

## Keine lang andauernden gleichförmigen Bewegungen

Zum Beispiel Bügeln. Auf die richtige Arbeitshöhe achten, Pausen einlegen, zwischendurch Lockerungsübungen. Tätigkeiten öfters wechseln. Gleichförmige Bewegungen belasten die Gelenke zusätzlich, vor allem, wenn sie mit einem gewissen Kraftaufwand durchgeführt werden.

## Schienenversorgung

Ein weiterer wichtiger Faktor im Bereich Gelenkschutz ist eine optimale Schienenversorgung. Schienen gewährleisten eine möglichst natürliche Stellung der einzelnen Gelenkpartner und können Fehlstellungen entgegenwirken. Sie dienen so der Erhaltung und Verbesserung von Funktionen.

- Dynamische Schienen:  
Lassen bestimmte Funktionen und Aktivitäten zu
- Statische Schienen:  
Lagerungsschienen, die die Gelenke in einer bestimmten Stellung fixieren.

Wir passen individuelle Schienen nach Ihren Bedürfnissen für Sie an. Bei bereits verformten Gelenken oder für besondere berufliche Ansprüche erweisen sich individuell gefertigte Schienen als vorteilhaft.

## Anfahrt



**HELIOS**  
Klinik Attendorf

Rheumatologie

Chefärztin Dr. med. Mettal-Minski

Sekretariat: Monika Werthenbach

Telefon: (02722) 60-23 76

E-Mail: [monika.werthenbach@helios-kliniken.de](mailto:monika.werthenbach@helios-kliniken.de)

Leitende Ergotherapeutin: Julia Schweitzer

Telefon/Telefax: (02722) 60-24 15

E-Mail: [julia.schweitzer@helios-kliniken.de](mailto:julia.schweitzer@helios-kliniken.de)

Anmeldung Ambulante Ergotherapie

Telefon: (02722) 60-24 81

Hohler Weg 9 • 57439 Attendorf

[www.helios-kliniken.de/attendorf](http://www.helios-kliniken.de/attendorf)

Impressum

Verleger: Klinik Attendorf GmbH • Hohler Weg 9 • 57439 Attendorf

Druckerei: print24 • Friedrich-List-Straße 3 • 01445 Radebeul

**HELIOS** Kliniken  
Jeder Moment ist Medizin



**HELIOS Klinik Attendorf**

*So schützen Sie Ihre Gelenke*

Informationen für Patienten

## Liebe Patienten,

der Begriff „Gelenkschutz“ beschreibt einen möglichst schonenden Umgang mit den Gelenken bei Verrichtungen im alltäglichen Leben und die richtige Lagerung der Gelenke im Ruhezustand. Ziel ist die Vermeidung von Fehlbelastungen und Überanspruchungen sowie das Vorbeugen von Gelenkverformungen.

Durch das Praktizieren der Gelenkschutzmaßnahmen ist es jedem Patienten möglich, selber aktiv zu einem günstigen Verlauf seiner Erkrankung beizutragen. Dies ist keine einmalige Therapiemaßnahme, sondern bedeutet ein Umdenken und Umschulen zu veränderten Lebens- und Verhaltensweisen. Dies ist nicht immer einfach. Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen eine kleine Anleitung mitgeben. Natürlich beantworten wir gerne Ihre Fragen.



Dr. med.  
Daniela Mettal-Minski  
Chefärztin Rheumatologie



Julia Schweitzer  
Ltd. Ergotherapeutin

### Achsenrechtiges Halten und Bewegen

Beim alltäglichen Hantieren sollten Unterarm und Mittelfinger eine Linie bilden, so dass Handgelenke und Finger achsenrecht stehen, z.B. beim Tellertragen. Rücken-schonend Bücken. Gegenstände möglichst körpernah tragen.

### Hebelwirkungen ausnutzen

Je länger der Hebel, umso geringer wird der Kraftaufwand. Das Öffnen von Drehverschlüssen oder Schlüsseldrehen erfordert viel Kraft in der Hand. Das Benutzen von hebelartigen Hilfsmitteln verringert den Kraftaufwand, außerdem wird die Hand achsenrecht gehalten.

### Griffverdickungen benutzen

Die Grundgelenke der Finger sind beim Halten von kleinen Gegenständen sehr stark belastet. Aus diesem Grunde sollten Griffverdickungen benutzt werden.

### Viele und große Gelenke in die Bewegung mit einbeziehen

Je mehr Gelenke in die Bewegung mit einbezogen werden, desto geringer ist die Belastung für jedes einzelne Gelenk. Falls möglich, immer beide Hände benutzen, z.B. beim Tragen von Töpfen und Kaffeekannen.

### Stoß- und Schlagbewegungen vermeiden

Erschütterungen der Gelenke, z.B. durch Hämmern, sollten vermieden werden, da hierdurch immer neue Reizungen entstehen, die Entzündungen fördern können.



### Zug an den Gelenken vermeiden

Unkontrollierter starker Zug an den Gelenken kann zu Lockerung und Instabilität beitragen. Zug entsteht zum Beispiel beim Tragen von Taschen oder beim Lappenauswringen.

### Belastung der Gelenke in Fehlstellung vermeiden

Um die Fehlstellung der Gelenke nicht zu verstärken, sollte jegliche statische Belastung in diese Richtung vermieden werden, wie etwa beim Halten von Karten oder Buch.

### Dauerbelastungen vermeiden

Keine langandauernden, gleichbleibenden Gelenkpositionen! Die Stellung öfter verändern, zwischendurch Lockerungsübungen und Pausen einlegen. Das betrifft zum Beispiel das Radfahren; hier einen anatomische Fahrradlenker verwenden.

**Sich notfalls helfen lassen. Zwangshaltungen vermeiden.**