

# Gelenkschutz bei rheumatoider Arthritis

*Eva Hinterseer & Verena Niederberger  
Ergotherapeutinnen im Rehabilitationszentrum der PVA Saalfelden*

Ergotherapie geht davon aus, dass Handeln und Tätig sein zu den Grundbedürfnissen des Menschen gehören. Die Behandlung in der Ergotherapie setzt dort an, wo Schwierigkeiten im Alltag entstehen. Neben der funktionellen Therapie, die darauf abzielt Bewegungen wieder zu ermöglichen, sie zu trainieren und zu erhalten, zählt – speziell in der Rheumatologie – die Versorgung mit Schienen und Hilfsmitteln zu den Schwerpunkten ergotherapeutischer Arbeit.

So gehören der Gelenkschutz und die Rückenschule zur ergonomisch beratenden Funktion dieser Therapie.

Bei rheumatoider Arthritis kommt es zu Entzündungen in den Gelenken, welche dadurch angegriffen werden. Folgen können u.a. Bewegungseinschränkungen, Schmerzen, geschwollene und gerötete Gelenke, Fehlstellungen, Kontrakturen und Instabilitäten der Gelenke sein.

Durch die Umsetzung der Gelenkschutzprinzipien können Sie positiv auf den Krankheitsverlauf einwirken und diese Folgen verhindern oder verzögern.

## **Ziele des Gelenkschutzes sind:**

- Erhaltung der allgemeinen Beweglichkeit
- Schutz der Gelenke vor Über- und Fehlbelastungen
- Verminderung der Schmerzen
- Verbesserung der Kraftübertragung
- Stabilisierung der Gelenke
- Verhinderung oder Verzögerung von Fehlstellungen

Um den besten Nutzen aus den Gelenkschutzprinzipien zu ziehen, ist die Umsetzung im Alltag das Um und Auf. Dabei spielen die Krankheitseinsicht und der Wille zur Veränderung die entscheidende Rolle.

Bewegung ist Leben! Deshalb ist regelmäßige Bewegung für den Funktionserhalt der Gelenke von besonderer Bedeutung, da zu viel Ruhe zu Kraftverlust und Bewegungseinschränkung führt.

Zuviel Bewegung und Belastung kann jedoch häufig zu Schmerzen führen. Schmerz kann aber ein Zeichen der Überbelastung sein und fordert dazu auf, die Arbeit zu beenden, eine Pause einzulegen oder eine gänzlich andere Tätigkeit zu beginnen. Das Verhältnis zwischen Be- und Entlastung der Gelenke soll ausgeglichen sein.

## Schützen Sie ihre Gelenke durch:

- **Verteilen der Belastungen auf mehrere oder größere Gelenke**

- tragen mit beiden Händen,
- Rucksack verwenden, Handtasche über der Schulter tragen
- nichts tragen was man rollen kann, Trolli, Wäschewagen verwenden



Tragen von Gegenständen mit beiden Händen

- **Dauerbelastungen und unnötige gelenkbelastende Positionen vermeiden**

- Sich auf die Hände aufstützen, Kopf auf die Hände stützen, knien....
- Statische Belastungen wie Buchhalten (besser Buchstütze verwenden),
- Arbeitshaltungen öfters wechseln (z.B. im Büro öfters aufstehen, Sitzkissen verwenden, im Stehen arbeiten, etc.)



Buchstütze

- **Arbeiten gegen Widerstände und großen Krafteinsatz vermeiden**

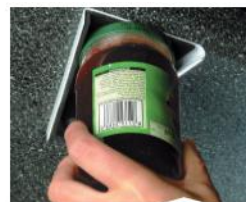
- Verschlüsse öffnen oder schließen mit Hilfsmittel durchführen (Hilfsmittel vermindern den Kraftaufwand und ermöglichen ein achsengerechtes Arbeiten)
- Verwenden von leichten Geräten (Pfanne, Geschirr, Haarfön)
- Fingerübungen gegen zu starken Widerstand (Knetmasse, Schaumstoffbälle etc.) vermeiden



Flaschenöffner



Öffner für Milchpackungen



Glasverschlussöffner



Ring zum leichteren Öffnen eines Reißverschlusses



Dosenöffner



Schneiden mit Bügelschere

- **Dicke, weiche Griffe verwenden oder Gegenstände mit Griffverdückungen ausstatten**
  - Verdückungen für Stifte und Pinsel
  - Besteck, Kochutensilien, Zahnbürste, etc.



Griffverdückungen



Stift mit dreieckiger Verdückerung



Brot schneiden mit Winkelmesser und Handgelenksmanschette



Winkelmesser und Schäler mit Griffverdückungen

- **Vermeiden von Nässe, Kälte, Zugluft,**
- **Vermeiden von Erschütterungen, Stößen, Druck, Vibrationen und Schlagbewegungen**
- **Verwenden Sie für Alltagstätigkeiten, die viel Fingerfertigkeit beanspruchen, die von Ihrem\*Ihrer Ärzt\*in empfohlenen Schienen (Verhinderung von Fehlstellungen und Förderung von achsengerechtem Arbeiten)**

### Weiterführende Informationen

Sie erhalten die hier gezeigten Hilfsmittel und viele weitere kleine Hilfen, die Ihren Alltag erleichtern können bei allen Sanitätshäusern und Orthopädiefachhändlern. Lassen Sie sich individuell von Ihrer\*Ihrem Ergotherapeut\*in beraten, eine Liste von Ergotherapeut\*innen finden sie unter: [www.ergotherapie.at](http://www.ergotherapie.at)



### Ergotherapie Austria

Bundesverband der Ergotherapeutinnen und Ergotherapeuten Österreichs  
 1210 Wien, Holzmeistergasse 7-9/2/1  
 Telefon: +43 (0)1 895 54 76  
 E-Mail: [office@ergotherapie.at](mailto:office@ergotherapie.at)

### Quellenangabe:

1. Broschüre: Romana Orlik, „Tipps für den Alltag mit Rheuma“, Dezember 2011, Landesklinikum Weinviertel Stockerau
2. Katalog der Firma Medic Tools, 3. Auflage, Wörgl