.

## Achsengerechtes arbeiten

Zum Schneiden benutzen Sie immer scharfe Messer, um den Kraftaufwand gering zu halten. Und denken Sie stets daran, achsengerecht zu arbeiten. Das bedeutet, dass Sie das **Handgelenk gerade halten**. Hand, Handgelenk und Unterarm sind in einer Linie und nicht verdreht oder abgewinkelt. Der Vorteil: Wenn Unterarm und Hand eine gerade Linie bilden, ist die Kraftübertragung der Muskeln am größten. Die Gelenke werden in ihrer anatomisch vorgesehenen, also optimalen Position genutzt. **Dies beugt Fehlstellungen vor.**

Ein Frühstücksbrettchen, in dessen Rand Nägel eingeschlagen wurden, erleichtert das Brotstreichen ungemein, da Sie das Brot nicht festhalten müssen. **Versuchen Sie vom Körper weg zu streichen.** Das erleichtert das gerade Ausrichten des Handgelenkes!

Gemüseschäler sollten immer scharf geschliffen sein und gehören daher nicht in die Spülmaschine. Bei stark eingeschränkter Finger-



## 2.2

16

beugung können so genannte »Palm Pealer«, die in der Hand liegen, das Schälen von langem Gemüse wie Gurken, Karotten oder Rettich erleichtern.

### Dicke Griffe starker Halt

Sind die Fingergelenke von Rheuma betroffen, stellen dünne Stifte, Stiele und Griffe, die zu einer engen Klammerhaltung führen, eine schmerzhaft Belastung dar. Dies kann zu Fehlstellungen in den Fingergrundgelenken führen. Die Alternative: extra dicke Griffe. Sie ermöglichen ein Halten mit weniger gebeugten Fingern. Außerdem verteilen Griffverdickungen die Belastung der Fingergelenke so dass diese entlastet werden.

Dickere Griffe können Sie auch einfach selber bauen, indem Sie ein Stück **Gartenschlauch**, **Isolierschlauch**, **Moosgummischlauch** (aus dem Baumarkt) oder einen Fahrradgriff **über den Stiel ziehen**. Diese rutschsicheren Griffe kompensieren Kraftverlust und ermöglichen es, Dinge wieder leichter und sicher zu fassen.



### Tipp

Setzen Sie beim Tun viele und große Gelenke ein. So verteilen Sie Belastung und Kraft optimal. Setzen Sie also an Stelle Ihrer Finger die Handfläche, Unterarm oder Ellenbogen ein. Benutzen Sie an Stelle Ihrer Arme den ganzen Körper. Ein Beispiel: Wenn Sie eine Flasche öffnen wollen, dann tun Sie das besser nicht nur mit der Kraft von Fingern und Handgelenk, sondern setzen Sie zusätzlich Schulter und Rumpf ein, indem Sie diese mitdrehen.

*Trainieren Sie Ihre Fingergelenke mit gezielten Übungen (siehe Seite 33).*



## WISSEN UM IHREN KÖRPER



## Hand- und Fingergelenke

Die Hand ist ein ganz spezielles Werkzeug des Menschen. Wir verschwenden keinen besonderen Gedanken an ihre Leistung. Unsere Alltagsverrichtungen sind perfekt aufeinander abgestimmte manuelle Fertigkeiten. Dies gehört so selbstverständlich zu unserem Leben, dass wir vergessen, wie abhängig wir von ihnen sind. Kleinste Veränderungen dieser Fertigkeiten bringen große Funktionseinschränkungen mit sich: Nicht mehr handlungsfähig zu sein, nicht mehr die Hände und Arme bewegen können. Wir alle kennen Einschränkungen, die schon kleinste Verletzungen mit sich bringen.

Rheumatische Symptome sind Steifigkeit, Bewegungseinschränkungen, schmerzhafte Schwellungen und später auch Fehlstellungen. Die dadurch entstehende Einschränkung der Feinmotorik hat zur Folge, dass einem Dinge aus der Hand fallen und man abhängig von fremder Hilfe werden kann.

Sind die Bänder im Handgelenk wegen ständiger Entzündungen gelockert, kommt es zur Fehlstellung des Handgelenks und auch zu Kraftverlust. Eine Bandage gibt bei Tätigkeiten, bei denen ein größerer Kraftaufwand nötig ist, dem Handgelenk vorübergehende Stütze und sorgt für eine anatomisch ausgerichtete Position. Bei **entzündlichem Rheuma** verlieren die Fingergelenke ihre Stabilität und Belastbarkeit. Die Hände fühlen sich kraftlos an und die Finger sind morgens steif. Sie werden oft erst nach einer Stunde wieder beweglicher. Durch Schonhaltung wird auch die Armmuskulatur geschwächt. Typische Fehlstellungen sind die »Schwanenhals«-Fehlstellung, das abgerutschte Fingergelenk und die Knopflochfehlstellung.

Bei **Arthrose** in den Fingern sind stets Vorwölbungen als Knötchen an den Fingergelenken tastbar und sichtbar. Die Fingergelenke werden zunehmend unbeweglich. Am Daumensattelgelenk treten unter Belastung Schmerzen auf. Die Fingergelenksarthrose (Heberden- und Bouchard-Arthrose) ist nicht nur ein kosmetisches Problem. Steife, schiefe oder auch sog. »Wackelgelenke« führen zu starken Einschränkungen der Feinmotorik, zum Beispiel beim Aufnehmen von Papier, Geld oder ähnlichen kleinen Dingen.



## 2.2

17

Voraussetzung für eine gute Sitzhaltung ist ein Bürostuhl, der verstellbar ist, damit er auf Ihre individuellen Bedürfnisse angepasst werden kann. Sitztiefe, Sitzhöhe und Form der Rückenlehne haben einen direkten Einfluss auf den Stützeffekt.

- Mit dem Rücken anlehnen, am besten gegen eine Rückenlehne, die die Lendenwirbelsäule gut abstützt
- Abhängig von der zu erledigenden Arbeit werden die Unterarme durch Armlehnen gestützt

Eine gute Arbeitshaltung sieht folgendermaßen aus:

- Füße flach auf den Boden
- Beine nicht übereinander schlagen
- Fußgelenke und Knie sind um 90 Grad gebeugt – im rechten Winkel
- Zwischen dem Sitz und der Kniekehle müssen mindestens 2 cm Platz sein

Verharren Sie aber nicht in dieser Haltung, sondern **werden Sie ruhig zwischendurch zum »Zappelphilipp«**, damit Muskelverspannungen mit Schmerzen in Rücken und Nacken keine Chance haben: Bewegen Sie sich zwischendurch immer mal wieder, neigen Sie sich nach vorne und nach hinten, recken und strecken Sie sich. Setzen Sie sich auch mal umgekehrt auf einen Stuhl, die Arme stützen Sie auf der Rückenlehne ab. Oder verschränken Sie die Hände hinter dem Kopf und lehnen Sie sich über die Stuhllehne nach hinten, das schafft einen Ausgleich.

Ändern Sie Ihre Sitzposition spätestens alle 20 Minuten. Sie können sich mit einem Kurzzeit-Wecker daran erinnern lassen.

Warum nicht mal typisch »sitzende« Tätigkeiten anders erledigen? Beim Telefonieren können Sie ein wenig auf und ab gehen. Schaffen Sie sich ein **Stehpult** als zusätzlichen Arbeitsplatz an.

Ob beim Arbeiten in der Küche, beim Bügeln oder auch am Schreibtisch: Ein **Stehstuhl**



### Tipp

*Um das Aufstehen von einem Stuhl leichter zu machen, atmen Sie aus, wenn Sie aufstehen. Nehmen Sie »Anlauf«, indem Sie durch Vorbeugen Schwung nehmen. Stühle, die 1 bis 10 cm höher sind als normal – durch den Einsatz eines Kissens oder die Verlängerung der Stuhlbeine – erleichtern das Aufstehen. Stützen Sie sich möglichst nicht auf das Handgelenk, um eine Überlastung zu verhindern.*

bringt Entlastung. Durch die höhenverstellbare gepolsterte Sitzfläche kann der Stuhl an jede Arbeitshöhe angepasst werden.

### Arbeiten am Computer

Verändern Sie Ihre Arbeitshaltung öfter. Vermeiden Sie den lang anhaltenden Gebrauch von Laptops. Weil Tastatur und Bildschirm fest verbunden sind, sorgt das für Verspannungen in Hals- oder Nackenmuskulatur. Platzieren Sie Ihren Bildschirm so hoch, dass Ihre Augen sich im oberen Drittel des Bildschirms befinden. Der ideale Abstand vom Bildschirm zu den Augen beträgt etwa 50 bis 60 Zentimeter. Die Tastatur sollte nicht direkt an der Schreibtischkante liegen, sondern so weit hinten, dass Arme und Hände locker aufliegen können.

### Hilfsmittel für »Schreibtisch-Täter«

Computerarbeit bedeutet meist stundenlanges Arbeiten mit der Maus. Um Schmerzen vorzubeugen hilft eine einfache Schaumstoffunterlage. Sie vermeidet das Überstrecken des Handgelenkes und entlastet dieses. Denselben Dienst tut ein **Maus-Kissen**, gefüllt mit Dinkelspelz oder Kunststoffkugeln.

Oder arbeiten Sie mit einer so genannten vertikalen Maus. Der Vorteil: Anders als mit der normalen Maus werden Unterarm und Hand nicht einwärts verdreht, sondern befinden sich in der **anatomisch natürlichen Position**.

Ergonomische Arbeitsplatzhilfe leisten Armauflagen, Tastaturschiebepulte, ergonomische Notebookhalter oder Monitorschwenkarme. Lassen Sie sich im gut sortierten Fachhandel beraten.

Nutzen Sie Dokumentenhalter oder Buchständer, die dieselbe Höhe haben wie der Bildschirm.

Für das Schreiben mit der Hand sind Kugelschreiber weniger geeignet, da man mit ihnen kräftig aufdrücken muss. Schreiben Sie mit einem Tintenroller oder **Filzschreiber** der ohne Aufdrücken funktioniert. Stifte mit rutschsicheren Griffen sind im Handel erhältlich. Mit ihnen verhindert man ein Abrutschen. So sparen sie Kraft und schonen die Fingergelenke. Griffverdickungen sind auch schnell selbst gemacht, aus Fahrradgriffen, einem Stück Garten- bzw. Isolierschlauch oder Moosgummi.

Mühsames Schneiden mit schwergängigen Scheren muss nicht sein. **Achten Sie auf gute Schärfe**. Oder probieren Sie selbstöffnende Scheren. **Kinderscheren** zum Beispiel, sind häufig mit einer Feder versehen, die die Schere öffnet. So können Sie mit der ganzen Hand schneiden und die Fingergelenke schonen. Das Zufassen mit der ganzen Hand sorgt dafür, dass weniger Kraft gebraucht wird.



## WISSEN UM IHREN KÖRPER



## Die Wirbelsäule

# 2.3

20

KAPITEL

*Die Wirbelsäule übernimmt eine tragende Rolle. Dennoch ist diese Knochensäule nicht starr sondern – dank vieler Wirbel, die von Bändern und Muskeln zusammengehalten werden – flexibel. Nur so können wir uns beugen, strecken und drehen.*

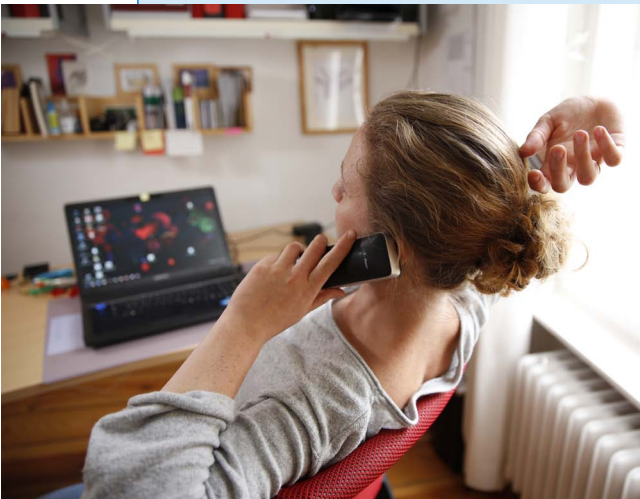
*Die aus einer Vielzahl kleiner Elemente, den Wirbelkörpern, zusammengesetzte Wirbelsäule beschreibt eine natürliche, S-förmige Krümmung. Als »Puffer« sitzen Bandscheiben zwischen den einzelnen Wirbeln. Sie wirken als Stoßdämpfer, die jede unserer Bewegungen abfedern. Ein Stützwerk aus Muskeln und Bändern verbindet, stabilisiert und bewegt die einzelnen Bausteine. Schmerzen im Bereich der Wirbelsäule sind am häufigsten im Lendenbereich lokalisiert.*

*Folgende rheumatische Erkrankungen können u.a. Wirbelsäulenprobleme hervorrufen:*

- Gelenkentzündungen, die Bandlockerungen zur Folge haben oder zur Versteifung neigen (z. B. bei Morbus Bechterew)
- Vorzeitiger Verschleiß der kleinen Wirbelgelenke (Arthrose) durch ein Missverhältnis von Belastbarkeit und Belastung
- Bandscheibenvorfall und dessen Folgen, wie Schmerzen und Missempfindungen
- Fehlbelastung in Folge einer Beinlängendifferenz und eines Beckenschiefstands
- Osteoporose mit Wirbelkörperbrüchen oder Zusammenbrüchen

*Rücken schonendes Verhalten kann man erlernen. Hilfe finden Sie bei so genannten Rückenschulen, die unter anderem von Sportvereinen und Krankenkassen angeboten werden. Fragen Sie auch nach bei Ihrer Rheuma-Liga.*

*Mehr zum Thema »Rücken« erfahren Sie in der Broschüre »Rücken stärken – Schmerzen lindern« – siehe Übersicht Informationsmaterial auf Seite 42.*



Das Heben und Tragen von schweren Einkäufen kostet immens viel Kraft und kann Ihre Wirbelsäule belasten. Deshalb gilt: Nichts tragen was sich rollen lässt. Schaffen Sie sich einen **Einkaufsroller** an. Er schont den Rücken und spart Energie.

Machen Sie besser keine Wocheneinkäufe, sondern gehen Sie lieber öfter los. So bleiben Sie in Bewegung und überlasten sich nicht. Bei kleinen Einkäufen empfiehlt es sich, eine Tasche mit Schulterriemen oder einen Rucksack zu verwenden.

Gute Dienste tun ein Einkaufskorb oder eine Einkaufstasche mit einem **ergonomischen Tragebügel**. So haben Sie den Einkauf nah am Körper und können ihn tragen, ohne den Arm zu verdrehen.

### Richtig heben – richtig tragen

Wenn Sie sich hinunterbeugen müssen, dann beugen Sie anstelle Ihres Rückens Ihre Knie. Gegenstände werden schwerer, wenn Sie sie weiter vom Körper entfernt halten, aber leichter, wenn Sie sie an sich heranziehen. Ziehen Sie den Gegenstand deshalb so nah wie möglich an Ihren Körper und heben Sie so körpernah wie möglich, um die ungünstige Hebelwirkung für Rücken und Schultern zu vermeiden.

### Schnell gehoben ist leicht verhoven!

Nehmen Sie sich genügend Zeit und nutzen die Kraft der Beine durch leichtes Beugen der Knie beim Heben, Absetzen und vermeiden Sie ruckartige Bewegungen. Zwei Hände schaffen mehr als eine: Verteilen Sie beim Tragen die Last gleichmäßig auf beide Arme und Hände.

Wer ein Auto für den Einkauf nutzt, weiß eine niedrige Ladefläche zu schätzen. Auch beim Ausräumen kann man die Belastung verringern: indem Sie mehrmals gehen und so wenige Dinge auf einmal heraustragen.



### Tipp

*Wenn Sie Ihren Einkauf erledigt haben, machen Sie **Ausgleichsübungen**. Um Ihren Rücken nach dem Heben und Tragen zu entlasten, stellen Sie sich aufrecht hin und räkeln oder strecken Sie sich. Dann senken Sie die Arme, heben Sie den Brustkorb und rollen Sie die Schultern nach hinten und schieben Sie sie nach unten. Oder: Stützen Sie Ihre Hände am Becken ab und lehnen Sie sich leicht nach hinten, die Füße bleiben dabei am Boden. Der Kopf geht leicht mit. Ihre Handgelenke können Sie sanft durch leichte Drehbewegungen lockern – nicht aufschütteln. Das geht auch beim Warten in der Einkaufsschlange!*



## WISSEN UM IHREN KÖRPER



## Hüfte

Das Hüftgelenk ist aufgrund seiner Kugelform sehr beweglich. Gesichert wird es hauptsächlich durch starke Muskeln. Die Hüften sind hohen Belastungen ausgesetzt. Beim Gehen müssen sie ein Vielfaches unseres Körpergewichts abfangen. Erkrankungen dieser wichtigen Angelpunkte in unserem Körper sind daher nicht selten. Hüftarthrose zum Beispiel ist nicht nur eine Alterserscheinung, sondern kann auch jüngere Menschen betreffen. Schmerzen in der Hüfte können auch entzündlich-rheumatische Ursachen haben.

Bei Hüftschmerzen reagieren Betroffene durch den Belastungsschmerz oft bei jedem Schritt mit Seitwärts neigen des Oberkörpers zur Standbeinseite hin. Dadurch wird zwar einerseits das schmerzhaftes Gelenk entlastet, andererseits aber verursacht dieser »Schongang« eine Überbelastung der Wirbelsäule und eine Veränderung des Gangbildes. Auch Muskelrückbildungen können Folge längerer Schonhaltungen sein. Deshalb sollte bei Hüftproblemen eine gezielte Muskelkräftigung erfolgen.

Außerdem ist es wichtig, das Hüftgelenk schon frühzeitig mit einer Gehhilfe auf der Gegenseite zu entlasten. Noch besser ist es, zwei Gehhilfen zu benutzen um nicht einen »Schiefgang« einzutrainieren.



Niemand kann ständig unter körperlicher, geistiger oder seelischer Höchstspannung leben. Ein Gleichgewicht zwischen Aktivität und Ruhe bewirkt, dass Sie den Tag gut Durchhalten. Sorgen Sie gut für sich und bauen Entspannungsphasen in Ihren Alltag ein. Entspannung ist nicht nur angenehm, sondern wirkt zudem schmerzlindernd: Die Muskeln sind weniger angespannt und so lassen sich Gelenke mit weniger Schmerz bewegen.

Finden Sie heraus, was für Sie am erholsamsten ist. Ein warmes Bad? Ein Spaziergang im Wald am Morgen? Oder eine bestimmte CD?

## Endlich entspannter

- Bauen Sie Pausen in Ihren täglichen Alltag ein, um Erschöpfung vorzubeugen und Anspannungen zu lösen.
- Machen Sie nach einer geschafften Tätigkeit eine Pause. Lehnen Sie sich zurück oder strecken Sie sich und lassen Sie los.
- Unterbrechen Sie monotone und sich ewig wiederholende Arbeitsabläufe regelmäßig durch kurze Pausen mit Dehn- und Bewegungsübungen oder durch Entlastungsstellungen (siehe Tipps weiter unten).
- Lernen Sie Entspannungstechniken wie z. B. Progressive Muskelentspannung nach Jacobson oder Autogenes Training. Sie tanken neue Kraft und fühlen sich hinterher ausgeglichener. Üben Sie am besten täglich. Halten Sie durch. Wie alle Übungen erfordern auch Entspannungsmethoden etwas Erfahrung, bevor sie einen Effekt zeigen.
- Entspannen Sie aktiv, durch sanfte Bewegungen. Meditative Sportarten wie Yoga, Qi Gong oder Tai Chi stärken ganzheitlich: Sie wirken positiv auf Dehnung,

Kraft, Gleichgewicht, Entspannung und Atmung. Yoga, Tai Chi oder Qi Gong sollten Sie in speziellen Kursen bei gut ausgebildeten Lehrern erlernen. Anleitungen zur Muskelentspannung nach Jacobson gibt es im Internet oder auf CD.

**Entlastung im Stehen:** Entlasten Sie Ihren Rücken, indem Sie sich seitlich an eine Wand stellen und sich anlehnen. Oder: Stehen Sie aufrecht und stellen Sie einen Fuß auf einen Schemel, vor allem nach langem Stehen.

**Entlastung im Sitzen:** Setzen Sie sich umgekehrt auf einen Stuhl, die Arme stützen Sie auf der Rückenlehne ab. Oder verschränken Sie die Hände hinter dem Kopf und lehnen Sie sich über die Stuhllehne nach hinten.



## Tipp

*Auch die Verbände der Deutsche Rheuma-Liga bieten vielfältige Kurse für Entspannung, Schmerzbewältigung und zur Förderung der Beweglichkeit und zum Muskelaufbau an. Fragen Sie nach bei Ihrer Rheuma-Liga!*

**Entlastung im Liegen:** Legen Sie sich auf den Rücken und lagern Sie die Unterschenkel auf einen Stuhl oder auf ein Sofa. Decken Sie sich eventuell zu. Bleiben Sie etwa 10 Minuten in dieser Position. Vielleicht mögen Sie dazu Musik oder eine Entspannungs-CD hören.

**Nackenstützkissen** können aus orthopädischer Sicht helfen, die häufig verspannte Muskulatur zu entlasten. Achten Sie auf eine Ihrem Körper angemessene Größe. Bei einigen Modellen lässt sich die Höhe durch Hinzufügen oder Entfernen des Füllmaterials individuell einstellen.

### Frisch und ausgeschlafen

Damit sich Ihr Rücken auch im Liegen gut entspannen kann, sollten Sie richtig liegen. Eine elastische Matratze, die sich dem Körper in jeder Schlafposition anpasst, sorgt dafür, dass Sie gut und erholsam schlafen. Lassen Sie sich ausführlich beraten, denn Körpergröße und -gewicht spielen beim **Kauf einer Matratze** eine entscheidende Rolle! Gute Bettenstudios helfen, Matratze und Lattenrost optimal aufeinander abzustimmen. Manchmal kann man die Matratze probeweise zu Hause testen.

Wenn Sie vorwiegend in Rückenlage schlafen, beachten Sie, dass **das Kopfkissen nicht unter der Schulter liegt**, denn das überdehnt die Nacken- und Schultermuskulatur.

Vermeiden Sie die Bauchlage, denn sie gilt als besonders belastend für die Halswirbelsäule. Bei der Seitenlage können Sie mit einem Seitenschläferkissen den Kopf, den oberliegenden Arm und das oben liegende Bein unterlagern und so eine Fehlbelastung vermeiden. Auch beim Liegen können Sie immer mal die Schlafposition wechseln.

## WISSEN UM IHREN KÖRPER



### Kniegelenk

*Das Kniegelenk funktioniert als ein Scharnier, als Hebel und als Stoßdämpfer. Bei dieser Funktionsfülle verwundert es nicht, dass es auch eine Vielfalt rheumatischer Knieprobleme gibt. Außerdem ist das Knie kompliziert aufgebaut und sehr empfindlich. Arthrose ist das häufigste Gelenkproblem und das Knie führt die Statistik an. Auch entzündliches Rheuma betrifft oft die Kniegelenke.*

*Im Falle einer rheumatischen Schwellung wird das Knie oft in einer Beugestellung gehalten. Daraus kann eine Gelenkversteifung in der Beugestellung erfolgen. Das bedeutet, dass die Streckung des Knies nicht mehr möglich ist. Für ein stabiles Stehen ist das Üben der Streckmuskulatur dann besonders wichtig. Wenn Sie unter entzündlichem Rheuma leiden, sollten Sie in der Rückenlage möglichst keine Rolle unter die Knie legen, denn sie fördert die unerwünschte Beugestellung. Für alle Menschen mit Knieproblemen gilt: Versuchen Sie mal eine Treppe rückwärts hinunter zu gehen.*



Manchmal fällt es schwer sich mit chronischen Schmerzen zu bewegen. Vermeiden sie den Teufelskreis: Schmerzen – Schonhaltung – Muskelabbau – reduzierte Stabilität – mehr Schmerzen – noch mehr Schonung!

**Haben Sie Mut und bewegen sie sich und bleiben so aktiv.** Regelmäßige Bewegung ist gut für Gelenke, Immunsystem und Wohlbefinden, egal ob Sie an Arthritis, Arthrose, Rückenschmerz oder Fibromyalgie leiden.

## Bewegung bringt's

- Indem Sie Ihren Körper stärken, sind Sie leistungsfähiger. Regelmäßige Übungen helfen, den Tag in Angriff zu nehmen und auf die Beine zu kommen.
- Gelenke brauchen Bewegung. Nur dann werden die Gelenkknorpel ausreichend mit Nährstoffen versorgt. Bewegung fördert die Geschmeidigkeit und sorgt für eine reibungslose Bewegung. Muskeln werden gestärkt und gelockert. Bewegung regt die Durchblutung der Muskulatur an. Starke Muskeln halten den Bewegungsapparat stabil.
- Bewegung tut nicht nur dem Körper sondern auch Ihrer Seele gut.
- Auch bei Arthrose führt Bewegung unter ärztlicher bzw. physiotherapeutischer Kontrolle zu einer Verbesserung der Beweglichkeit. Durch die Muskelkräftigung kann es zu einem Rückgang der Arthroseschmerzen kommen und der Verschlechterung kann vorgebeugt werden.

## Welche Bewegungsform ist die richtige?

Suchen Sie sich eine sportliche Betätigung, die Ihnen Spaß macht. Sportarten sind erlaubt, die die Gelenke schonen und die Beschwerden nicht verstärken. Respektieren Sie die Grenzen ihrer körperlichen Belastbarkeit.

Wählen Sie keine Sportart, bei der schnelle ruckartige Bewegungen oder hohe Sprünge erforderlich sind. Dies schadet auf Dauer entzündungsbereiten Gelenken.

Günstig sind Sportarten mit gleichmäßigen, rhythmischen Bewegungen wie Schwimmen, Wandern, Skilanglauf, Walking oder Nordic Walking.

## Funktionstraining

Die Deutsche Rheuma-Liga hat ein einzigartiges bundesweites Netz mit Bewegungskursen unter fachlicher Anleitung geschaffen. Das so genannte Funktionstraining findet als Trocken- oder auch als Warmwassergymnastik meist zweimal die Woche statt. Das Funktionstraining leitet zur Bewegung trotz der Schmerzen an. Die Therapeuten sorgen dafür, dass man sich nicht unbewusst eine Schonhaltung angewöhnt. Das Funktionstraining wird vom Arzt verschrieben. Die Krankenkassen übernehmen die Kosten meist für eine begrenzte Zeit. Immer mehr Landesverbände der Deutschen Rheuma-Liga bieten auch Kurse wie Walking und Nordic Walking unter Aufsicht von erfahrenen, lizenzierten Trainern an. Fragen Sie nach bei Ihrer Rheuma-Liga.

## Fahrrad fahren ja – aber so

Fahrrad fahren ist ein idealer Sport für Rheuma-Betroffene. Das Körpergewicht wird

## 2.6

## KAPITEL

26

vom Gesäß und den Armen getragen, der Rücken kaum belastet. Wichtig ist ein gut auf ihre Körpermaße abgestimmtes Fahrrad. Im Fachhandel werden Sie gut beraten. Vermeiden Sie Kopfsteinpflaster und nutzen Sie Ihre Gangschaltung um leicht anzufahren oder Steigungen leichter zu fahren.

### Trampolin

Trampolin springen – ein Fitnesstrend, der auch für Rheumatiker geeignet ist. Das Hüpfen macht Spaß und quasi »ganz nebenbei« werden alle Muskelgruppen auf sanfte, gelenkschonende Weise stimuliert und gekräftigt. Das Springen stärkt die Ausdauer, außerdem das Gleichgewicht und die Koordination. Schon 10 bis 15 Minuten tägliches Üben auf dem Mini-Trampolin genügen, um sich fit zu halten. Auch für ältere Menschen ist das Mini-Trampolin ein geeignetes Gerät, um in den eigenen vier Wänden in Bewegung zu bleiben.

Um schwingend und springend fitter zu werden, können Sie sich von geschulten Therapeuten anleiten lassen. Diese zeigen Ihnen die für Sie geeigneten Übungen.

Achten Sie beim Kauf eines Trampolins auf eine gute Sprungmatte und ausreichend Spiralfedern. Am besten geeignet sind Trampoline, die dem Körpergewicht angemessen sind. Sie sollen die Sprungenergie gut abfedern und Stauchungen in die Gelenke vermeiden.

### Bewegung ja – Belastung nein

Trainieren Sie regelmäßig, vielleicht schaffen Sie es zweimal in der Woche. Bitte beachten Sie: Der Sport ersetzt nicht die Krankengymnastik. Wenn Sie z. B. Probleme mit der Wirbelsäule haben, ist es ratsam, dass Sie zusätzlich unter Anleitung trainieren.

Sind Ihre Gelenke akut entzündet, wird von Sport bzw. starker Belastung abgeraten, um die Entzündung nicht noch mehr »anzuheizen«. Dennoch ist wichtig: Mit sanften Bewegungen aktiv bleiben, um die Muskulatur und Gelenke beweglich zu halten. Zusammen mit einem Physiotherapeuten können Sie ein individuell abgestimmtes Trainingsprogramm erarbeiten.

Mit einem persönlichen Übungsplan kann man auch regelmäßig allein zu Hause üben. Wenn Sie z.B. Ihre Arme nicht mehr hoch genug strecken können, um Ihre Haare zu waschen oder etwas aus dem Schrank zu holen, dann gibt es für Sie spezielle Übungen für mehr Kraft und Beweglichkeit in Schultergelenken und Armen.



### Tipp

Die Deutsche Rheuma-Liga bietet Faltblätter mit Bewegungsübungen für alle gängigen rheumatischen Erkrankungen. Im Internet gibt es zudem Portraits von zahlreichen Sportarten: [www.aktiv-gegen-rheumaschmerz.de](http://www.aktiv-gegen-rheumaschmerz.de)

## WISSEN UM IHREN KÖRPER



## Fuß- und Zehengelenke

*Der menschliche Fuß ist ein längs und quer gewölbtes Wunderwerk aus 26 Knochen, 32 Gelenken, 31 Muskelgruppen sowie 107 Sehnen und Bändern.*

*Wegen der hohen Belastung, der das Fußgelenk ausgesetzt ist, zieht bereits eine geringe Gelenkschädigung große Bewegungseinschränkungen nach sich. Die meisten Fußschmerzen gehen aber auf Über- und Fehlbelastungen zurück. Sie begünstigen Fehlstellungen wie Spreizfuß, Knickfuß und Senkfuß. Sie alle können Beschwerden bis in die Knie, die Hüften oder die Wirbelsäule verursachen.*

*Entzündungen vor allem der Zehengelenke sind auch auf eine der folgenden rheumatischen Erkrankungen zurückzuführen. Ist Gehen ohne Beschwerden nicht mehr möglich, können Fehlstellungen mit individuell angepassten Einlagen ausgeglichen werden. Auch gezielte Krankengymnastik kann die Fußmuskeln stärken und Schmerzen reduzieren.*

*Arthrosen finden sich am häufigsten im Grundgelenk der Großzehe und in den Mittelfußgelenken. Die konservative Behandlung geschieht mit Einlagen und Spezialschuhen.*

*Fehlstellungen lassen sich mit gutem Schuhwerk und täglicher Fuß- und Zehengymnastik vorbeugen. Probieren Sie es aus: Der Fuß kann, fast wie die Hand »Greiffunktionen« ausführen. Üben Sie z. B. Perlen vom Boden aufzuheben, um sie in einen Korb fallen zu lassen.*





# 3

## KAPITEL

### GELENKE SCHÜTZEN, STÜTZEN UND STÄRKEN

Schienen oder auch Orthesen sind Lagerungshilfen aus Kunststoff, die individuell von Ergotherapeuten angefertigt werden. Eine exakte Indikationsstellung ist Voraussetzung. Mit dem Einsatz der Orthese werden neue Bewegungen erlernt, die durch die Orthese wieder ermöglicht oder im Sinne der Therapie einzuschränken sind.

Da sowohl Patienten als auch die Indikation zur Orthese sehr unterschiedlich sind, ist es wichtig einen erfahrenen Therapeuten zu Rate zu ziehen und Materialien zur Auswahl zu haben, um allen Anforderungen gerecht zu werden. Die Orthese wird in der Regel vom Arzt verordnet.

Individuell von Ergotherapeuten angepasste statische oder dynamische Orthesen dienen dazu,

- eine schmerzhafte Hand zu lagern,
- eine deformierte Hand zu korrigieren,
- die Handfunktion zu verbessern und
- eine Hand nach einer Operation zu unterstützen.

### Mehr Halt und Stütze

Nicht immer ist es sinnvoll, jede Fehlstellung zu korrigieren. Besteht diese schon viele Jahre, sind gemeinsam mit dem Therapeuten Sinn und Zweck der Orthese abzuwägen, denn sie soll ja nicht ungenutzt in der Schublade landen!

Die Orthese ist ein Therapiemittel, welches die normale Funktion der Hand nicht oder nur so wenig wie möglich stört und den Heilungsprozess unterstützt. Sie muss der Anatomie der Hand genau angepasst sein, um keine unnötigen Funktionseinschränkungen zur Folge zu haben.





# GELENKSCHUTZ IM ALLTAG – 10 MAL RICHTIG

30



## Grenzen respektieren

1

*Schmerz kann ein Signal sein, dass eine körperliche Grenze erreicht ist. Halten Sie inne und versuchen Sie, eine Bewegung zu finden die weniger oder keine Schmerzen auslöst. Alltagshilfen erleichtern tägliche Verrichtungen.*



## Improvisieren

2

*Werden Sie erfinderisch. Alltagshilfen gibt es mehr, als Sie vermuten! Verlängern Sie z. B. Griffe, um es leichter zu haben, wenn ihre Schultergelenke eingeschränkt sind.*



## Kraft sparen

3

*Sparen Sie Ihre Kraft und tragen sie nichts, was sich rollen oder schieben lässt.*



## Gerade Achse

4

*Halten Sie das Handgelenk gerade. Wenn sich Ihr Handgelenk in der neutralen Position befindet, können Sie Ihre Kraft optimal einsetzen.*



## Belastung verteilen

5

*Tragen sie den Einkauf mit beiden Händen. Zwei Hände schaffen mehr als eine.*

# GELENKSCHUTZ IM ALLTAG – 10 MAL RICHTIG

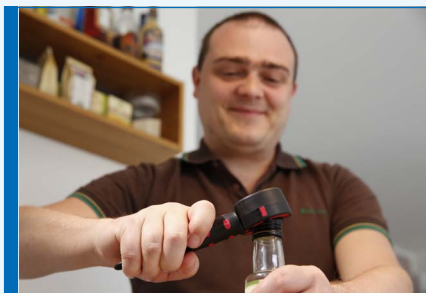
31



## Hebelwirkung beachten – Hebelwirkung nutzen

6

*Tragen Sie Schweres nah am Körper. Nutzen Sie die Hebelwirkung zu Ihren Gunsten, etwa einen Schraubenzieher zum Schlüsseldrehen.*



## Große Gelenke einsetzen

7

*Setzen Sie große und möglichst mehrere Gelenke für Ihre Tätigkeiten ein. So schonen Sie die kleineren Gelenke.*



## Dicke Griffe – starker Halt

8

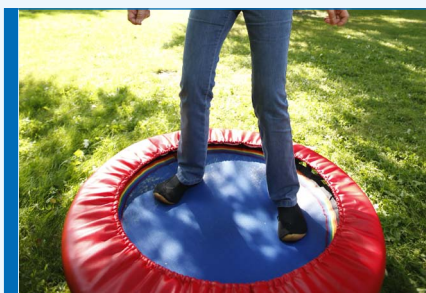
*Dicke rutschsichere Griffe geben immer mehr Halt, wenn sich die kraftverminderte Hand nicht mehr zur Faust schließen lässt.*



## Körperhaltung wechseln

9

*Verharren Sie nicht zu lange in derselben Position. Versuchen Sie nach etwa 20 Minuten die Körperhaltung zu wechseln und zwischendurch zu entspannen.*



## Bewegung ja – Belastung nein

10

*Üben Sie regelmäßig sportliche Betätigung mit Spaß und Freude aus. Er sollte die Beschwerden nicht verstärken.*

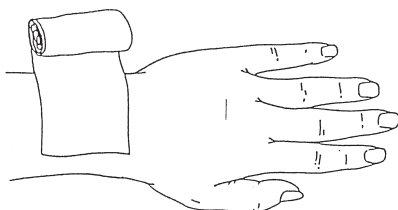
# DER VAINIO-VERBAND

## Vainio-Verband

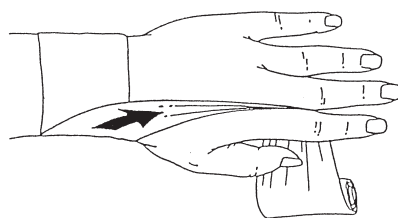
Der **Vainio-Verband** wirkt einer leichten, ellenseitigen Abweichung der Finger entgegen, er stabilisiert lockere Grundgelenke.

Der Verband kann sowohl tags beim Arbeiten, als auch nachts getragen werden. Benutzen Sie dafür eine 4 cm breite elastische oder unelastische Binde.

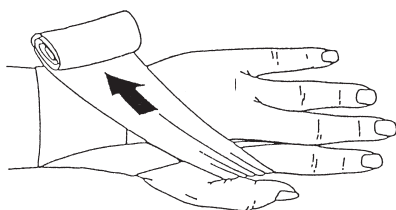
### Schritt 1



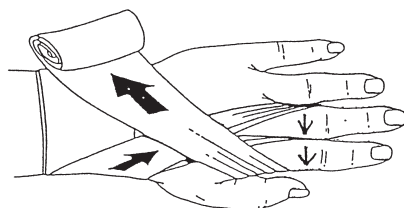
### Schritt 2



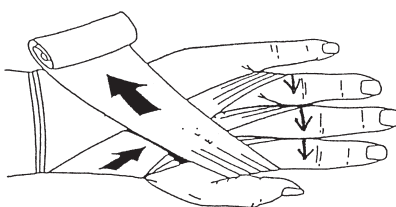
### Schritt 3



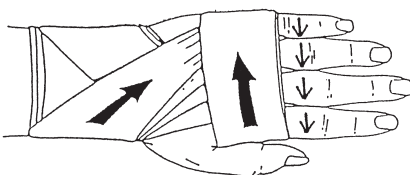
### Schritt 4



### Schritt 5



### Schritt 6





Gelenkschonende Fingerübungen sollen helfen, das größtmögliche Bewegungsausmaß der Fingergelenke zu erhalten und die Finger- und Handmuskulatur zu stärken. Mit diesen Übungen können Sie zudem Fehlstellungen gezielt vorbeugen. Tägliches Üben mit zwei bis vier Wiederholungen wird empfohlen.

## Das »O«

- Die Handkanten und Unterarme liegen schulterbreit auf dem Tisch.
- Daumen- und Zeigefingerkuppen bilden ein »O«.
- Finger nie fest zusammentrücken!
- Daumen und Zeigefinger wieder strecken und die Spannung lösen.
- Nun den Daumen nacheinander zu allen Fingern führen, lockern.
- Zur Ausgangsposition zurück und dann von vorn beginnen.



## Das »Tor«

- Die Handkanten und Unterarme liegen schulterbreit auf dem Tisch.
- Die Grundgelenke zum Tor einklappen.

- Halten Sie dabei die Mittel- und Endgelenke gestreckt.
- Die erreichte Position einen Moment halten, dann lockern.
- Zur Ausgangsposition zurück und dann von vorn beginnen.



## Die »kleine Faust«

- Die Handkanten und Unterarme liegen schulterbreit auf dem Tisch.
- Bei gestreckten Grundgelenken beugen Sie nun die Mittel- und Endgelenke.
- Die erreichte Position einen Moment halten, dann lockern.
- Zur Ausgangsposition zurück und dann von vorn beginnen.



## 3.3

34

**Mobilisierung der Finger kann auch so gelingen:**

»Handbad mit Rapssaat oder Linsen«, zum Bewegen ohne Belastung der Fingergelenke (auch Zehengelenke). Kleinkörnige Saaten wirken kühlend bei heißen Gelenken. Durch ihre Beschaffenheit haben sie einen angenehmen Massageeffekt und wirken so positiv auf den Stoffwechsel.

**Qi-Gong-Kugeln** tragen zur allgemeinen Hand- und Fingermobilität bei.





## WIE BEKOMME ICH HILFSMITTEL?

# 4

Als Mitglied der Gesetzlichen Krankenversicherung hat man Anspruch auf Hilfsmittel wie beispielsweise Rollstühle, Rollatoren oder auch Anziehhilfen. **Gebrauchsgegenstände des täglichen Lebens**, wie elektrische Dosenöffner oder Besteck, muss man **selbst zahlen**. Die Krankenkassen übernehmen diese Kosten nicht, auch wenn man die Artikel durch geringfügige Veränderungen an seine Bedürfnisse anpasst.

Der Spitzenverband Bund der Krankenkassen hat ein **Verzeichnis** erstellt, in dem rund **23.000 Hilfsmittel** aufgeführt sind. Es wird regelmäßig fortgeschrieben und durch neue Hilfsmittel erweitert. Es sind Hilfsmittel, die den Erfolg der Krankenbehandlungen sichern, einer drohenden Behinderung vorbeugen oder eine bestehende Behinderung ausgleichen. Nur wenn man das Hilfsmittel selbstständig in seiner häuslichen Umgebung anwenden kann, handelt es sich um ein Hilfsmittel im Sinne der gesetzlichen Krankenversicherung.

Privatversicherte sollten in ihren Verträgen nachschauen, wie dort die Kostenübernahme geregelt ist. Die Beihilfeansprüche von Beamten orientieren sich in der Regel an den Vorgaben der gesetzlichen Krankenversicherung.

### Was zahlt die Krankenkasse?

Zur Bemessung der Höhe der Kosten dienen **Vertragspreise**, die die Krankenkassen mit den Herstellern aushandeln. Doch es gibt auch Hilfsmittel, zum Beispiel Kompressionsstrümpfe, Hörhilfen oder Einlagen, für die **Festbeträge** festgesetzt worden sind. In diesen Fällen übernimmt die Krankenkasse nur die Kosten bis zu diesem Betrag. Bei orthopädischen Schuhen beispielsweise muss man einen Anteil selbst zahlen, der der Ersparnis von Konfektionsschuhen entspricht. **Gelenkschienen können als Heilmittel vom Arzt verschrieben werden.**

### Wie viel muss man zuzahlen?

Für Hilfsmittel, die zum Verbrauch bestimmt sind – das sind zum Beispiel Kompressionsstrümpfe oder -strumpfhosen – zahlen Sie zehn Prozent der Kosten dazu, maximal aber zehn Euro. Für alle anderen Hilfsmittel wie Rollstühle gilt die Zuzahlungsregel von zehn Prozent der Kosten, jedoch mindestens fünf und maximal zehn Euro. In jedem Fall zahlt man nicht mehr als das Produkt kostet.



### Was Sie noch von den Krankenkassen erwarten können

Die Krankenkasse hat auch die Möglichkeit, **Hilfsmittel leihweise** zu überlassen. Diese sind ebenfalls zuzahlungspflichtig. Die Kosten berechnen sich aus den der jeweiligen Krankenkasse entstehenden Kosten. Soweit Hilfsmittel leihweise überlassen werden, die von der Krankenkasse selbst angemietet werden (z. B. Rollstuhl, Rollator) ist die Zuzahlung auf monatlich zehn Euro begrenzt.

Außerdem übernimmt die Krankenkasse auch die **Ausbildung im Gebrauch der Hilfsmittel**. Das sollten sie in Anspruch nehmen! Die Krankenkasse kann die Bewilligung von Hilfsmitteln sogar davon abhängig machen, dass der Versicherte sich im Gebrauch eines Hilfsmittels ausbilden lässt.

**Ergotherapie wird als »Rezept zur motorisch-funktionellen Behandlung« vom Arzt verschrieben.**

### Pflege-Hilfsmittel

Wer Pflegegeld bekommt kann erforderliche Hilfsmittel auch über die Pflegeversicherung erhalten. Im Einzelfall wird die Krankenkasse entscheiden in welche Zuständigkeit – Kranken- oder Pflegeversicherung – es fällt. Pflegehilfsmittel dienen zur Erleichterung der Pflege und zur Linderung der Beschwerden – oder aber um eine selbstständige Lebensführung zu ermöglichen. Achtung: Die erfolgreiche Versorgung kann dazu führen, dass sich die Pflegestufe ändert, weil sich der Hilfebedarf verringert.

### Wer zahlt bei Umgestaltung des Arbeitsplatzes?

Kostenträger dafür sind in der Regel die gesetzliche Rentenversicherung, Arbeitsagentur oder Berufsgenossenschaften. Der Antrag kann über eine Gemeinsame Servicestelle gestellt werden oder bei einem der Träger direkt.

Zu den Leistungen der beruflichen Rehabilitation gehören die Hilfsmittel, die ausschließlich dazu dienen, die berufliche Tätigkeit auszuüben – d. h. auch: Ohne Hilfsmittel keine Erwerbstätigkeit. Hilfsmittel in diesem Sinne können z. B. Bürostühle sein, ein weicher gedämmter Bodenbelag oder auch das Umrüsten einer Maschine. Bauliche Veränderungen, z. B. Auffahrrampe für Rollstuhlfahrer und anderes mehr, gehören ebenfalls dazu.



# BEZUGSQUELLEN UND EINKAUFSMÖGLICHKEITEN

## 4.2

38

### An wen können Sie sich wenden, wenn Sie ein Hilfsmittel benötigen?

Hilfsmittel werden vom Arzt verordnet und im besten Fall von den Krankenkassen bewilligt. Deshalb ist es nötig, mit beiden zu sprechen, um zu klären, ob Sie mit einer Kostenübernahme rechnen können.

Danach können Sie sich mit dem Rezept an ein Orthopädiefachgeschäft oder eine Apotheke wenden und das Rezept dort einreichen. **Sie sollten nicht eigenständig vorher ein Hilfsmittel kaufen.** Wurde ein Hilfsmittel abgelehnt, kann man gegenüber der Krankenkasse binnen eines Monats Widerspruch einlegen.

Viele Alltagsprodukte findet man im Sanitätsfachhandel, in Kaufhäusern, Baumärkten, und Geschenkartikelläden. Ein Blick zum Preisvergleich lohnt zudem in die gängigen Online-Shops.

Diese bieten Vorteile, wenn man nicht so mobil ist und Artikel sucht, die nicht individuell anzupassen sind.

Hier einige Beispiele:

[www.alltagshilfen24.com](http://www.alltagshilfen24.com)

[www.rehashop.de](http://www.rehashop.de)

[www.rheumaliga.ch/Alltagshilfen](http://www.rheumaliga.ch/Alltagshilfen)

[www.thomashilfen.de](http://www.thomashilfen.de)

[www.vitility.com](http://www.vitility.com)

Die beiden letztgenannten Anbieter verkaufen nicht an Endverbraucher. Man kann jedoch das gewünschte Produkt über den Sanitätsfachhandel bestellen.

[www.rehadat-hilfsmittelportal.de](http://www.rehadat-hilfsmittelportal.de)

Diese Datenbank bietet eine gute Übersicht und erleichtert die Hilfsmittelsuche.

Auch die Deutsche Rheuma-Liga hilft Ihnen bei der Klärung von Einzelfragen und berät fachkundig.





# AKTIV WERDEN – SO HILFT DIE DEUTSCHE RHEUMA-LIGA

## Gemeinsam stark

Über 280.000 Mitglieder machen die Deutsche Rheuma-Liga zum größten deutschen Verband im Gesundheitsbereich. Und sie machen ihn stark: Die Mitglieder legen mit ihren Beiträgen und Spenden das Fundament für das breite Spektrum der Leistungen der Deutschen Rheuma-Liga. Mehrere Tausend unter ihnen sind ehrenamtlich aktiv und informieren neu Erkrankte, schaffen Beratungs- und Betreuungsangebote und organisieren die unterschiedlichsten Angebote für Betroffene.

## Ein breites Bündnis

Betroffene, Angehörige, Wissenschaftler und Therapeuten – sie alle sind in der Deutschen Rheuma-Liga aktiv. Sie stehen miteinander im ständigen konstruktiven Austausch und wirken intensiv zusammen. So bündelt die Deutsche Rheuma-Liga die Stimmen und Energien aller, die sich für eine bessere Versorgung der an Rheuma Erkrankten einsetzen.

## Offen für alle

Es gibt eine Vielzahl rheumatischer Erkrankungen. Ob Menschen mit Arthrose, entzündlichen Erkrankungen, Fibromyalgie, Rheuma bei Kindern oder eher seltenere Krankheitsformen, die Deutsche Rheuma-Liga ist für alle da. Morbus Bechterew-, Lupus Erythematodes- und Sklerodermie-Betroffene organisieren sich in eigenen Verbänden unter dem Dach der Deutschen Rheuma-Liga.

## Vorteile für Mitglieder

Alle Angebote der Deutschen Rheuma-Liga sind speziell auf rheumakranke Menschen zugeschnitten. Die Deutsche Rheuma-Liga setzt sich für die Belange ihrer Mitglieder ein, z. B. durch gesundheitspolitisches Engagement. Sie bringt ihre Mitglieder zusammen, z. B. in Gesprächsgruppen, Elternkreisen oder Treffen für junge Rheumatiker. Und sie versorgt rheumakranke Menschen mit allen wichtigen Informationen, z. B. im Internet oder durch Arztvorträge.

Eine Jahresmitgliedschaft (Informationen dazu bei den Landesverbänden) beinhaltet den Bezug der Zeitschrift mobil, Beratung, umfangreiches Informationsmaterial nach Wunsch sowie die kostenlose oder kostengünstige Nutzung aller übrigen Angebote. Viele gute Gründe, die Deutsche Rheuma-Liga kennenzulernen, oder?

**Wir freuen uns auf Sie!**

**Wir helfen weiter –  
die Deutsche Rheuma-Liga**

Telefon **01804 – 60 00 00\***  
Fax **0228 76606-20**  
eMail **bv@rheuma-liga.de**

[www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de)

Besuchen Sie uns auch auf Facebook  
und YouTube:

[www.facebook.com/DeutscheRheumaLiga](https://www.facebook.com/DeutscheRheumaLiga)

[www.youtube.com/RheumaLiga](https://www.youtube.com/RheumaLiga)

\*20 ct. pro Anruf aus dem deutschen Festnetz;  
max. 42 ct. pro Anruf aus den Mobilfunknetzen.

# ANSCHRIFTEN DER DEUTSCHEN RHEUMA-LIGA

## **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](mailto:bv@rheuma-liga.de)  
Internet: [www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de)

## **Deutsche Rheuma-Liga Landesverband Bremen e.V.**

Am Wall 102 • 28195 Bremen  
Telefon 0421 – 1 76 14 29  
Fax 0421 – 1 76 15 87  
eMail: [rheuma-liga.hb@t-online.de](mailto:rheuma-liga.hb@t-online.de)  
Internet: [www.bremen.rheuma-liga.de](http://www.bremen.rheuma-liga.de)

## **Rheuma-Liga Baden-Württemberg e.V.**

Kaiserstr. 20 • 76646 Bruchsal  
Telefon 07251 – 91 62 - 0  
Fax 07251 – 91 62 - 62  
eMail: [kontakt@rheuma-liga-bw.de](mailto:kontakt@rheuma-liga-bw.de)  
Internet: [www.rheuma-liga-bw.de](http://www.rheuma-liga-bw.de)

## **Deutsche Rheuma-Liga Landesverband Hamburg e.V.**

Schön Klinik Eilbek, Haus 17  
Dehnhaike 120 • 22081 Hamburg  
Telefon 040 – 6 69 07 65-0  
Fax 040 – 6 69 07 65-25  
eMail: [info@rheuma-liga-hamburg.de](mailto:info@rheuma-liga-hamburg.de)  
Internet: [www.rheuma-liga-hamburg.de](http://www.rheuma-liga-hamburg.de)

## **Deutsche Rheuma-Liga Landesverband Bayern e.V.**

Fürstenrieder Str. 90 • 80686 München  
Telefon 089 – 54 61 48 90  
Fax 089 – 54 61 48 95  
eMail: [info@rheuma-liga-bayern.de](mailto:info@rheuma-liga-bayern.de)  
Internet: [www.rheuma-liga-bayern.de](http://www.rheuma-liga-bayern.de)

## **Rheuma-Liga Hessen e.V.**

Elektronstr. 12 a • 65933 Frankfurt  
Telefon 069 – 35 74 14  
Fax 069 – 35 35 35 23  
eMail: [Rheuma-Liga.Hessen@t-online.de](mailto:Rheuma-Liga.Hessen@t-online.de)  
Internet: [www.rheuma-liga-hessen.de](http://www.rheuma-liga-hessen.de)

## **Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.**

Therapie-, Selbsthilfe- und  
Begegnungszentrum  
Mariendorfer Damm 161a • 12107 Berlin  
Telefon 030 – 3 22 90 29-0  
Fax 030 – 3 22 90 29-39  
eMail: [zirp@rheuma-liga-berlin.de](mailto:zirp@rheuma-liga-berlin.de)  
Internet: [www.rheuma-liga-berlin.de](http://www.rheuma-liga-berlin.de)

## **Deutsche Rheuma-Liga Mecklenburg-Vorpommern e.V.**

Im Hause der AOK Nordost  
Warnowufer 23 • 18057 Rostock  
Telefon 0381 – 7 69 68 07  
Fax 0381 – 7 69 68 08  
eMail: [lv@rheumaligamv.de](mailto:lv@rheumaligamv.de)  
Internet: [www.rheumaligamv.de](http://www.rheumaligamv.de)

## **Deutsche Rheuma-Liga Landesverband Brandenburg e.V.**

Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 19  
03044 Cottbus  
Telefon 0800 – 26 50 80 39-151 oder -152  
Fax 0800 – 26 50 80 39-190  
eMail: [info@rheuma-liga-brandenburg.de](mailto:info@rheuma-liga-brandenburg.de)  
Internet: [www.rheuma-liga-brandenburg.de](http://www.rheuma-liga-brandenburg.de)

## **Rheuma-Liga Niedersachsen e. V.**

Lützowstr. 5 • 30159 Hannover  
Telefon 0511 – 1 33 74  
Fax 0511 – 1 59 84  
eMail: [info@rheuma-liga-nds.de](mailto:info@rheuma-liga-nds.de)  
Internet: [www.rheuma-liga-nds.de](http://www.rheuma-liga-nds.de)



# ANSCHRIFTEN DER DEUTSCHEN RHEUMA-LIGA

## **Deutsche Rheuma-Liga Nordrhein-Westfalen e.V.**

III. Hagen 37 • 45127 Essen  
Telefon 0201 – 82 79 70  
Fax 0201 – 8 27 97-27  
eMail: [info@rheuma-liga-nrw.de](mailto:info@rheuma-liga-nrw.de)  
Internet: [www.rheuma-liga-nrw.de](http://www.rheuma-liga-nrw.de)

## **Deutsche Rheuma-Liga Landesverband Rheinland-Pfalz e.V.**

Schloßstr. 1 • 55543 Bad Kreuznach  
Telefon 0671 – 83 40 - 44  
Fax 0671 – 83 40 - 460  
eMail: [rp@rheuma-liga.de](mailto:rp@rheuma-liga.de)  
Internet: [www.rheuma-liga-rp.de](http://www.rheuma-liga-rp.de)

## **Deutsche Rheuma-Liga Saar e.V.**

Schmollerstr. 2 b • 66111 Saarbrücken  
Telefon 0681 – 3 32 71  
Fax 0681 – 3 32 84  
eMail: [DRL.SAAR@t-online.de](mailto:DRL.SAAR@t-online.de)  
Internet: [www.rheuma-liga-saar.de](http://www.rheuma-liga-saar.de)

## **Rheuma-Liga Sachsen e.V.**

Nikolai-Rumjanzew-Str.100 (Haus 10)  
04207 Leipzig  
Telefon 0341 – 3 55 40 17  
Fax 0341 – 3 55 40 19  
eMail: [info@rheumaliga-sachsen.de](mailto:info@rheumaliga-sachsen.de)  
Internet: [www.rheumaliga-sachsen.de](http://www.rheumaliga-sachsen.de)

## **Deutsche Rheuma-Liga Landesverband Sachsen-Anhalt e.V.**

Weststr. 3 • 06126 Halle/Saale  
Telefon 0345 – 68 29 60 66  
Fax 0345 – 68 29 60 66  
eMail: [rheusaanh@aol.com](mailto:rheusaanh@aol.com)  
Internet: [www.rheuma-liga-sachsen-anhalt.de](http://www.rheuma-liga-sachsen-anhalt.de)

## **Deutsche Rheuma-Liga Schleswig-Holstein e.V.**

Holstenstr. 88-90 • 24103 Kiel  
Telefon 0431 – 5 35 49 - 0  
Fax 0431 – 5 35 49 - 10  
eMail: [info@rlsh.de](mailto:info@rlsh.de)  
Internet: [www.rlsh.de](http://www.rlsh.de)

## **Deutsche Rheuma-Liga Landesverband Thüringen e.V.**

Weißer 1 • 07407 Uhlstädt-Kirchhasel  
Telefon 036742 – 673 - 61 oder -62  
Fax 036742 – 673 - 63  
eMail: [info@rheumaliga-thueringen.de](mailto:info@rheumaliga-thueringen.de)  
Internet: [www.rheumaliga-thueringen.de](http://www.rheumaliga-thueringen.de)

## **Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e.V.**

Metzgergasse 16 • 97421 Schweinfurt  
Telefon 09721 – 2 20 33  
Fax 09721 – 2 29 55  
eMail: [DVMB@bechterew.de](mailto:DVMB@bechterew.de)  
Internet: [www.bechterew.de](http://www.bechterew.de)

## **Lupus Erythematodes Selbsthilfegemeinschaft e.V.**

Döppersberg 20 • 42103 Wuppertal  
Telefon 0202 – 4 96 87 97  
Fax 0202 – 4 96 87 98  
eMail: [lupus@rheumanet.org](mailto:lupus@rheumanet.org)  
Internet: [www.lupus.rheumanet.org](http://www.lupus.rheumanet.org)

## **Sklerodermie Selbsthilfe e.V.**

Am Wollhaus 2 • 74072 Heilbronn  
Telefon 07131 – 3 90 24 25  
Fax 07131 – 3 90 24 26  
eMail: [sklerodermie@t-online.de](mailto:sklerodermie@t-online.de)  
Internet: [www.sklerodermie-sh.de](http://www.sklerodermie-sh.de)

# INFORMATIONSMATERIAL DER DEUTSCHEN RHEUMA-LIGA

*Die Deutsche Rheuma-Liga gibt eine Vielzahl von Publikationen heraus. Einige haben wir für Sie nachfolgend aufgeführt. Alle Publikationen können bei Ihrem Landesverband oder einem der Mitgliedsverbände (siehe Adressen Seite 40/41) bezogen werden.*

42

## Broschüren

- A 2** Früher ist besser – Übersicht zu diversen Krankheitsbildern und Informationen zur Früherkennung
- A 11** Erst Rheuma – dann Osteoporose?
- A 12** Leben mit Arthrose – Wissenswertes für Betroffene
- A 13** Rheumatoide Arthritis – Therapie und Lebensperspektiven
- A 14** Fibromyalgie – jeden Tag neu beginnen
- A 27** Rücken stärken – Schmerzen lindern
- A 30** Arthritis psoriatica

## Merkblätter zu rheumatischen Erkrankungen

- MB 1.1** Was ist Rheuma?
- MB 1.2** Rheumatoide Arthritis
- MB 1.3** Degenerative Gelenkerkrankungen (Arthrose)
- MB 1.4** Bechterew'sche Krankheit
- MB 1.5** Der Weichteilrheumatismus
- MB 1.6** Gicht
- MB 1.7** Die Osteoporose
- MB 1.8** Die Arthritis psoriatica

**Ansichtsexemplar »mobil«** – Zeitschrift der Deutschen Rheuma-Liga

# DIE AUTORINNEN



## Carola Welt

Medizinjournalistin und Filmemacherin, 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 Schienenbau.



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](http://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](mailto:bv@rheuma-liga.de)

[www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de)

Besuchen Sie uns auch auf  
Facebook und YouTube:



[www.facebook.com/DeutscheRheumaLiga](https://www.facebook.com/DeutscheRheumaLiga)

[www.youtube.com/RheumaLiga](https://www.youtube.com/RheumaLiga)

*Spendenkonto*

*Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.*

*Deutsche Apotheker- und Ärztebank Köln*

*IBAN: DE33 3006 0601 0005 9991 11*

*BIC: DAAEEDDD*