

---

- Pausen

- Schmerzen als Warnsignale respektieren!

---

**Warum ist ein Gelenkschutz wichtig?**

- Durch den Gelenkschutz verringert sich der Schmerz.
- Die Entzündungsbereitschaft der Gelenke geht zurück.
- Die Gelenke werden geschont.
- Durch den Gelenkschutz wird ein Mittelmaß zwischen Überbeanspruchung und Ruhigstellung gewährleistet, um eine möglichst lange Beweglichkeit der Gelenke zu erreichen.
- Um präventiv Gelenkfehlstellungen vorzubeugen.

---

# Gelenkschutz der oberen Extremität



## Was bedeutet Gelenkschutz?

Unter Gelenkschutz versteht man Maßnahmen, die rheumatisch/ arthrotisch veränderte Gelenke vor übermäßiger Beanspruchung, falscher Belastung oder Überbelastung schützen sollen.

## Was ist das Ziel des Gelenkschutzes?

Das Ziel des Gelenkschutzes ist es:

- präventiv Gelenkfehlstellungen zu vermeiden.
- Fortschreiten von krankheitsbedingten Fehlstellungen zu verhindern und entgegenzuwirken.
- Schmerzen zu vermeiden.

## Welche Prinzipien beinhaltet der Gelenkschutz?

- das Gewicht und die Belastung verteilen, d.h.
  - o Körpernahes, beidhändiges Arbeiten und Tragen z.B. beim Tragen eines Topfes oder eines Tellers...
  - o Möglichst die Belastung auf mehrere größere Gelenke verteilen (Schulter-, Ellenbogen, Handgelenke).
  - o Auf die Unterarme, nicht auf die Handgelenke abstützen.
- vermeiden von einseitiger Belastung
  - o Öfter mal die Position wechseln: arbeiten im Sitzen, Stehen, Gehen
  - o Geeignete Hilfsmittel: Rucksack, 2 Taschen, Seniorenwagen zum ziehen/ schieben, Koffer mit Rollen
- Statische Haltearbeit vermeiden
  - o Buch ablegen oder Leseständer benutzen
- Achsengerechtes Arbeiten
  - o Vermeiden von Dreh- und Schraubbewegungen (elektrischer Dosenöffner oder Flaschenöffner

benutzen), Wischlappen nicht auswingen!

- o Hände achsengerecht belasten, d.h. möglichst die Handgelenke nicht beugen z.B. beim Tragen oder Anreichen einer Schüssel
- Kräfte sparen
  - o Oft gebrauchte Gegenstände in Augenhöhe aufbewahren.
  - o Schieben statt Tragen.
  - o Küchenmaschinen benutzen.
  - o Arbeiten gegen große Widerstände vermeiden.
  - o Druck, Erschütterung und Mikrovibrationen vermeiden z.B. beim Staublappen und Betten ausschütteln oder beim Benutzen eines Handrührgeräts.
  - o Handgelenke unterstützen z.B. durch Bandagen und Manschetten.
  - o Einsatz von Funktionshilfen z.B. Griffverdickungen, rutschfeste Unterlage, Knopflochhilfen.