

HILFSMITTEL FÜR JEDEN ZWECK

Sie geben Ihrem Gelenk Halt und Schutz,
lassen die Führung in die erwünschte Richtung
zu und können die Behandlung einer
Gelenkerkrankung unterstützen.

BANDAGE

- Material: elastisch, Kunststoff, elastisches Kompressionsgestrick, Gewebe, Latexstreifen
- Bewegungsmöglichkeiten: flexibel, frei
- Funktion: Gelenkunterstützung als Übergang von einer Verletzung oder Operation in die Belastung/zum Sport
- Einsatzbeispiele: z. B. leichtes Instabilitätsgefühl, beginnende Kniearthrose, Sehnenreizung
- Wirkung: Eigenwahrnehmung verbessern, umliegende Muskeln aktivieren, massieren Weichteilgewebe bei Bewegung

RAHMEN- ORTHESE

- Material: Kunststoff, Metall, Stoff oder Silikon
- Bewegungsmöglichkeiten: Begrenzung der Beugung und Streckung in einstellbaren Stufen
- Funktion: physiologische Führung und Stabilisierung des Gelenks nach Verletzung oder Operation
- Einsatzbeispiele: z. B. Kreuzbandriss, Innenbandläsion, nach Knorpel-OP. Ihr Arzt oder Orthopädietechniker erklärt Ihnen den Umgang mit der Orthese.
- Wirkung: bilden stabilen Kraftschluss um das betroffene Gelenk, schützen vor Fehlbewegungen und lindern somit Schmerzen

STARRE KNIESCHIENE

- Material: Kunststoff, Stoff
- Bewegungsmöglichkeiten: keine; Ruhigstellung in gestreckter oder minimal gebeugter Stellung
- Funktion: Immobilisierung des Kniegelenks in gewünschter Stellung
- Einsatzbeispiele: Akutversorgung nach Knieverletzung, z. B. Meniskusriss oder Patellaluxation
- Wirkung: halten das betroffene Gelenk in einer Position, dadurch verhindern von (falschen) Bewegungen und lindern von Schmerzen

Schmerzlinderung in Eigenregie

Treten Gelenkbeschwerden plötzlich auf, sollten Sie ein paar Werkzeuge für schnelle Selbsthilfe im Koffer haben. Probieren Sie aus, was zu Ihnen passt.

Physiotherapie, Schmerzmittel, die Übungen aus diesem Buch – alles Behandlungen, die richtig eingesetzt sinnvoll und effektiv sind. Vergessen sollten Sie aber auch nicht die traditionellen Haus- und Naturmittel, die gerade bei Schmerzen an den Gelenken schon seit Generationen eingesetzt werden. Sie können Therapien auch kombinieren und dadurch den für Sie persönlich richtigen Mix erstellen. Was Ihnen hilft, wird Teil Ihres individuellen Therapiekonzepts, für alles andere gilt: Probieren Sie es einfach aus!

Sehr einfach in der Anwendung sind thermische Verfahren, also die gezielte Nutzung von Wärme und Kälte. Während chronische Erkrankungen meist besser auf Wärme ansprechen, sollten Sie bei schmerzenden entzündlichen Gelenken wie bei der rheumatischen Arthritis oder im akuten Gichtanfall eher zur Kälte greifen. Keine Angst, Sie benötigen keine Sauna oder Kältekammer zu Hause: Ganz unkompliziert ist die Anwendung von gelgefüllten Kühlkompressen, sogenannten Coolpacks. Damit diese für den Fall der Fälle immer schnell greifbar sind, lagern Sie sie am besten im Eisfach und bedienen sich dann bei Bedarf. Achten Sie jedoch darauf, dass Sie das Coolpack nicht direkt auf die Haut legen, sondern immer mit einem Baumwolltuch umwickeln, um Hautschädigungen zu vermeiden. Entfernen Sie das Kältepack wieder, wenn der angenehme Kältereiz in einen unangenehmen Schmerz übergeht, spätestens nach 20 Minuten jedoch in jedem Fall. Bei Bedarf können Sie das Coolpack erneut verwenden. Kälte verengt die Blutgefäße und damit die Durchblutung der betroffenen Körperregion. Die Nerven leiten unter der Kälteeinwirkung Signale langsamer weiter, wodurch das Schmerzempfinden herabgesetzt ist. Schließlich führt sie zum Anschwellen des Gewebes und zur Eindämmung der Entzündungsreaktion.