

Bewusst leben

Gelenk-Schutz



Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt



| | |
|---|-----------|
| Die Gelenke | 4 |
| 12 Prinzipien für gesunde Gelenke | 8 |
| Ellbogen im rechten Winkel | 9 |
| Hand und Unterarm – auf einer Linie | 11 |
| Verteilen Sie den Druck | 13 |
| Beim Bücken: Nase vorn für Ihr Gesäss | 15 |
| Tragen Sie wie ein Profi | 17 |
| Nutzen Sie Hebelkräfte | 19 |
| Sitzen Sie gut | 21 |
| Bringen Sie Abwechslung in Ihren Alltag | 23 |
| Achten Sie auf Ihre Kopfhaltung | 25 |
| Erweitern Sie Ihren Bewegungsradius | 29 |
| Entspannen Sie sich | 31 |
| Wie Sie sich betten, so liegen Sie | 33 |
| Noch mehr Wissenswertes | 34 |
| Tipps umsetzen | 34 |
| Zauberformel Bewegung | 34 |
| So schonen Sie Ihre Gelenke beim Arbeiten | 37 |
| Sorgen Sie für Ihre Sicherheit | 40 |
| Wenn Ihre Gelenke entzündet sind | 41 |
| Rheumaliga Schweiz | 42 |
| Weitere Literatur | 43 |
| Nützliche Kontakte | 44 |
| Impressum | 47 |

Vom Zehen- bis zum Kiefergelenk

Der Mensch hat zahlreiche Gelenke – vom sehr kleinen Zehengelenk über das grosse Hüftgelenk bis zum Kiefergelenk. Auch die Wirbelsäule setzt sich aus vielen Gelenken zusammen.

Es gibt verschiedene Gelenkformen, etwa das Kugelgelenk in Schultern und Hüften oder das Scharniergelenk in Ellbogen und Knien.

Ein einzelnes Gelenk besteht aus zwei Knochen. Eine Kapsel, Bänder, Muskeln und Sehnen verbinden diese Knochen miteinander. Das Gelenk macht es möglich, dass wir die Finger biegen, die Hüften beugen oder den Mund öffnen können.

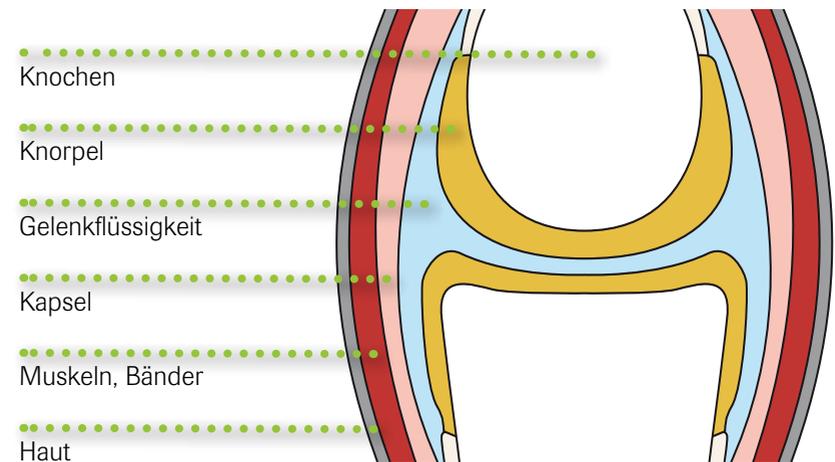
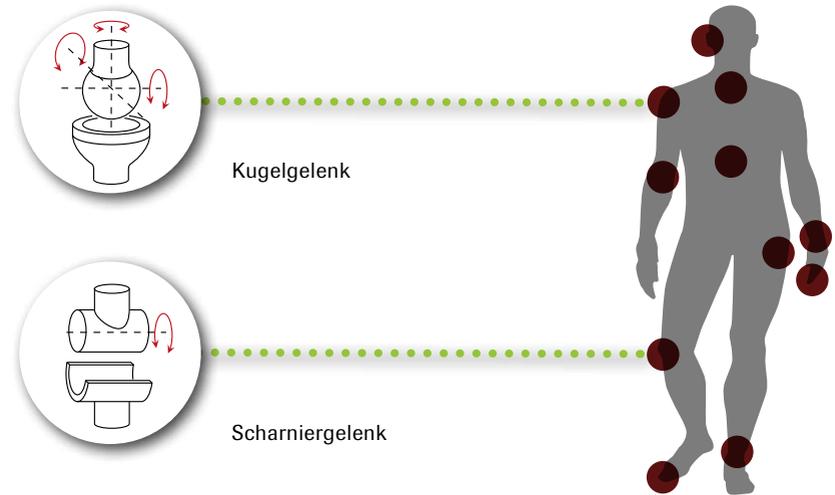
Ganz wichtige Teile des Gelenks sind der Knorpelüberzug an den Knochen-Enden sowie die Gelenkflüssigkeit: Sie sorgen dafür, dass das Gelenk läuft „wie geschmiert“. Die Gelenkflüssigkeit wird im Ruhezustand zäh – erst durch

Bewegung wird sie wieder weicher und flüssiger und kann ihre Funktion erfüllen. Stabilisiert wird das Gelenk durch die Bänder, Sehnen und Muskeln. Je stärker die Muskeln, desto gefestigter und damit auch geschützter ist ein Gelenk.

Gelenke gesund erhalten

Auch die Gelenke altern mit uns. Wir können aber schon in jungen Jahren einiges dafür tun, dass sie lange problemlos funktionieren. Manchmal beschädigen rheumatische Erkrankungen die Gelenke. Das kann sehr schmerzhaft sein. Und es bedeutet meist, dass viele Bewegungen und Tätigkeiten nicht mehr ohne weiteres möglich sind.

Diese Broschüre gibt Ihnen wertvolle Anregungen rund um die Gesundheit Ihrer Gelenke. Die konkreten Tipps sind nützlich, um Ihre Gelenke gesund zu erhalten. Und sie helfen, dass es den kranken Gelenken und Ihnen bald besser geht.



Begleiten Sie in dieser Broschüre eine Familie durch ihren Alltag.



Das ist die vier Jahre alte Sina. Sie ist sehr gelenkig und in Bezug auf die Körperhaltung ein grosses Vorbild: Schauen Sie mal, wie mühelos Kinder aufrecht sitzen und wie sie sich mit geradem Rücken bücken. Und noch etwas können wir Sina abgucken: die grosse Freude an der Bewegung.



Gordon-Setter Cora geht es wie den meisten Menschen auch. Seit sie älter wird, wollen die Gelenke nicht mehr so wie früher. Umso wichtiger ist für Mensch und Tier die regelmässige Bewegung. Die tut dem Hund gut, aber auch dem Herrchen.



Grossvater Richi geht jeden Tag mit Cora spazieren. Manchmal nimmt er auch seine Enkelin Sina mit. Ohne diese regelmässige Bewegung hätte er Mühe mit seinen Knien. Je mehr er sich bewegt, desto leichter fällt das Aufstehen und umso runder und sicherer werden seine Bewegungen.



Grossmutter Connie ist sehr fit auf den Beinen. Aber die Fingergelenke machen ihr im Haushalt zu schaffen. Sie hat Arthrose und manchmal entzündeten sich die Gelenke. Dank der Beratung bei einer Ergotherapeutin hat sie entdeckt, dass es viele nützliche Alltagshilfen gibt, und die regelmässigen Fingerübungen bringen spürbare Besserung.



Tanja schreibt für ihre Arbeit viel am PC. Obwohl sie jung und sportlich ist, spürt sie hin und wieder den Rücken. Die gelegentlichen Kopfschmerzen zeigen ihr, dass der Nacken ziemlich verspannt ist. Ein ergonomisch eingerichteter Arbeitsplatz und ein paar Tipps für eine gute Arbeitshaltung sind da Gold wert.



Mike ist beruflich sehr engagiert. In der Freizeit ist er gerne auf zwei Rädern unterwegs. Wenn er am Wochenende in der Werkstatt sein Mountain Bike flickt, setzt er richtiges Werkzeug ein und arbeitet kraftsparend, damit die Arbeit Spass macht und am Abend die Hand- und Fingergelenke nicht schmerzen.

Gehen Sie zum Arzt, wenn Ihre Gelenke

- längere Zeit schmerzen
- angeschwollen sind
- entzündet sind – also rot, überwärmt und geschwollen
- unbeweglich sind

Ihr Arzt wird die Ursachen dieser Symptome abklären und mit Ihnen den Behandlungsplan besprechen. Er informiert Sie, was Sie selber tun können, damit die Beschwerden abklingen. Wenn es möglich ist, wird er die Ursachen behandeln; er wird Therapiemassnahmen verordnen, die helfen, die Symptome zu lindern und einer Verschlechterung vorzubeugen. Dazu gehören in erster Linie Medikamente sowie Physio- oder Ergotherapie.

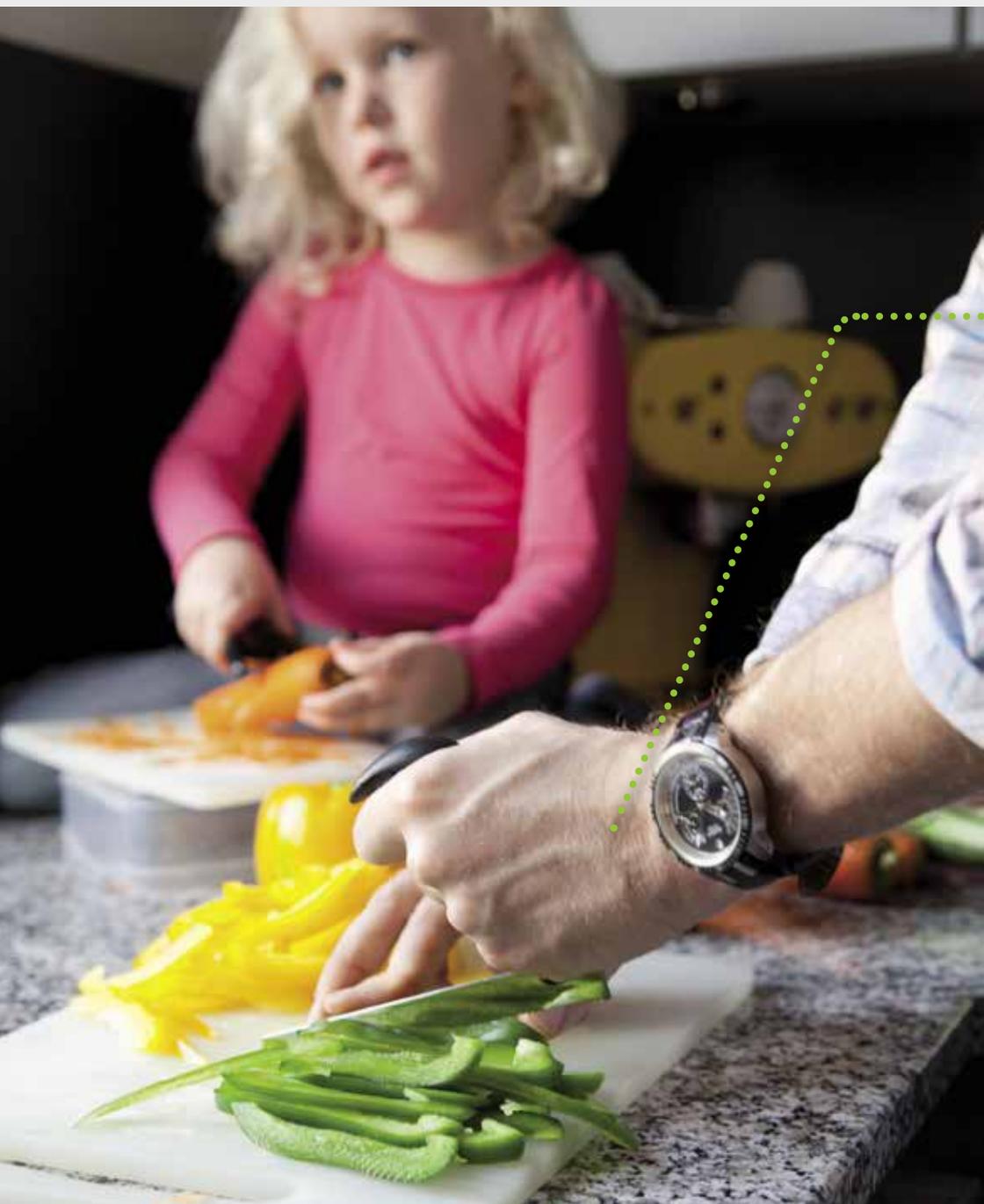


Ellbogen im rechten Winkel

Richten Sie Arbeitshöhen so ein, dass Sie bei all Ihren Tätigkeiten wie Schreiben, Bügeln, Kochen oder Basteln mit dem Ellbogen im rechten Winkel arbeiten. Dies gilt im Sitzen wie im Stehen. Im Sitzen ist die richtige Höhe einfacher zu finden, da man die Unterarme auf den Tisch legen kann.

Die richtige Höhe finden

Passen Sie Tische, Stühle und Arbeitsflächen Ihrer Körpergröße und Tätigkeit an (siehe auch Grafik Seite 38). Denken Sie auch beim Velo oder den Nordic-Walking-Stöcken an die individuelle Einstellung der Höhe oder der Länge.



Hand und Unterarm – auf einer Linie

Knicken Sie die Handgelenke beim Arbeiten nicht seitlich ab. Ihre Hand, das Handgelenk und der Unterarm sollten bei allen Tätigkeiten eine gerade Achse bilden. Denken Sie auch an dieses Prinzip, wenn Sie am PC schreiben – die Hand ist die gerade Fortsetzung des Unterarmes.

So stehen Sie aufrecht

Auch beim Stehen denken Sie am besten an eine Linie: Becken, Rückenwirbel und Kopf stehen übereinander.





Verteilen Sie den Druck

Vergrossern Sie die Greiffläche eines Gegenstandes und verteilen Sie damit den Druck auf Ihre Gelenke besser und sparen Sie Kraft. Setzen Sie Griffverdickungen ein. Diese können Sie an Ihren Schreibgeräten, Scheren oder Schraubenziehern selber anbringen. Nutzen Sie Geräte mit grosser Greiffläche wie spezielle Flaschenöffner und Abwaschbürsten oder selbstöffnende Scheren und Zangen.





Beim Bücken: Nase vorn für Ihr Gesäss

Bücken Sie sich mit geradem Rücken und schieben Sie dabei das Gesäss aus der Hüfte nach hinten; bücken Sie sich so, als ob Sie sich auf einen Stuhl setzen würden.

Gartenarbeit

Tiefes Bücken belastet die Gelenke stärker. Bei Gartenarbeit auf den Knien: Schieben Sie ein Kissen unter die Knie oder benutzen Sie einen Schemel, wenn Sie in der Hocke arbeiten.

Mit einem Teleskopwerkzeug wie etwa einer Greifzange können Sie zwischendurch auch mal Blätter und Zweige auf-sammeln ohne sich zu bücken.



Tragen Sie wie ein Profi

- Tragen Sie Lasten nahe am Körper. Nehmen Sie den Harass mit angewinkelten Ellbogen zur Brust. Tragen Sie Lasten auf dem Rücken (Rucksack).
- Verteilen Sie das Gewicht gleichmässig auf zwei Einkaufstaschen. Oder entscheiden Sie sich für ein „Einkaufswägeli“. Benutzen Sie eine Pfanne mit zwei Griffen.
- Nutzen Sie jede Möglichkeit, etwas abzustellen: die schwere Pfanne beim Abtrocknen oder das schwere Essiggurkenglas beim Öffnen (am besten auf einer Antirutschmatte).



Nutzen Sie Hebelkräfte

- Indem Sie den Hebel für Drehbewegungen verlängern, nutzen Sie Hebelkräfte. Setzen Sie dazu clevere Alltagshilfen ein, etwa zum Öffnen von Deckeln und Flaschenverschlüssen oder für Ihren Hausschlüssel.
- Sie können auch Griffe verändern: Wechseln Sie Armaturen mit Drehverschlüssen durch Hebelgriffe aus.

Kinderleicht

Mit diesem Hebel öffnen Sie jedes Glas ohne grossen Kraftaufwand.





Sitzen Sie gut

- Stellen Sie Sitzhöhe und -lehne bei Stühlen optimal ein. Benutzen Sie Bürostühle, die in der Höhe verstellbar sind. Vergessen Sie nicht, auch den Autositz individuell anzupassen. Sie sitzen richtig, wenn das Gesäss auf gleicher Höhe oder etwas höher ist als die Knie.
- Sitzen Sie nach Möglichkeit aufrecht.
- Rutschen Sie zwischendurch mit dem Gesäss auf dem Stuhl ganz nach hinten und lehnen Sie sich immer wieder mal an – das entlastet.
- Erleichtern Sie sich das Aufstehen: Erhöhen Sie Ihre Sitzgelegenheiten mit einem schräg abfallenden Keilkissen oder einer entsprechend eingestellten Bürostuhl-Sitzfläche.

Schräg macht es einfacher

Dieser Toilettenaufsatz hat eine schräg gestellte Sitzfläche. So lässt es sich bequemer hinsetzen und auch leichter wieder aufstehen.





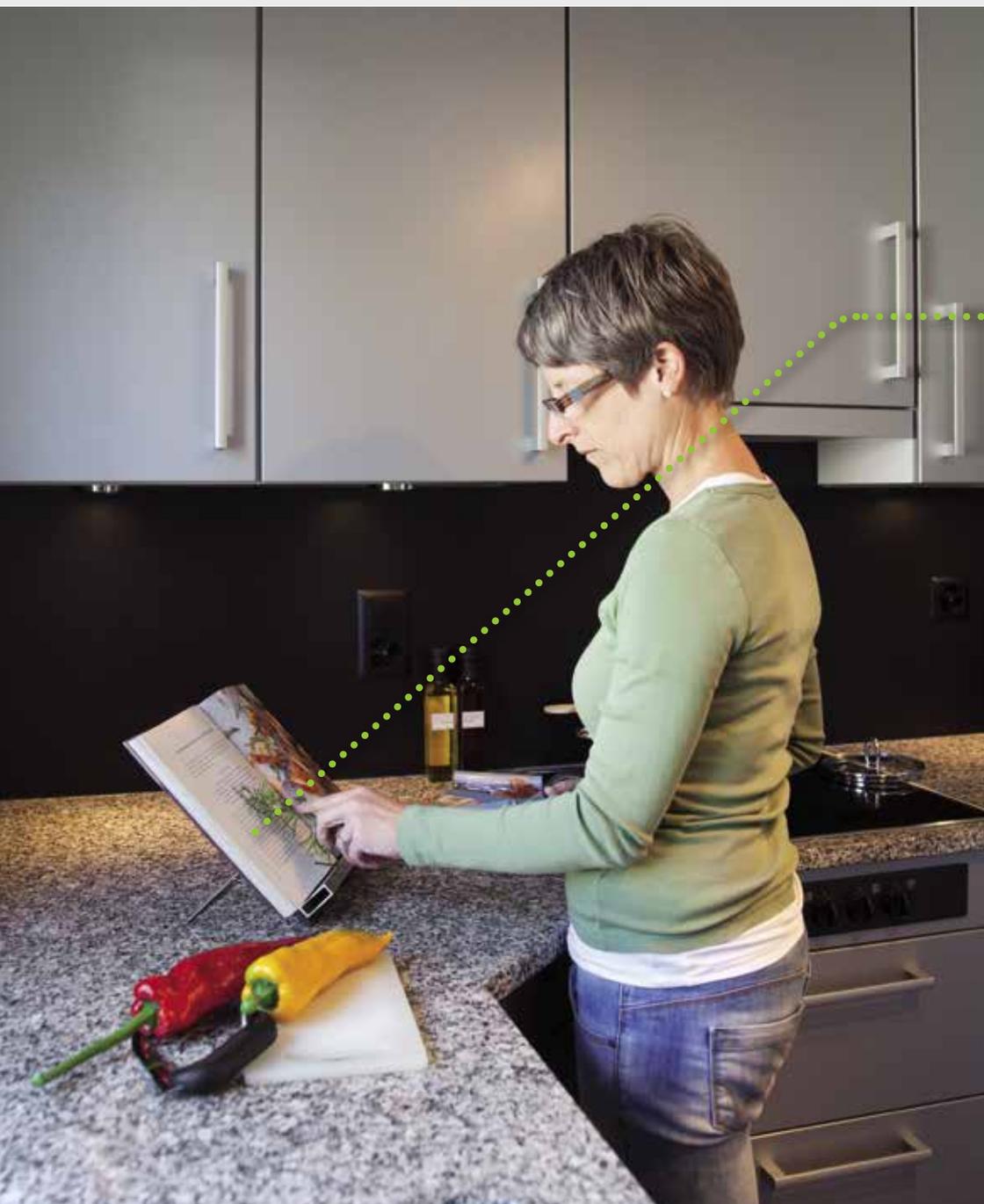
Bringen Sie Abwechslung in Ihren Alltag

- Wechseln Sie wann immer möglich zwischen Sitzen und Stehen ab. Eine Hilfe dabei sind ein Schreibtisch, der in der Höhe verstellbar ist, oder ein Stehpult.
- Verändern Sie Ihre Sitzposition häufig, indem Sie die Sitzgelegenheit wechseln oder sich auch einmal umgekehrt auf den Stuhl setzen.
- Bleiben Sie in Bewegung.

Bequem, aber gestützt

Mit einem Kissen im Rücken sind Sie auch auf einem Sofa mit tiefer Sitzfläche gut gestützt.



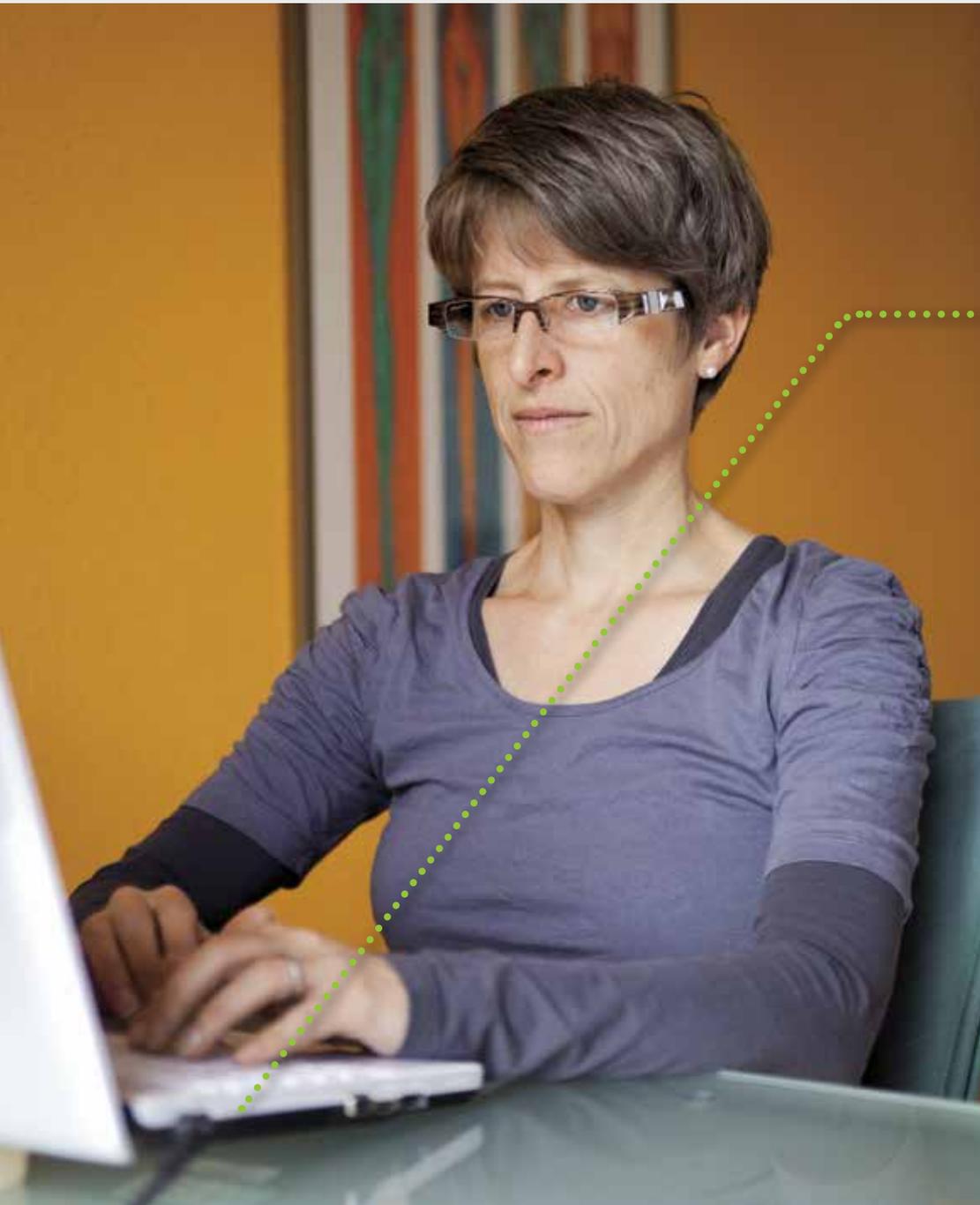


Achten Sie auf Ihre Kopfhaltung

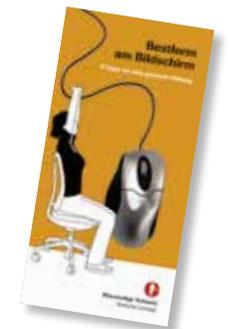
- Neigen Sie den Kopf beim Lesen nur leicht nach unten. Eine Buchstütze hilft dabei.
- Auch am Schreibtisch ist eine gute Kopfhaltung wichtig. Vermeiden Sie es, das Kinn nach vorne zu strecken. Achten Sie darauf, dass sich Ihr Kopf über dem Oberkörper befindet – dann brauchen Ihre Nackenmuskeln schon weniger Arbeit zu leisten.

Lassen Sie sich auch mal hängen

Hochgezogene Schultern sind ein Zeichen für Verspannung. Ziehen Sie die Schultern bewusst hoch und lassen Sie sie dann genauso bewusst nach unten fallen. Bauen Sie diese kleine Übung regelmässig in Ihren Alltag ein.



- Tasten Sie selber: Fühlen sich Ihre Halsmuskeln entspannt an? Dann ist alles in Ordnung.
- Stellen Sie Ihren Bildschirmarbeitsplatz richtig ein. Im Faltblatt „Bestform am Bildschirm“ erfahren Sie alles Wichtige rund um die Einrichtung des Computerarbeitsplatzes.
- Benutzen Sie ergonomisches Computerzubehör wie Notebookständer oder spezielle Tastaturen. Im Fachhandel werden Sie individuell beraten.



„Bestform am Bildschirm“:
Faltblatt der Rheumaliga Schweiz



Erweitern Sie Ihren Bewegungsradius

- Ist Ihre Beweglichkeit eingeschränkt? Erweitern Sie Ihren Radius mit Hilfsmitteln wie Griffverlängerungen (Teleskopstiel oder Greifzange), stabilen Tritterhöhen oder auch einer drehbaren Sitzauflage im Auto.
- Lernen Sie in der Physiotherapie Bewegungseinschränkungen auszudrücken: Sind Sie unbeweglich im Nacken? Dann drehen Sie den ganzen Oberkörper. Und lassen Sie sich Dehnungsübungen oder andere Übungen für mehr Beweglichkeit zeigen. Diese finden Sie auch im Faltblatt „Beweglich durch Dehnen“.



„Beweglich durch Dehnen“:
Faltblatt der Rheumaliga Schweiz

Sicherheit geht vor!

- Bade- und Duschwannen mit Antirutsch-Belag absichern.
- Nicht auf den Wannenrand steigen.
- Niemals in der Wanne auf einen Schemel steigen.
- Im Zweifelsfall lieber eine Hilfsperson hinzuziehen.

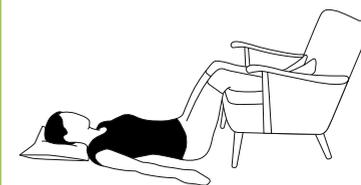


Entspannen Sie sich

- Sorgen Sie für Entspannung. Warten Sie nicht auf die nächsten Ferien, gönnen Sie sich Miniferien im Alltag.
- Bauen Sie Pausen und Entlastungsstellungen in Ihre Tätigkeiten ein oder tun Sie sich mit einer Entspannungsübung etwas Gutes. Lehnen Sie sich an oder strecken Sie sich.
- Lernen Sie Entspannungstechniken. Sie fühlen sich nach einer „Runde“ aktiver Entspannung erholt, ausgeglichen und gestärkt.
- Entspannen Sie sich durch Bewegung.
- Auch ein guter Schlaf ist erholsam und wichtig für unser Wohlbefinden.

Entspannungspause

Legen Sie Ihre Unterschenkel auf einen Stuhl, auf das Sofa oder einen Ball („Böcklilagerung“). Genießen Sie zehn bis fünfzehn Minuten in dieser Position. Sie können dabei auch Musik hören oder in einer Zeitschrift blättern.





Wie Sie sich betten, so liegen Sie

- Die klare Botschaft am Anfang:
Es gibt kein Patentrezept,
welche Matratze und welches
Kissen richtig für Sie sind.
Ausprobieren und sich gut
beraten lassen ist hier das
Wichtigste.
- Was für ein Schläfer sind Sie?
Ziehen Sie die Bauch-, Rücken-
oder Seitenlage vor? Das hat
Einfluss auf die Wahl der
Matratze, ebenso wie Ihr
Körpergewicht und die Körper-
form oder der Umstand, ob Sie
eher schwitzen oder frieren.
- Kaufen Sie für ein Doppelbett
lieber zwei Matratzen als eine
gemeinsame – so können Sie
Ihre ganz persönlichen Bedürf-
nisse besser berücksichtigen.

Entlasten im Liegen

Sie sind in Seitenlage. Das obere Bein ziehen Sie hoch und unterlegen es mit einem normalen oder Schlangen-Kissen, das untere Bein strecken Sie lang aus der Hüfte heraus.



Tipps umsetzen

Auf den bisherigen Seiten haben Sie viele wichtige Prinzipien zum Gelenkschutz kennengelernt. Setzen Sie die Tipps in Ihrem Alltag um. Gesunde Gelenke bleiben so länger gesund. Und wenn Sie an Gelenkerkrankungen leiden, werden Ihnen die Prinzipien helfen, ihre Beschwerden zu reduzieren und weiteren Schädigungen vorzubeugen.

Lesen Sie in den nächsten Abschnitten, warum Bewegung und eine gut organisierte Arbeitswoche so wichtig sind, wie Sie verhindern können, dass Ihre Gelenke und Knochen durch einen Sturz zu Schaden kommen, und was Sie beachten müssen, wenn Sie unter Gelenkentzündungen leiden.

Zauberformel Bewegung

Die Zauberformel für unsere Gelenke lautet: Bewegung! Bewegung hat einen überaus positiven Einfluss auf unser Wohlbefinden. Wir stärken unseren Körper, sind leistungsfähiger und belastbarer.

Bewegung regt die Durchblutung der Muskulatur an und versorgt Gelenkkapseln und Knorpelzellen mit Nährstoffen. Sie fördert die Geschmeidigkeit der Gelenkflüssigkeit, „schmiert“ also die Gelenke.

Bewegung kräftigt auch die Muskulatur. Kräftige Muskeln wiederum verbessern die Gelenkführung und dämpfen Schläge auf das Gelenk. Sie bewahren die Bänder und die Gelenkkapsel vor dem Überdehnen und Zerreißen. Das Gelenk wird somit stabilisiert und vor Verletzungen geschützt.

Auch wenn Gelenke durch eine rheumatische Erkrankung schmerzen, ist bewusste Bewegung zentral. Wenn wir Schmerzen haben, schonen wir uns. Das führt nicht nur zu schwachen Muskeln, sondern fördert auch die Gelenkabnutzung. Diese wiederum verstärkt Schmerzen. Bewegung durchbricht diesen Teufelskreis.

Dabei ist es nicht nötig, dass wir wie Spitzensportler trainieren – ganz im



Gegenteil. Übermäßige Belastung überfordert und überlastet den Körper. Weit sinnvoller ist ein massvolles, an die persönlichen Voraussetzungen angepasstes Bewegungsprogramm.

Weiche, harmonische Bewegungen

Grundsätzlich sind gleichförmige Bewegungsabläufe zu empfehlen, die möglichst regelmässig belasten und entlasten. Weiche, harmonische Bewegungsmuster mit gleichmäßigem Rhythmus sind optimal.



Dagegen führen abrupte, plötzliche Bewegungen, schnelle Richtungsänderungen und Drehbewegungen zu hohen Belastungen der Gelenke – und zu erhöhter Verletzungsgefahr.

Besonders schonend ist das Bewegen im Wasser. Durch den Auftrieb wiegen wir nur ein Zehntel des Körpergewichts und die Gelenke sind sehr wenig belastet. Warmes Wasser trägt zu Muskelentspannung und Schmerzlinderung bei. Der gleichmässig auf den Körper einwirkende Wasserwiderstand dient zudem als Muskeltraining. Stürze und Verletzungen sind praktisch ausgeschlossen. Osteoporose-Betroffene sollten das Bewe-

gen im Wasser durch ein weiteres Training, zum Beispiel ein Krafttraining, ergänzen. Im Wasser wird nämlich die Schwerkraft aufgehoben, die das Wachstum der Knochen anregt.

Es gibt noch weitere gelenkschonende Sportarten wie etwa Nordic Walking oder Velofahren. Wer nicht gern alleine Sport macht, hat vielleicht mehr Spass in der Gruppe. Die Rheumaliga Schweiz bietet eine Vielzahl an Bewegungskursen an. Diese haben zwei Vorteile: Die richtige Anleitung durch Fachpersonen sorgt für optimale Gesundheitsbewegung, und feste Kurszeiten fördern die Regelmässigkeit.

So schonen Sie Ihre Gelenke beim Arbeiten

Es ist also wichtig, dass wir unsere Gelenke nicht «einrosten» lassen und unsere Muskulatur stärken. Es kommt aber auch darauf an, *wie* wir uns bewegen. Werden die Gelenke falsch belastet, werden sie zugleich auch überlastet. Das schädigt sie auf Dauer. Auch bei einer bestehenden Erkrankung wie Arthrose oder rheumatoiden Arthritis können Fehlstellungen und ungünstige

Arbeitshaltungen die Zerstörung des Knorpels verstärken.

Es lohnt sich, im Laufe des Tages immer wieder ganz bewusst zu überlegen, was die Gesundheit der Gelenke fördert und deren Abnutzung vorbeugt.

Gut organisiert ist halb gewonnen

Wir tendieren dazu, alles auf einmal zu machen. Ein typisches Beispiel

Arbeitsplanung

Erstellen Sie eine Liste all Ihrer Tätigkeiten im Tages- und Wochenablauf. Teilen Sie diese in anstrengende, mittlere und leichte Tätigkeiten ein und bestimmen Sie Entspannungsphasen. Nun gilt es, die Arbeiten, die Ihre Gelenke stark belasten, möglichst so auf den Tag und die Woche zu verteilen, dass dazwischen genügend leichte Tätigkeiten oder Entspannungsphasen fallen.

Statt die ganze Wohnung an einem Tag zu putzen, könnten Sie sich jeden Tag ein Zimmer vornehmen. Achten Sie auch auf Ihre Tagesverfassung: Wenn Sie am Morgen mehr Mühe mit Ihren Gelenken haben, planen Sie die Gartenarbeit besser auf den Nachmittag ein.

dafür ist der Wochenputz am Freitag und die Gartenarbeit am Samstag. Und am Sonntag kommen dann die Schmerzen.

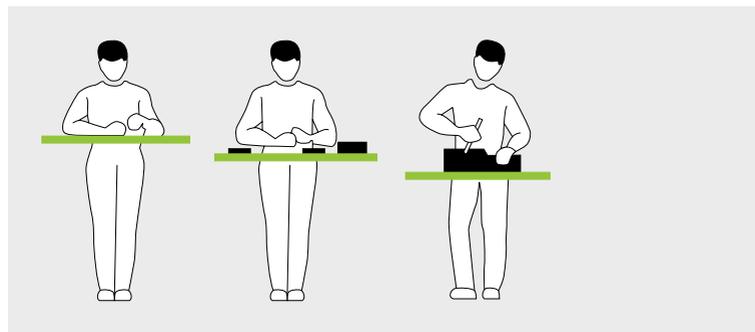
Gelenkschutz bedeutet, die Arbeit vernünftig über den Tag und die Woche zu verteilen. Ein Wochen- oder Arbeitsplan kann hier sehr praktisch sein.

Lassen Sie sich helfen

Wenn Sie stärker von einer rheumatischen Erkrankung betroffen sind, gibt es Tätigkeiten, die Sie nicht mehr ausführen können. In diesem Fall ist es wichtig, Hilfe und Dienst-

leistungen in Anspruch zu nehmen. Vielleicht können Ihnen Angehörige oder Kollegen die schwersten Arbeiten abnehmen. Am besten erklären Sie Ihrer Familie, Freunden und Arbeitskollegen, weshalb Sie eine bestimmte Arbeit nicht durchführen können oder gerne abgeben möchten.

Manchmal kann der Einsatz von Alltagshilfen Sinn machen. Und auch die Kosten für externe Dienste können eine gute Investition sein (Lieferdienste für Lebensmittel, Essen auf Rädern etc.).



feine Arbeit

leichte Arbeit

schwere Arbeit

Weisung zur Verordnung 3 zum Arbeitsschutz, Z. Überarbeitung 2010, Hg. SECO-Direktion für Arbeit, Abbildung 324-6

Die Arbeitshöhe hängt von der Schwere der Arbeit ab.

Richten Sie den Arbeitsplatz optimal ein

Ob im Büro, in der Werkstatt oder zu Hause: Richten Sie Ihren Arbeitsplatz optimal ein. Es gibt viele Möglichkeiten, den Gelenken etwas Gutes zu tun. So lohnt es sich, häufig benötigte Arbeitsmittel ganz in der Nähe Ihrer Hand anzuordnen. Müssen Sie ständig zu weit greifen, begünstigt dies Sehnenscheidenentzündungen oder eine Überlastung der Schultergelenke.

Arbeitshöhen (siehe Seiten 9 und 38) und die Beleuchtung des Arbeitsplatzes sind ebenfalls wichtige Aspekte. Helles Licht und falls notwendig eine gute Brille sorgen für entspanntes Arbeiten. Denn wenn wir schlecht sehen, verspannen wir uns schnell. Das wiederum führt zu Fehlhaltungen mit den entsprechenden negativen Auswirkungen auf die Gelenke.

Legen Sie Wert auf beste Arbeitsgeräte

Verwenden Sie gute Arbeitsutensilien. Ein scharfes Messer erfordert

beim Schneiden viel weniger Druck als ein stumpfes. Leichte und dennoch stabile Werkzeuge belasten Ihre Gelenke weniger als schwere. In vielen Branchen finden sich inzwischen Anbieter, die solche Geräte verkaufen. Nachfragen lohnt sich. Und im Alltagshilfen-Angebot der Rheumaliga Schweiz finden Sie zahlreiche gelenkschonende Helfer (www.rheumaliga.ch oder Tel. Bestellungen 044 487 40 10).

Vermeiden Sie Monotonie

Unser Rücken und unsere Bandscheiben brauchen Abwechslung! Auch wenn Sie an einem ergonomisch perfekt eingerichteten Platz arbeiten: Monotonie belastet die Gelenke. Bleiben Sie in Ihrem Bürojob nicht sitzen. Stehen Sie hin und wieder auf, gehen Sie zum Drucker oder bauen Sie ein paar Übungen ein. Wenn Sie viel stehen müssen, sorgen Sie dafür, dass Sie Ihre Beine zwischendurch hochlegen oder sich ab und zu hinsetzen können.

Sorgen Sie für Ihre Sicherheit

Wenn die Knie- und Hüftgelenke angegriffen sind, zum Beispiel durch Arthrose, fallen runde und harmonische Bewegungen schwer: Der Gang wird unsicher und die Sturzgefahr steigt. Umgekehrt können Gelenke durch einen Sturz dauerhaft geschädigt werden. Beugen Sie Stürzen vor – das ist eine wertvolle Investition in Ihre Gesundheit.

Zwei Drittel aller Stürze ereignen sich im Haus – vor allem in Küche, Wohn- und Schlafzimmer – oder in der unmittelbaren häuslichen Umgebung. Die meisten davon kurz vor dem Mittagessen oder am Abend. Gegen Mittag sinkt der Blutzuckerspiegel und der Körper ist etwas geschwächt, auch wenn uns dies nicht unbedingt bewusst ist. Gegen Abend setzt die allgemeine Müdigkeit ein und macht unsere Bewegungen unsicherer. Hinzu kommt das einsetzende Dämmerlicht.

Viele Gefahren können Sie selbst erkennen:

- Überprüfen Sie, ob Ihre Sehkraft (mit oder ohne Brille) ausreichend ist.
- Sorgen Sie für gute Beleuchtung. Lassen Sie nachts im Badezimmer oder im Flur eine (Spar)-Lampe brennen.
- Kleben Sie Teppichränder gut an und verräumen Sie lose Kabel.
- Tragen Sie geeignetes Schuhwerk.
- Wenn Sie eine Gehhilfe benötigen, kontrollieren Sie regelmäßig, ob die Gummidämpfer noch Profil haben.
- Seien Sie vorsichtig bei nassen Böden.
- Benutzen Sie eine Haushaltleiter oder einen stabilen Schemel, aber steigen Sie auf keinen Fall auf einen Stuhl.
- Trainieren Sie aktiv Ihr Gleichgewicht, um die Balance besser halten zu können.
- Üben Sie Koordination. Die Fähigkeit, Verschiedenes gleichzeitig zu tun, stärkt auch Ihr Reaktionsvermögen, falls es zu einem Sturz kommt.

- Medikamenten-Kombinationen können zu Schwindel und zu einer Beeinträchtigung des Gleichgewichts führen. Klären Sie dies mit Ihrem Hausarzt ab.

Wenn Ihre Gelenke entzündet sind

Rote, geschwollene, überwärmte und schmerzende Gelenke sind entzündet. Dafür kann eine Arthritis (entzündliches Rheuma) oder eine Arthrose (Gelenkabnutzung) verantwortlich sein. Gehen Sie zum Arzt, er wird die Ursache abklären und mit Ihnen die Behandlung besprechen.

Schienen

Bei Gelenkentzündungen unterstützen Schienen die Gelenke optimal. Es gibt unzählige Schienen, die die Arbeit erleichtern, Schmerzen reduzieren und das Fortschreiten von Gelenkverformungen verlangsamen können. Handgelenkmanchetten stabilisieren und entlasten die Handgelenke und tragen dazu bei, dass Entzündungen schneller abklingen. Nachts helfen Lagerungsschienen, die Gelenke ruhig zu halten. Ergotherapeutinnen helfen, die Schienen und Bandagen auszuwählen und anzupassen und geben Informationen über den richtigen Umgang mit diesen Hilfsmitteln.

Bewegung bei entzündeten Gelenken

Bei einer akuten Gelenkentzündung wird von Sport, starker Belastung und Wärmebehandlungen abgeraten, um die Entzündung nicht noch mehr „anzuheizen“. Moderate Bewegung ist trotzdem wichtig: Zusammen mit einem Physiotherapeuten können Sie ein individuell abgestimmtes Bewegungsprogramm erarbeiten.



Beratung am Telefon oder vor Ort

Die Rheumaliga Schweiz setzt sich für Menschen mit einer rheumatischen Erkrankung ein und fördert die Gesundheit. Sie erbringt ihre Dienstleistungen schweizweit und richtet sich damit an Betroffene, Health Professionals, Ärzte und die Öffentlichkeit.

Die Rheumaliga Schweiz ist eine Dachorganisation mit Sitz in Zürich und vereint 20 kantonale/regionale Rheumaligen und sechs nationale Patientenorganisationen. Sie besteht seit 1958 und trägt das ZEWO-Gütesiegel für gemeinnützige Organisationen.



Bewegungskurs

Die Rheumaliga bietet Ihnen:

- Information
- Bewegungskurse
- Beratung
- Selbsthilfegruppen
- Patientenschulung
- Alltagshilfen
- Fortbildungskurse
- Präventions- und Gesundheitsförderung

Unterstützen Sie unsere Arbeit mit einer Spende!

Herzlichen Dank.
Postkonto 80-237-1
Bank UBS Zürich
IBAN CH83 0023 0230 5909 6001 F

Bewegungsübungen

(D 401) CHF 15.-

Sport für Einsteiger und Umsteiger

(D 3013) gratis

Im Beruf auf den Beinen

(D 3016) gratis

Beweglich durch Dehnen

(D 1013) gratis

Bestform am Bildschirm

(D 1014) gratis

Ihrem Rücken zuliebe

(D 1030) gratis

Alltagshilfen

(D 003) Katalog, gratis

Publikationen der Rheumaliga Schweiz

(D 001) gratis

Rheumamagazin forumR

(Jahresabonnement,
erscheint 4 x pro Jahr)
(D 402) CHF 16.40



Rheumaliga Schweiz

Josefstrasse 92, 8005 Zürich, Schweiz, Tel. 044 487 40 00, Fax 044 487 40 19
Bestellungen: 044 487 40 10, info@rheumaliga.ch, www.rheumaliga.ch

Kantonale Rheumaligen

Aargau, Tel. 056 442 19 42, info.ag@rheumaliga.ch

Beide Appenzell, Tel. 071 351 54 77, info.ap@rheumaliga.ch

Beide Basel, Tel. 061 269 99 50, info@rheumaliga-basel.ch

Bern, Tel. 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch

Freiburg, Tel. 026 322 90 00, info.fr@rheumaliga.ch

Genf, Tel. 022 718 35 55, laligue@laligue.ch

Glarus, Tel. 055 640 40 20, info.gl@rheumaliga.ch

Jura, Tel. 032 466 63 61, info.ju@rheumaliga.ch

Luzern, Unterwalden, Tel. 041 377 26 26, rheuma.luuw@bluewin.ch

Neuenburg, Tel. 032 913 22 77, info.ne@rheumaliga.ch

Schaffhausen, Tel. 052 643 44 47, rheuma.sh@bluewin.ch

Solothurn, Tel. 032 623 51 71, rheumaliga.so@bluewin.ch

St. Gallen, Graubünden, Fürstentum Liechtenstein,

Geschäftsstelle: Tel. 081 302 47 80, hess.roswitha@hin.ch

Sozialberatung: Tel. 081 303 38 33, sg.rheumaliga@resortragaz.ch

Tessin, Tel. 091 825 46 13, info.ti@rheumaliga.ch

Thurgau, Tel. 071 688 53 67, info.tg@rheumaliga.ch

Uri, Schwyz, Tel. 041 870 40 10, rheuma.uri-schwyz@bluewin.ch

Waadt, Tel. 021 623 37 07, info@lvr.ch

Wallis, Tel. 027 322 59 14, vs-rheumaliga@bluewin.ch

Zug, Tel. 041 750 39 29, rheuma.zug@bluewin.ch

Zürich, Tel. 044 405 45 50, info.zh@rheumaliga.ch

Schweizerische Polyarthritiker-Vereinigung

Feldeggstrasse 69, Postfach 1332, 8032 Zürich, Tel. 044 422 35 00,
spv@arthritis.ch, www.arthritis.ch

Schweizerische Vereinigung Morbus Bechterew

Leutschenbachstrasse 45, 8050 Zürich, Tel. 044 272 78 66,
mail@bechterew.ch, www.bechterew.ch

ErgotherapeutInnen-Verband Schweiz

Altenbergstrasse 29, Postfach 686, 3000 Bern 8, Tel. 031 313 88 44,
evs-ase@ergotherapie.ch, www.ergotherapie.ch

physioswiss

Stadthof, Centralstrasse 8b, 6210 Sursee, Tel. 041 926 69 69,
info@physioswiss.ch, www.physioswiss.ch

Spitex Verband Schweiz

Sulgenauweg 38, Postfach 1074, 3000 Bern 23, Tel. 031 381 22 81,
admin@spitex.ch, www.spitex.ch

EXMA Vision, Schweizerische Hilfsmittel-Ausstellung

Industrie Süd, Dünernstrasse 32, 4702 Oensingen,
Tel. 062 388 20 20, exma@sahb.ch, www.sahb.ch/exma



Impressum

Autorinnen – Katrin Bleil, Germanistin, Rheumaliga Schweiz

Dr. Regine Strittmatter, Psychologin FSP, Rheumaliga Schweiz

Nicole Thomson, Physiotherapeutin FH, Rheumaliga Schweiz

Gestaltung – archiplex GmbH, Schaffhausen

Fotos – Conradin Frei, Zürich

Grafiken – pourquoi-pas design, Zürich

Projektteam – Katrin Bleil, Germanistin

Dr. Claudia Hagmayer, Historikerin

Verena Langlotz Kondzic, Ergotherapeutin HF

Dr. Regine Strittmatter, Psychologin FSP

Nicole Thomson, Physiotherapeutin FH

Daniela Wehrle, Pflegefachfrau HF

Herausgeber – © by Rheumaliga Schweiz, 2011

Bewusst leben
D 350

15'000 / OD / 02.2013

Ihre Experten für
rheumatische Krankheiten

—

Rheumaliga Schweiz
Josefstrasse 92
8005 Zürich

Tel. 044 487 40 00

Fax 044 487 40 19

E-Mail info@rheumaliga.ch

www.rheumaliga.ch



Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt