

Gelenkschutz im Alltag – gewusst wie!

Tipps für zu Hause und am Arbeitsplatz



Deutsche | RHEUMA-LIGA

• GEMEINSAM MEHR BEWEGEN •



	Vorwort	3
1	Gelenke gesund halten	4
1.1	Gelenkschutz – wozu?	4
1.2	Ergotherapie – Gelenkschutz erlernen	6
2	Alltag mit Rheuma – leichter gemacht	7
2.1	Körperpflege	7
2.2	Küchenhelfer	10
2.3	Schreibtisch	12
2.4	Einkaufen	15
2.5	Entspannung	17
2.6	Bewegung	19
3	Gelenke schützen, stützen und stärken	23
3.1	Schienen, Orthesen und Bandagen	23
3.2	Mobilisierung	26
4	Wie bekomme ich Hilfsmittel?	27
4.1	Woher bekomme ich Hilfsmittel?	27
	Im Einsatz für rheumakranke Menschen	30
	Anschriften der Deutschen Rheuma-Liga	32
	Informationsmaterial der Deutschen Rheuma-Liga	34
	Impressum	35

Liebe Leserinnen und Leser,

Rheumatische Erkrankungen können die Gelenke im Laufe der Zeit belasten und die Beweglichkeit einschränken. Doch jeder kann selbst viel dazu beitragen, die Gelenke möglichst lange beweglich und belastbar zu halten. Ein bewusster Umgang mit dem eigenen Körper, gelenkschonende Bewegungen und eine gut trainierte Muskulatur helfen dabei, Beschwerden vorzubeugen und den Alltag zu erleichtern.

Ganz gleich, ob Sie an entzündlichem Rheuma, Arthrose, Rückenschmerzen oder Fibromyalgie leiden: Es lohnt sich, frühzeitig auf den Schutz der Gelenke zu achten – auch dann, wenn noch keine deutlichen Schmerzen oder Gelenkveränderungen bestehen. Denn starke Muskeln geben den Gelenken Halt und Stabilität und können helfen, Fehlbelastungen zu vermeiden.

Im Alltag, im Beruf und in der Freizeit gibt es viele Möglichkeiten, die Gelenke zu entlasten. Ergotherapeutinnen und Ergotherapeuten unterstützen dabei mit praktischen Tipps und individuellen Lösungen. Auch Orthesen, Funktions- oder Lagerungsschienen können helfen, Fehlstellungen vorzubeugen und Schmerzen zu lindern.

Wichtig ist vor allem, selbst aktiv zu werden und frühzeitig Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Je eher gelenkschonende Gewohnheiten in den Alltag integriert werden, desto besser lassen sich langfristige Schäden vermeiden.

Dieser Ratgeber möchte Sie dabei begleiten. Er bietet praktische Hinweise für den Alltag, zeigt Möglichkeiten zum Gelenkschutz auf und macht Mut, den eigenen Körper bewusst zu unterstützen. Die Broschüre ersetzt jedoch nicht die persönliche Beratung durch Ergotherapeutinnen und Ergotherapeuten oder Fachärztinnen und Fachärzte. Gerade bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen bleiben eine passende medikamentöse Behandlung sowie Physio- und Bewegungstherapie wichtige Bestandteile der Behandlung.

In den Selbsthilfegruppen und Gesprächskreisen der Deutschen Rheuma-Liga erhalten Sie zudem Tipps und Erfahrungen von anderen Betroffenen. Der Austausch unterstützt Sie bei einem selbstbestimmten Leben mit Rheuma.

Corinna Elling-Audersch
Präsidentin der Deutschen Rheuma-Liga
Bundesverband e. V.



1 Gelenke gesund erhalten

1.1 Gelenkschutz – wozu?

Rheumatische Erkrankungen wie rheumatoide Arthritis, Arthrose und viele mehr stellen für Betroffene oft eine tägliche Herausforderung dar. Schmerzen, Entzündungen und Einschränkungen können den Alltag prägen – und dennoch liegt gerade in der Bewegung eine der wirksamsten Möglichkeiten, aktiv Einfluss auf das eigene Wohlbefinden zu nehmen. Diese Broschüre soll Mut machen, zu einem achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper, zu regelmäßiger Bewegung und zu einem Leben, das trotz Erkrankung Freude und Aktivität zulässt.

Wenn Sie von Rheuma betroffen sind, ist es besonders wichtig, bewusst und gelenkschonend mit dem Körper umzugehen. Regelmäßige, angepasste Bewegung kann dabei helfen, die Beweglichkeit zu erhalten und das Wohlbefinden zu steigern. Statt Belastung zu vermeiden, geht es darum, die richtigen Bewegungsformen zu finden, die gut tun und unterstützen.

Gelenke schützen

Der Begriff **Gelenkschutz** bedeutet, dass man seine Gelenke im Alltag bewusst so nutzt, dass sie möglichst schonend belastet werden, ohne dabei auf Bewegung zu verzichten.

Gerade bei vielen rheumatischen Erkrankungen ist das wichtig, um Schmerzen zu reduzieren, Gelenke zu schützen und die Beweglichkeit langfristig zu erhalten.

Unter dem Begriff „Gelenkschutz“ werden Maßnahmen verstanden, die die Gelenke vor übermäßiger Beanspruchung bewahren.

Konkret heißt Gelenkschutz zum Beispiel:

- Belastung (gleichmäßig) verteilen: schwere Dinge lieber mit beiden Händen tragen
- Große Gelenke statt kleine Gelenke nutzen: Last nah am Körper tragen aktiviert die großen Muskeln

- Hilfsmittel nutzen, zum Beispiel ergonomische Griffe oder Öffnungshilfen
- Günstige Bewegungen wählen: ruckartige oder einseitige Bewegungen vermeiden
- Pausen einlegen: Überlastung vorbeugen
- Trotzdem aktiv bleiben: regelmäßige, sanfte Bewegung (z. B. Spaziergehen oder Gymnastik)

Wichtig: Gelenkschutz bedeutet **nicht**, sich gar nicht mehr zu bewegen. Im Gegenteil – die richtige Bewegung ist ein zentraler Teil davon. Es geht also um ein gutes Gleichgewicht zwischen Aktivität und Schonung. Ein bewusster Umgang mit den eigenen Gelenken ist ein zentraler Bestandteil der Prophylaxe und Therapie.

Früh beginnen

Gehen Sie auch dann sorgsam mit Ihren Gelenken um, wenn Sie noch keine Gelenkveränderungen oder Schmerzen haben. Ihre Gelenke bleiben so länger beweglich. Falls Ihre Gelenke bereits in Mitleidenschaft gezogen sind, dann werden die Tipps dieser Broschüre und der Einsatz von Hilfsmitteln Sie dabei unterstützen, Ihre Beschwerden zu reduzieren und weiteren Schädigungen vorzubeugen. Hilfsmittel tragen auch zur Verbesserung der Lebensqualität bei.

Rheuma schädigt die Gelenke

Jedes Gelenk besteht aus mindestens zwei Knochenenden, die von Knorpel überzogen sind. Kapsel, Bänder, Muskeln und Sehnen verbinden diese Knochen miteinander. Für eine beschwerdefreie Beweglichkeit ist ein gesunder Knorpel wichtig. Dieser überzieht die Gelenkflächen und dämpft Vibrationen (leichte Stöße) ab. Gelenkflüssigkeit ernährt den Knorpel. Er saugt die darin enthaltenen Nährstoffe wie ein Schwamm auf – dies funktioniert nur durch die Bewegung.

Bei **entzündlich-rheumatischen Krankheiten** sind die Gelenke überwärmt und geschwollen. Sie können

bei Bewegung und auch in Ruhe schmerzen. Die Gelenkinnenhaut ist in Folge einer fehlgeleiteten immunologischen Reaktion des Körpers stark verdickt und produziert zu viel und veränderte Gelenkflüssigkeit. Diese Schwellung dehnt die Kapseln und Bänder des Gelenkes aus. Sie kann alle Strukturen des Gelenks schädigen.

Eine ausgedehnte Gelenkkapsel hat ein instabiles Gelenk zur Folge. Hieraus kann zum Beispiel Kraftverlust resultieren. So verlieren die Gelenke ihren Halt und ihre Stabilität. So können sich im Lauf der Zeit auch durch „einfache“ Alltagsbelastungen Fehlstellungen entwickeln. Das Schonen oder Ruhigstellen über die akute Phase hinaus schwächt die Muskulatur. Sie kann die Gelenke ebenfalls nicht mehr stabilisieren. Schließlich können die Gelenke bis zur Bewegungsunfähigkeit versteifen oder „ausleiern“.

Bei **Arthrose** ist zuerst der Knorpel geschädigt: Infolge eines Missverhältnisses zwischen Belastung und Belastbarkeit eines Gelenkes kommt es zum fortschreitenden Untergang der Knorpelschicht. Poröse und abgenutzte Gelenkflächen lassen das Gelenk nicht mehr reibungsfrei gleiten und rollen. Schmerzen bei Belastung treten auf. Dazu erschweren Knochenanbauten die Gelenkbeweglichkeit. Auch hier kann es im fortgeschrittenen Stadium der Erkrankung zu nachfolgenden Entzündungen kommen. Das Gelenk schwillt an und schmerzt auch in Ruhe.

! TIPP

Weitere Infos über rheumatische Erkrankungen gibt es in den Publikationen, auf der Internetseite und in vielen Videos der Deutschen Rheuma-Liga. Austausch und Unterstützung finden Sie in unseren Gruppen vor Ort.

🖱 www.rheuma-liga.de/publikationen

🖱 www.rheuma-liga.de/verbaende



1.2 Ergotherapie – Gelenkschutz erlernen

Wie entlaste ich meine Gelenke? Wie darf ich sie belasten? Wie kann ich mir den Alltag leichter machen? Welche Hilfsmittel sind geeignet? Solche Fragen beantworten Ergotherapeutinnen und -therapeuten. Ergotherapie kann ein Baustein in der Therapie bei Menschen mit rheumatischen Erkrankungen sein. Sie ist ein wichtiges Angebot der Hilfe zur Selbsthilfe.

Auch viele Physiotherapeutinnen und -therapeuten kennen sich mit Rheuma und Bewegung aus und können unterstützen.

Individuelle Schulung

In der Ergotherapie lernen Betroffene, ihre Gelenke belastungs- und kraftsparend einzusetzen und werden mit verschiedenen Hilfsmitteln vertraut gemacht. Manchmal können individuell angepasste Schienen (Orthesen) hilfreich sein. Hausärztinnen und -ärzte sowie Rheumatologinnen und Rheumatologen können Ergotherapie verordnen. Sie ist, genau wie Krankengymnastik, als Einzel- oder Gruppentherapie möglich. Manchmal ist es sinnvoll, dass

Ergotherapeutinnen und -therapeuten Hausbesuche machen, um Verbesserungsvorschläge im täglichen Umfeld zu geben.

Auch bei einem Klinikaufenthalt erhalten Betroffene häufig Informationen zum belastungs- und kraftsparenden Einsatz ihrer Gelenke. In der Regel haben Kliniken Sozialstationsmitarbeitende vor Ort, die Hilfsmittel gleich beantragen, damit zu Hause alles parat steht.

Hilfe finden

Bei der Suche nach Ergotherapeutinnen und -therapeuten mit Erfahrung im rheumatologisch-orthopädischen Bereich können unter anderem die Landesverbände der Rheuma-Liga und die Versorgungslandkarte im Internet helfen. Da es bis heute in Deutschland kein flächendeckendes Netz von niedergelassenen Ergotherapeutinnen und -therapeuten gibt, müssen Betroffene oft lange Wartezeiten und Anfahrtswege in Kauf nehmen.

 www.versorgungslandkarte.de



2 Alltag mit Rheuma – leichter gemacht

2.1 Körperpflege

Durch die Erkrankung verlieren Betroffene oft Kraft und Beweglichkeit. Ob Stifte, Besteck oder Zahnbürsten – viele Dinge, die man täglich benutzt, sind nicht mehr an die Bedürfnisse angepasst. Schraubverschlüsse, dünne Schreibstifte, stumpfe Messer oder schwere Pfannen können zur Hürde werden. Diese birgt auch ein erhöhtes Verletzungsrisiko. Bei der Alltagsbewältigung werden die ohnehin empfindlichen Gelenke stark strapaziert.

Vertrauen Sie auf kleine Helfer, um den Alltag zu vereinfachen und Ihre Gelenke zu schonen. Solche Hilfsmittel sind simple Werkzeuge und leicht zu handhabende Geräte, von denen Sie einige auch selbst herstellen können.

Nutzen Sie Hilfsmittel, um

- alltägliche Verrichtungen zu erleichtern oder überhaupt erst möglich zu machen,
- Kraft und Zeit zu sparen,
- Ihre Gelenke zu entlasten und zu schützen,
- die Abhängigkeit von fremder Hilfe zu verringern, Unabhängigkeit schulen
- selbstständig zu bleiben, trotz eingeschränkter Beweglichkeit.

Warten Sie nicht ab. Setzen Sie kleine Helfer schon früh ein, auch wenn Sie noch keine Einschränkungen haben.

Die im Folgenden vorgestellten Hilfsmittel und Tipps sind eine Auswahl. Eine sorgfältige Anleitung im Gebrauch von Alltagshilfen bekommen Sie von Ihrer Ergotherapeutin/Ihrem Ergotherapeuten.

Sich waschen und pflegen

Mit eingeschränkter Beweglichkeit wird die tägliche Körperpflege zur Herausforderung. Viele Verrichtungen sind nur mit Bewegungseinschränkungen oder unter Schmerzen möglich.

Ob im Bad oder beim Ankleiden: Nehmen Sie sich Zeit, machen Sie Pausen. Respektieren Sie Ihre körperlichen Grenzen. Jeder Schmerz ist ein Signal. Vertrauen Sie also Ihrem Körper und halten Sie inne, wenn Sie Schmerzen spüren. Vielleicht gibt es eine Lösung, um Ihnen Erleichterung zu verschaffen, zum Beispiel leichteres Socken anziehen, indem man den Fuß auf einen Schemel stellt.

Hilfsmittel im Bad

Haltegriffe in Dusche und Badewanne geben Sicherheit. Auch ein Duschhocker und ein Hocker im Badezimmer können viele Tätigkeiten wie Eincremen erleichtern.

Fußpflege ist für Menschen mit Bewegungseinschränkungen besonders schwierig. Hilfe bringt die **Fußwaschbürste**. Sie ist ideal, wenn das Vorbeugen schwerfällt. Sie ermöglicht rückschonende Fußreinigung. Saugnäpfe fixieren die Bürste am Wannenboden. So können Sie sicher Ihre Füße waschen, ohne sich bücken und verdrehen zu müssen.



Mit einer **Badebürste** mit langem Griff erreicht man alle Körperteile, ohne sich umständlich zu verrenken. Das Abtrocknen des Körpers nach Bad oder Dusche können Sie mit dem Anziehen eines Bademantels erleichtern – der „trocknet“ Sie dann ab.

Ein **Badewannenbrett** mit Haltegriff erleichtert Ihnen das Einsteigen in die Wanne und Sie können sitzend sicher duschen. Im Handel gibt es viele Möglichkeiten. Lassen Sie sich individuell beraten.

Wenn Bewegungen im Schulterbereich schwerfallen, dann nutzen Sie eine **Wasch- und Eincreme-Hilfe**. Auch hier gibt es verschiedene Hilfen im Handel. Zum Eincremen von Rücken und Beinen bewährt sich auch einfach eine Lackierrolle aus dem Baumarkt.

Auch eine **elektrische Zahnbürste** kann eine Hilfe sein. Da die Hand nicht bürstet, sondern nur führen muss, werden kleine anstrengende Bewegungen vermieden. Mit dem dickeren Griff halten Sie die Bürste einfacher und sicher. Wenn die Vibration unangenehm

ist, kann man einen **Moosgummischlauch über den Griff** ziehen.

Hilfe beim Ankleiden

Tiefes Bücken belastet die Gelenke. Wer Rücken-, Hüft- oder Kniegelenkprobleme hat, weiß einen **Strumpfanzieher** zu schätzen. Ohne fremde Hilfe ist Anziehen so möglich.

Elastische Schnürsenkel sehen aus wie normale Schnürsenkel, sind aber aus elastischem Material. Einmal gebunden können die Schuhe danach ohne lästiges Binden mit Hilfe eines langen Schuhlöffels an- und ausgezogen werden.

Improvisieren Sie!

Einige Gegenstände lassen sich zweckentfremdet als Hilfsmittel nutzen. Ein Teigschaber zum Beispiel kann als Eincreme-Hilfe dienen. Als Bück-, Greif- und Anziehhilfe kann eine Grillzange dienen.



Blitzschnell gebaut ist eine Haarbürste, verlängert mit einem Kunststoff-Rohr. Bei Einschränkungen im Schulter-, Ellenbogen- oder Handgelenk wird Haare bürsten auf diese Weise einfacher.

Wenn Sie eine Gehhilfe benötigen, verwenden Sie besser eine **Arthritis-Gehhilfe**. Diese verteilt den Druck auf den Oberarm und entlastet das Handgelenk.

Kräftigen Sie Ihre Muskeln!

Bewegung ist ein wichtiger Therapiebaustein für Menschen mit rheumatischen Erkrankungen. Sie kann Schmerzen lindern, verbessert die Mobilität und stärkt das Vertrauen in den eigenen Körper. Bewegung versorgt den Knorpel, stärkt die Muskulatur und kann Entzündungsprozesse reduzieren sowie den Krankheitsverlauf verlangsamen.

Schon kleine Bewegungseinheiten können helfen: ein Spaziergang, aber auch Bewegung im Alltag wie Gartenarbeit, Staubsaugen oder Fensterputzen. Aktivitäten des täglichen Lebens sind die wichtigsten Motivationsfaktoren, die der Mensch besitzt. Die Fähigkeit alles so selbstständig wie möglich zu machen bzw. so wenig wie möglich fremdbestimmt zu sein, erhöht die Lebensqualität und das psychische Wohlbefinden.

Muskeln können sehr wirksam durch langsame Bewegung und durch reine Anspannung ohne Bewegung gekräftigt werden. Zu einem individuellen Übungsprogramm beraten Sie Physiotherapeutinnen und -therapeuten.

Neben dem Funktionstraining, das von den Landes- und Mitgliedsverbänden vor Ort angeboten wird, motiviert die Rheuma-Liga auch mit anderen Angeboten, Bewegung regelmäßig in den Alltag einzubauen.

 www.rheuma-liga.de/verbaende

GUT ZU WISSEN

Ellenbogen- und Schultergelenk

Das **Ellenbogengelenk** ist ein sehr komplex aufgebautes Gelenk, welches aus drei knöchernen Anteilen besteht. Es ermöglicht so die „dreidimensionale“ Bewegung im Raum, das Beugen und Strecken wie auch das Drehen des (Unter-) Arms. Der Ellenbogen wird im Alltag stark beansprucht: Entzündungen im Gelenk haben Bandlockerungen zur Folge. Eine durch Schmerzen verursachte Muskeldysbalance führt zu Einschränkungen der Beweglichkeit. Sehr häufig sind Drehbewegungen, Beugung und Streckung nur eingeschränkt und unter Schmerzen möglich.

Das **Schultergelenk** ist das beweglichste Gelenk des Menschen. Durch den kugelförmigen Gelenkkopf lässt sich der Arm in alle Richtungen bewegen. Das Schultergelenk wird hauptsächlich von starken Muskeln stabilisiert. Werden die Muskeln schwach, wird es schnell sehr instabil.

Die Ursache dafür liegt in der geringen Passgenauigkeit der beiden knöchernen Gelenkteile. Das an sich schon große Bewegungsausmaß wird durch das Mitbewegen des Schultergürtels (Schulterblatt und Schlüsselbein) noch vergrößert. Deshalb können Bewegungseinschränkungen im Schultergelenk teilweise durch vermehrte Bewegung in den anderen Gelenken des Schultergürtels ausgeglichen werden.

Wenn Sie Schmerzen oder Einschränkungen bei Endbewegungen im Schultergelenk haben, sind das oft erste Hinweise auf Gelenk- und Muskelveränderungen. Diese entstehen, wenn sich die eigentlich weite Kapsel durch den entzündlich-rheumatischen Prozess verändert oder der Knorpel bereits geschädigt ist. Oder wenn durch Arthrose der Knorpel im Gelenkspalt stark vermindert ist und die Knochen aneinander reiben.

2.2 Küchenhelfer

Gerade in der Küche gibt es viele Geräte oder Werkzeuge, die feinmotorische Geschicklichkeit erfordern oder mit schmerzenden bzw. verformten Fingern nicht zu greifen sind.

Kleine Küchenhelfer

Durch den Einsatz von Flaschenöffnern verhindern Sie die Überbelastung in den Fingergelenken und Verwringbewegungen im Handgelenk. Mit solch einer Alltagshilfe wird die Belastung auf mehrere Gelenke verteilt und der Griff kraftvoller und sicher.

Nutzen Sie Hebelkräfte bei Drehbewegungen, etwa zum Öffnen von Deckeln und Flaschenverschlüssen. Die Hebelwirkung vervielfacht die Kraft, verringert aber die Belastung der Gelenke. Eine Flasche lässt sich auch mit einem **Nussknacker** oder einer **Wasserpumpenzange** öffnen.

Kraft optimal nutzen sollte Ihr Motto sein. Mit einer **rutschfesten Folie** können Sie Dinge sicher halten, auch wenn Sie wenig Kraft haben. Auch Flaschen, Gläser oder Dosen stehen sicherer auf einer rutschfesten Unterlage, wenn Sie sie öffnen möchten.

Dabei unterstützt Sie auch ein **Vakuumöffner**. Er hebt einen Schraubverschluss auf, bis Luft einströmen kann. So lässt sich der Deckel viel leichter öffnen.

Bei Arbeiten in Küche, Haus und Garten kann eine **Greifhilfe/Zange** oder einfach eine **Grillzange** unterstützen. Damit kann man sowohl stehend wie sitzend Dinge vom Boden aufheben.

Achsengerechtes arbeiten

Zum Schneiden benutzen Sie immer scharfe Messer, um den Kraftaufwand gering zu halten. Denken Sie stets daran, achsengerecht zu arbeiten. Das bedeutet, dass Sie das **Handgelenk gerade halten**. Hand, Handgelenk und Unterarm sind in einer Linie und nicht verdreht oder abgewinkelt. Der Vorteil: Wenn Unterarm und Hand eine gerade Linie bilden, ist die

Kraftübertragung der Muskeln am größten. Die Gelenke werden in ihrer anatomisch vorgesehenen, also optimalen Position genutzt. Dies beugt Fehlstellungen vor.

Ein Frühstücksbrettchen, in dessen Rand Nägel eingeschlagen wurden, erleichtert das Brotstreichen ungemein, da Sie das Brot nicht festhalten müssen. **Versuchen Sie vom Körper weg zu streichen.** Das erleichtert das gerade Ausrichten des Handgelenkes!

! TIPP

Setzen Sie bei Tätigkeiten viele und große Gelenke ein. So verteilen Sie Belastung und Kraft optimal. Setzen Sie also anstelle Ihrer Finger die Handfläche, Unterarm oder Ellenbogen ein. Benutzen Sie anstelle Ihrer Arme den ganzen Körper. Benutzen Sie zum Öffnen von zum Beispiel Flaschen Alltagshilfen oder setzen Sie die Schultern mit ein. So schonen Sie die Finger- und Handgelenke.

Trainieren Sie Ihre Fingergelenke mit gezielten Übungen (siehe Seite 26).



Gemüseschäler sollten immer scharf geschliffen sein und gehören daher nicht in die Spülmaschine. Bei stark eingeschränkter Fingerbeugung können „Palm Pealer“, die in der Hand liegen, das Schälen von langem Gemüse wie Gurken, Karotten und Rettich erleichtern.

Dicke Griffe starker Halt

Sind die Fingergelenke bewegungseinschränkend von Rheuma betroffen, stellen dünne Stifte, Stiele und Griffe eine Belastung dar. Die Alternative: **extra dicke Griffe**. Sie ermöglichen ein Halten mit weniger

gebeugten Fingern. Griffverdickungen verteilen die Belastung auf die ganze Hand, so sind die kleinen Fingergelenke entlastet. Es gibt zum Beispiel Besteck mit dickeren Griffen. **Scharfe Messer wie Steakmesser** können durch ihre Schärfe Betroffenen auch beim Schneiden besonders unterstützen.

Dickere Griffe können Sie auch einfach selbst bauen, indem Sie ein Stück Gartenschlauch, Isolierschlauch, Moosgummischlauch (aus dem Baumarkt) oder einen Fahrradgriff über den Stiel ziehen. Diese rutschsicheren Griffe kompensieren Kraftverlust und ermöglichen es, Dinge wieder leichter und sicher zu fassen.

! GUT ZU WISSEN

Hand- und Fingergelenke

Die Hand ist ein spezielles Werkzeug des Menschen. Wir verschwenden keinen besonderen Gedanken an ihre Leistung. Alltagsverrichtungen sind perfekt aufeinander abgestimmte manuelle Fertigkeiten. Dies gehört so selbstverständlich zum Leben, dass wir vergessen, wie abhängig wir von ihnen sind. Kleinste Veränderungen dieser Fertigkeiten bringen große Funktionseinschränkungen mit sich: Nicht mehr handlungsfähig zu sein, nicht mehr die Hände und Arme bewegen können. Wir alle kennen Einschränkungen, die schon kleinste Verletzungen mit sich bringen.

Rheumatische Symptome sind Steifigkeit, Bewegungseinschränkungen, schmerzhafte Schwellungen und später auch Fehlstellungen. Die dadurch entstehende Einschränkung der Feinmotorik hat zur Folge, dass einem Dinge aus der Hand fallen und man abhängig von fremder Hilfe werden kann.

Sind die Bänder im Handgelenk wegen ständiger Entzündungen gelockert, kann es zur Fehlstellung des Handgelenks und auch zu Kraftverlust

kommen. Eine Bandage gibt bei Tätigkeiten, bei denen ein größerer Kraftaufwand nötig ist, dem Handgelenk vorübergehende Stütze und sorgt für eine bessere, anatomisch ausgerichtete Position. Bei **entzündlichem Rheuma** verlieren die Fingergelenke ihre Stabilität und Belastbarkeit. Die Hände fühlen sich kraftlos an und die Finger sind morgens steif. Sie werden oft erst nach einiger Zeit wieder beweglicher. Durch Schonhaltung wird auch die Armmuskulatur geschwächt. Typische Fehlstellungen sind die „Schwanenhals“-Fehlstellung, das abgerutschte Fingergrundgelenk und die Knopflochfehlstellung.

Bei **Arthrose** in den Fingern sind stets Vorwölbungen als Knötchen an den Fingergelenken tastbar und sichtbar. Dies kann zu Bewegungseinschränkungen führen. Am Daumensattelgelenk treten unter Belastung Schmerzen auf. Die Fingergelenksarthrose (Heberden-und-Bouchard-Arthrose) ist nicht nur ein kosmetisches Problem. Steife, schiefe oder auch „Wackelgelenke“ führen zu starken Einschränkungen der Feinmotorik, zum Beispiel beim Aufnehmen von Papier, Geld oder ähnlichen kleinen Dingen.

2.3 Schreibtisch

Voraussetzung für eine gute Sitzhaltung ist ein Bürostuhl, der verstellbar ist, damit er auf die individuellen Bedürfnisse angepasst werden kann. Sitztiefe, Sitzhöhe und Form der Rückenlehne haben einen direkten Einfluss auf den Stützeffekt.

Eine gute Arbeitshaltung sieht folgendermaßen aus:

- Füße flach auf den Boden
- Beine nebeneinander
- Fußgelenke und Knie sind um 90 Grad gebeugt – im rechten Winkel
- Zwischen dem Sitz und der Kniekehle sollten mindestens 2 cm Platz sein
- Mit dem Rücken anlehnen, am besten gegen eine Rückenlehne, die die Lendenwirbelsäule gut abstützt
- Abhängig von der zu erledigenden Arbeit werden die Unterarme durch Armlehnen gestützt

Verharren Sie aber nicht in dieser Haltung, damit Muskelverspannungen mit Schmerzen in Rücken und Nacken keine Chance haben: Bewegen Sie sich zwischendurch immer mal wieder, neigen Sie sich nach vorne und nach hinten, recken und strecken Sie sich.



Setzen Sie sich auch mal umgekehrt auf einen Stuhl, die Arme stützen Sie auf der Rückenlehne ab. Verschränken Sie die Hände hinter dem Kopf und lehnen Sie sich über die Stuhllehne nach hinten, das schafft einen Ausgleich.

Häufige Positionsänderungen verhindern eine starre ermüdende Haltung. Lassen Sie sich mit einem Kurzzeit-Wecker oder einem Fitness-Tracker daran erinnern.

Warum nicht mal typisch „sitzende“ Tätigkeiten anders erledigen? Beim Telefonieren können Sie ein wenig auf und ab gehen. Schaffen Sie sich ein **Stehpult** als zusätzlichen Arbeitsplatz an.

Ob beim Arbeiten in der Küche, beim Bügeln oder auch am Schreibtisch: Ein **Stehstuhl** bringt Entlastung. Durch die höhenverstellbare gepolsterte Sitzfläche kann der Stuhl an jede Arbeitshöhe angepasst werden.

Arbeiten am Computer

Verändern Sie oft Ihre Arbeitshaltung. Vermeiden Sie den langanhaltenden Gebrauch von Laptops. Weil Tastatur und Bildschirm fest verbunden sind, sorgt das für Verspannungen in Hals- oder Nackenmuskulatur. Platzieren Sie den Bildschirm so hoch, dass sich die Augen im oberen Drittel des Bildschirms befinden. Der ideale Abstand vom Bildschirm zu den Augen beträgt etwa 50 bis 60 Zentimeter. Die Tastatur sollte nicht direkt an der Schreibtischkante liegen, sondern so weit hinten, dass Arme und Hände locker aufliegen können.

Hilfsmittel für die Büroarbeit

Computerarbeit bedeutet meist stundenlanges Arbeiten mit der Maus. Um Schmerzen vorzubeugen, hilft eine einfache Schaumstoffunterlage. Sie vermeidet das Überstrecken des Handgelenks und entlastet damit das Sehnengefüge. Auch ein **Maus-Kissen**, gefüllt mit Dinkelpelz oder Kunststoffkügelchen, kann unterstützen.

Arbeiten Sie mit einer vertikalen Maus. Der Vorteil: Anders als mit der normalen Maus werden Unterarm und Hand nicht einwärts verdreht, sondern befinden sich in der **anatomisch natürlichen Position**.

Ergonomische Arbeitsplatzhilfe leisten Armauflagen, Tastaturschiebepulte, ergonomische Notebookhalter oder Monitorschwenkarme. Lassen Sie sich im gut sortierten Fachhandel beraten.

Nutzen Sie **Dokumentenhalter oder Buchständer**, die dieselbe Höhe haben wie der Bildschirm.

Mit einem Tintenroller oder **Filzschreiber** müssen Sie häufig weniger stark beim Schreiben aufdrücken.

Stifte mit rutschsicheren Griffen sind im Handel erhältlich. Mit ihnen verhindert man nicht nur ein Abrutschen, auch der Stift kann ohne Kraft gehalten und geführt werden. So sparen sie Kraft und schonen die Fingergelenke.

Mühsames Schneiden mit schwergängigen Scheren muss nicht sein. Achten Sie auf gute Schärfe. Probieren Sie selbstöffnende Scheren. Kinderscheren zum Beispiel, sind häufig mit einer Feder versehen, die die Schere öffnet. Das Zufassen mit der ganzen Hand sorgt dafür, dass die kleinen Fingergelenke nicht belastet werden.

! TIPP

Um das Aufstehen von einem Stuhl leichter zu machen, atmen Sie aus, wenn Sie aufstehen. Nehmen Sie „Anlauf“, indem Sie durch Vorbeugen Schwung nehmen. So müssen Sie sich nicht schmerzvoll mit den Händen abstützen. Bei Stühlen, die 1 bis 10 cm höher sind als normal wird das Aufstehen durch ein Kissen oder die Verlängerung der Stuhlbeine erleichtert. Es gibt zudem Sessel mit Aufstehhilfe. Beim Couch- und Sesseleinkauf sollte man darauf achten, dass diese eine gewisse Höhe haben.



Smartphone-Nutzung – tippen, scrollen, lesen

Smartphones gehören heute zum Alltag. Viele Menschen verbringen mehrere Stunden pro Tag mit Tippen, Scrollen oder Telefonieren. Dabei werden Hände, Finger, Handgelenke, Schultern und Nacken oft einseitig belastet. Mit einfachen Gewohnheiten lässt sich die Belastung reduzieren. Probieren Sie verschiedene Dinge aus, um zu testen, was Ihren Gelenken guttut.

Kopf- und Halsstellung

- Handy möglichst auf Augenhöhe halten statt auf dem Schoß
- Ohren über Schultern ausrichten
- Kinn leicht zurücknehmen („Doppelkinn-Bewegung“ als Entlastung)
-

Fingergelenke und Daumen schützen

- Smartphone mit beiden Händen halten
- Daumen abwechselnd nutzen
- Diktierfunktion für Nachrichten, E-Mail, Notizen etc. verwenden

- Zeigefinger oder Touch-Stift statt Dauerdruck mit Daumen (besonders bei Arthrose im Daumensattelgelenk)

Die Bedienung des Smartphones kann man sich auch erleichtern, indem man einige Einstellungen anpasst, zum Beispiel Schriftgröße erhöhen, Tastatur vergrößern, Berührungsempfindlichkeit anpassen und den Einhandmodus deaktivieren. Zudem gibt es einige Hilfsmittel, mit denen man das Smartphone entspannter halten kann: Handyhalter, Handyschutzhüllen mit Gripp, Tischständer, Popsockets/Griffhilfen etc.

Spätestens wenn folgende Symptome auftreten, sollte man die Haltung ändern oder pausieren: Kribbeln, Taubheit, Brennen im Daumen, Ziehen im Unterarm, Nackenkopfschmerz oder Morgensteifigkeit nach Mediennutzung.

! GUT ZU WISSEN

Die Wirbelsäule

Die Wirbelsäule übernimmt eine tragende Rolle. Dennoch ist diese Knochensäule nicht starr, sondern dank vieler Wirbel, die von Bändern und Muskeln zusammengehalten werden, flexibel. Nur so können wir uns beugen, strecken und drehen. Die aus den Wirbelkörpern zusammengesetzte Wirbelsäule beschreibt eine natürliche, S-förmige Krümmung. Als „Puffer“ sitzen Bandscheiben zwischen den einzelnen Wirbeln. Sie wirken als Stoßdämpfer, die jede unserer Bewegungen abfedern. Ein Stützwerk aus Muskeln und Bändern verbindet, stabilisiert und bewegt die einzelnen Bausteine. Schmerzen im Bereich der Wirbelsäule sind am häufigsten im Lendenbereich lokalisiert.

Folgende rheumatische Erkrankungen können unter anderem Wirbelsäulenprobleme hervorrufen:

- Gelenkentzündungen, die Bandlockerungen zur Folge haben oder zur Versteifung neigen (zum Beispiel bei Morbus Bechterew)
- Vorzeitiger Verschleiß der kleinen Wirbelgelenke (Arthrose) durch ein Missverhältnis von Belastbarkeit und Belastung
- Fehlbelastung in Folge einer Beinlängendifferenz und eines Beckenschiefstands
- Osteoporose mit Wirbelkörperbrüchen

Rückenschonendes Verhalten kann man lernen. Hilfe finden Sie bei Rückenschulen, die unter anderem von Sportvereinen und Krankenkassen angeboten werden. Fragen Sie auch nach bei Ihrer Rheuma-Liga. Mehr zum Thema „Rücken“ erfahren Sie in der Broschüre „Rücken stärken – Schmerzen lindern“.

2.4 Einkaufen

Das Heben und Tragen von schweren Einkäufen kostet immens viel Kraft und kann die Wirbelsäule belasten. Entlastung kann beispielsweise ein **Einkaufsroller** bieten. Er schont den Rücken und spart Energie.

Bei kleinen Einkäufen empfiehlt es sich, eine **Tasche mit Schulterriemen oder einen Rucksack** zu verwenden. Gute Dienste tun ein Einkaufskorb oder eine Einkaufstasche mit einem **ergonomischen Tragebügel**. So haben Sie den Einkauf nah am Körper und können ihn tragen, ohne den Arm zu verdrehen. Achten Sie bei Einkaufskörben und -taschen auf einen dick gepolsterten Griff.

Richtig heben – richtig tragen

Wenn Sie sich hinunterbeugen müssen, dann beugen Sie anstelle Ihres Rückens Ihre Knie. Gegenstände werden „schwerer“, wenn Sie sie weiter vom Körper entfernt halten, aber fühlen sich leichter an, wenn Sie sie an sich heranziehen. Ziehen Sie den Gegenstand deshalb so nah wie möglich an Ihren Körper und heben Sie so körpernah wie möglich, um die ungünstige Hebelwirkung für Rücken und Schultern zu vermeiden.

Schnell gehoben ist leicht verhoben! Nehmen Sie sich Zeit und nutzen die Kraft der Beine durch leichtes Beugen der Knie beim Heben und Absetzen. Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen. Zwei Hände schaffen mehr als eine: Verteilen Sie beim Tragen die Last gleichmäßig auf beide Arme und Hände. Wer ein Auto

für den Einkauf nutzt, weiß eine niedrige Ladefläche zu schätzen. Auch beim Ausräumen kann man die Belastung verringern: indem Sie mehrmals gehen und so wenige Dinge auf einmal heraustragen.



! TIPP

Wenn Sie Ihren Einkauf erledigt haben, machen Sie Ausgleichsübungen. Um Ihren Rücken nach dem Heben und Tragen zu entlasten, stellen Sie sich aufrecht hin und räkeln oder strecken Sie sich. Dann senken Sie die Arme, heben Sie den Brustkorb und rollen Sie die Schultern nach hinten und schieben Sie sie nach unten.

Oder: Stützen Sie Ihre Hände am Becken ab und lehnen Sie sich leicht nach hinten, die Füße bleiben dabei am Boden. Der Kopf geht leicht mit. Ihre Handgelenke können Sie sanft durch leichte Drehbewegungen lockern – nicht aufschütteln. Das geht auch beim Warten in der Einkaufsschlange!

! GUT ZU WISSEN

Hüfte

Das Hüftgelenk ist aufgrund seiner Kugelform sehr beweglich. Gesichert wird es hauptsächlich durch starke Muskeln. Die Hüften sind hohen Belastungen ausgesetzt. Beim Gehen müssen sie ein Vielfaches unseres Körpergewichts abfangen. Erkrankungen dieser wichtigen Angelpunkte im Körper sind daher nicht selten. Hüftarthrose zum Beispiel ist nicht nur eine Alterserscheinung, sondern kann auch jüngere Menschen betreffen. Schmerzen in der Hüfte können auch entzündlich-rheumatische Ursachen haben.

Bei Hüftschmerzen reagieren Betroffene durch den Belastungsschmerz oft bei jedem Schritt mit

Seitwärtsneigen des Oberkörpers zur Gegenseite hin. Dadurch wird zwar einerseits das schmerzhafte Gelenk entlastet, andererseits verursacht dieser „Schongang“ eine Überbelastung der Wirbelsäule und eine Veränderung des Gangbilds. Auch Muskelrückbildungen können Folge längerer Schonhaltungen sein. Deshalb sollte bei Hüftproblemen eine gezielte Muskelkräftigung erfolgen. Außerdem ist es wichtig, das Hüftgelenk schon frühzeitig mit einer Gehhilfe auf der Gegenseite zu entlasten. Möglichst sollte man sogar zwei Gehhilfen benutzen, um nicht einen „Schiefgang“ einzutrainieren.



2.5 Entspannung

Gelenkschutz bedeutet auch: gezielt entspannen.

Ein Gleichgewicht zwischen Aktivität und Ruhe bewirkt, dass Sie den Tag gut durchhalten. Sorgen Sie gut für sich und bauen Entspannungsphasen in Ihren Alltag ein. Entspannung ist angenehm und wirkt schmerzlindernd: Die Muskeln sind weniger angespannt und so lassen sich Gelenke mit weniger Schmerz bewegen.

Das heißt, nur die Muskeln und Gelenke einzusetzen, die wirklich für eine Tätigkeit notwendig sind – und alle anderen bewusst locker zu lassen. So vermeiden wir unnötige Spannung, sparen Energie und entlasten empfindliche Strukturen.

Hochgezogene Schultern beim Tragen, verkrampfte Hände beim Greifen oder ein angespannter Kiefer in konzentrierten Momenten. All das kostet Kraft – ohne Nutzen.

Finden Sie heraus, was für Sie am erholsamsten ist. Ein warmes Bad? Ein Spaziergang im Wald am Morgen? Oder eine bestimmte Musik?

Endlich entspannter

- Bauen Sie Pausen in Ihren täglichen Alltag ein, um Erschöpfung vorzubeugen und Anspannungen zu lösen.
- Machen Sie nach einer geschafften Tätigkeit eine Pause. Lehnen Sie sich zurück oder strecken Sie sich und versuchen zu dösen.
- Unterbrechen Sie monotone und sich ewig wiederholende Arbeitsabläufe regelmäßig durch kurze Pausen mit Dehn- und Bewegungsübungen oder durch Entlastungsstellungen (siehe Tipps weiter unten).
- Lernen Sie Entspannungstechniken, zum Beispiel Progressive Muskelentspannung nach Jacobson oder Autogenes Training. Sie tanken neue Kraft und fühlen sich hinterher ausgeglichener. Üben Sie am besten täglich. Halten Sie durch. Wie alle Übungen erfordern auch Entspannungsmethoden etwas Erfahrung, bevor sie einen Effekt zeigen.

- Entspannen Sie aktiv, durch sanfte Bewegungen. Meditative Sportarten wie Yoga, Pilates, Qigong oder Tai-Chi stärken ganzheitlich: Sie wirken positiv auf Dehnung, Kraft, Gleichgewicht, Entspannung und Atmung. Yoga, Pilates, Tai-Chi oder Qigong sollten Sie in speziellen Kursen bei ausgebildeten Lehrerinnen und Lehrern erlernen. Anleitungen zur Muskelentspannung nach Jacobson gibt es im Internet oder auf CD.

Entlastung im Stehen: Entlasten Sie Ihren Rücken, indem Sie sich seitlich an eine Wand stellen und sich anlehnen. Oder: Stehen Sie aufrecht und stellen Sie einen Fuß auf einen Schemel, vor allem nach langem Stehen.

Entlastung im Sitzen: Setzen Sie sich umgekehrt auf einen Stuhl, die Arme stützen Sie auf der Rückenlehne ab. Oder verschränken Sie die Hände hinter dem Kopf und lehnen Sie sich über die Stuhllehne nach hinten.

Entlastung im Liegen: Legen Sie sich auf den Rücken und lagern Sie die Unterschenkel auf einen Stuhl oder auf ein Sofa. Decken Sie sich eventuell zu. Bleiben Sie etwa zehn Minuten in dieser Position. Vielleicht mögen Sie dazu Musik oder eine Entspannungs-CD hören.

! TIPP

Auch die Verbände der Deutschen Rheuma-Liga bieten vielfältige Kurse für Entspannung, Schmerzbewältigung und zur Förderung der Beweglichkeit und zum Muskelaufbau an. Fragen Sie nach bei Ihrer Rheuma-Liga!

👉 www.rheuma-liga.de/landesverbaende



Frisch und ausgeschlafen

Damit sich Ihr Rücken auch im Liegen gut entspannen kann, sollten Sie richtig liegen. Eine elastische Matratze, die sich dem Körper in jeder Schlafposition anpasst, sorgt dafür, dass Sie gut und erholsam schlafen. Lassen Sie sich ausführlich beraten, denn Körpergröße und -gewicht spielen bei einer Matratze eine entscheidende Rolle. Gute Bettenstudios helfen, Matratze und Lattenrost optimal aufeinander abzustimmen. Manchmal kann man die Matratze probeweise zu Hause testen.

Nackenstützkissen können aus orthopädischer Sicht helfen, die häufig verspannte Muskulatur zu entlasten. Achten Sie auf eine Ihrem Körper angemessene Größe. Bei einigen Modellen lässt sich die Höhe durch Hinzufügen oder Entfernen des Füllmaterials individuell

einstellen. Wenn Sie vorwiegend in Rückenlage schlafen, beachten Sie, dass das **Kopfkissen nicht unter der Schulter liegt**, denn das überdehnt die Nacken- und Schultermuskulatur.

Vermeiden Sie die Bauchlage, denn sie gilt als besonders belastend für die Halswirbelsäule. Bei der Seitenlage können Sie mit einem Seitenschläferkissen den Kopf, den oben liegenden Arm und das oben liegende Bein unterlagern und so eine Fehlbelastung vermeiden. Auch beim Liegen können Sie immer mal die Schlafposition wechseln.

! GUT ZU WISSEN

Kniegelenk

Das Kniegelenk funktioniert als Scharnier, Hebel und Stoßdämpfer. Bei dieser Funktionsfülle verwundert es nicht, dass es auch eine Vielzahl rheumatischer Knieprobleme gibt. Außerdem ist das Knie kompliziert aufgebaut und sehr empfindlich. Arthrose ist das häufigste Gelenkproblem und das Knie führt die Statistik an. Auch entzündliches Rheuma betrifft oft die Kniegelenke.

Im Falle einer rheumatischen Schwellung wird das Knie oft in einer Beugestellung gehalten. Daraus kann eine Gelenkversteifung in der Beugestellung erfolgen. Das bedeutet, dass die Streckung des Knies nicht mehr möglich ist. Für ein stabiles

Stehen ist das Üben der Streckmuskulatur dann besonders wichtig. Wenn Sie unter entzündlichem Rheuma leiden, sollten Sie in der Rückenlage möglichst keine Rolle unter die Knie legen, denn sie fördert die unerwünschte Beugestellung. Für alle Menschen mit Knieproblemen gilt: Beim Treppen hinabgehen ist das Knie stets besonders belastet. Versuchen Sie deshalb, die Treppe seitwärts oder rückwärts hinunterzugehen.

2.6 Bewegung

Manchmal fällt es schwer sich mit chronischen Schmerzen zu bewegen. Vermeiden Sie den Teufelskreis: Schmerzen – Schonhaltung – Muskelabbau – reduzierte Stabilität – mehr Schmerzen – noch mehr Schonung.

Haben Sie Mut und bewegen Sie sich und bleiben Sie aktiv. Regelmäßige Bewegung ist gut für Gelenke, Immunsystem und Wohlbefinden, egal ob Sie an Arthritis, Arthrose, Rückenschmerz oder Fibromyalgie leiden.

Bewegung bringt's

- Indem Sie Ihren Körper stärken, sind Sie leistungsfähiger. Regelmäßige Übungen helfen, den Tag in Angriff zu nehmen und auf die Beine zu kommen.
- Gelenke brauchen Bewegung. Nur dann werden die Gelenkknorpel ausreichend mit Nährstoffen versorgt. Bewegung fördert die Geschmeidigkeit und sorgt für eine reibungslose Bewegung. Muskeln werden gestärkt. Bewegung regt die Durchblutung

der Muskulatur an. Nur starke Muskeln geben dem Bewegungsapparat Stabilität.

- Bewegung tut nicht nur dem Körper, sondern auch der Seele gut.
- Auch bei Arthrose führt Bewegung unter ärztlicher und therapeutischer Kontrolle zu einer Verbesserung der Beweglichkeit. Kräftige Muskeln können den Arthrose-Schmerz verringern und eine Verschlechterung verhindern.

Welche Bewegungsform ist die richtige?

Suchen Sie sich eine sportliche Betätigung, die Ihnen Spaß macht. Sportarten sind erlaubt, die die Gelenke schonen und die Beschwerden nicht verstärken. Respektieren Sie die Grenzen ihrer körperlichen Belastbarkeit.

Wählen Sie keine Sportart, bei der schnelle ruckartige Bewegungen oder hohe Sprünge erforderlich sind. Dies schadet auf Dauer entzündungsbereiten Gelenken. Günstig sind Sportarten mit gleichmäßigen,

rhythmischen Bewegungen wie Schwimmen, Wandern, Skilanglauf, Walking oder Nordic Walking.

Bewegungstraining

Beweglichkeit zurückgewinnen, Schmerzen reduzieren, wieder mehr Lebensqualität genießen: Das Funktionstraining der Deutschen Rheuma-Liga ist für Menschen mit Rheuma ein wichtiger Therapiebaustein.

Die ganzheitliche Bewegungstherapie unterstützt Sie bei der Krankheitsbewältigung und der Gestaltung eines aktiven und gesundheitsförderlichen Lebensstils. Im Funktionstraining wird krankheitsspezifisch und alltagsbezogen trainiert. Die Übungen werden in Gruppen entweder als Wassergymnastik oder Trockengymnastik durchgeführt. Funktionstraining erfolgt auf ärztliche Verordnung.

 www.rheuma-liga.de/funktionstraining

Fahrrad fahren

Fahrrad fahren ist ein idealer Sport für Rheuma-Betroffene. Das Körpergewicht wird vom Gesäß und den Armen getragen, der Rücken kaum belastet. Wichtig ist ein gut auf ihre Körpermaße abgestimmtes Fahrrad. Im Fachhandel werden Sie gut beraten. Vermeiden Sie Kopfsteinpflaster, und nutzen Sie Ihre Gangschaltung, um leicht anzufahren oder Steigungen leichter zu fahren. Auch ein Ergometer für zuhause kann eine gute Idee sein, da man so auch die Sturzgefahr minimieren kann.

Trampolin

Das Trainieren auf dem Minitrampolin ist eine sehr geeignete Sportart für Rheumabetroffene. Durch sanftes Schwingen und vorsichtiges Springen oder Gehen werden alle Muskeln trainiert und die Gelenke dabei geschont. Das Springen stärkt die Ausdauer, außerdem das Gleichgewicht und die Koordination.



Schon 10 bis 15 Minuten tägliches Üben auf dem Mini-Trampolin genügen, um sich fit zu halten. Das Mini-Trampolin ist für alle Altersgruppen geeignet, um in Bewegung zu bleiben. Auch Therapeutinnen und Therapeuten können Ihnen die für Sie geeigneten Übungen zeigen.

Achten Sie beim Kauf eines Trampolins auf eine gute Sprungmatte und ausreichend Spiralfedern. Am besten geeignet sind Trampoline, die dem Körpergewicht angemessen sind. Sie sollen die Sprungenergie gut abfedern und Stauchungen in die Gelenke vermeiden.

Bewegung ja – Belastung nein

Trainieren Sie regelmäßig, vielleicht schaffen Sie es zweimal in der Woche. Bitte beachten Sie: Der Sport ersetzt nicht die Krankengymnastik. Wenn Sie zum Beispiel Probleme mit der Wirbelsäule haben, ist es ratsam, dass Sie zusätzlich unter Anleitung trainieren. Sind Ihre Gelenke akut entzündet, wird von Sport beziehungsweise starker Belastung abgeraten, um die Entzündung nicht noch mehr „anzuheizen“. Training im Wasser trägt einen Teil des Gewichts und entlastet die Gelenke.

Dennoch ist wichtig: Mit sanften Bewegungen aktiv bleiben, um Muskulatur und Gelenke beweglich zu halten. Zusammen mit einer Physiotherapeutin/einem Physiotherapeuten können Sie ein individuell abgestimmtes Trainingsprogramm erarbeiten. Mit einem persönlichen Übungsplan können Sie auch regelmäßig allein zu Hause üben. Wenn Sie zum Beispiel Ihre Arme nicht mehr hoch genug strecken können, um Ihre Haare zu waschen oder etwas aus dem Schrank zu holen, dann gibt es für Sie spezielle Übungen für mehr Kraft und Beweglichkeit in Schultergelenken und Armen.

„Sanfte“ Sportarten wie Qigong, Yoga, Pilates, Feldenkrais etc. können helfen, langsam mit minimaler Anstrengung wieder in Bewegung zu kommen.

! TIPP

Auf dem Youtube-Kanal der Rheuma-Liga gibt es viele Videos mit Bewegungsübungen zum Nachmachen.

 www.youtube.com/RheumaLiga



! GUT ZU WISSEN

Fuß- und Zehengelenke

Der Fuß ist ein längs und quer gewölbtes Wunderwerk aus 26 Knochen, 32 Gelenken, 31 Muskelgruppen sowie 107 Sehnen und Bändern.

Wegen der hohen Belastung, der das Fußgelenk ausgesetzt ist, zieht bereits eine geringe Gelenkschädigung große Bewegungseinschränkungen nach sich. Die meisten Fußschmerzen gehen aber auf Über- und Fehlbelastungen zurück. Sie begünstigen Fehlstellungen wie Spreizfuß, Knickfuß und Senkfuß. Sie alle können Beschwerden bis in die Knie, die Hüften oder die Wirbelsäule verursachen.

Entzündungen vor allem der Zehengelenke sind auch auf eine der folgenden rheumatischen

Erkrankungen zurückzuführen. Ist Gehen ohne Beschwerden nicht mehr möglich, können Fehlstellungen mit individuell angepassten Einlagen ausgeglichen werden. Auch gezielte Krankengymnastik kann die Fußmuskeln stärken und Schmerzen reduzieren. Arthrosen finden sich am häufigsten im Grundgelenk der Großzehe und in den Mittelfußgelenken. Die konservative Behandlung geschieht mit Einlagen und Spezialschuhen. Fehlstellungen lassen sich mit gutem Schuhwerk und täglicher Fuß- und Zehengymnastik vorbeugen. Probieren Sie es aus: Der Fuß kann, fast wie die Hand „Greiffunktionen“ ausführen. Üben Sie zum Beispiel Perlen vom Boden aufzuheben, um sie in einen Korb fallen zu lassen.



3 Gelenke schützen, stützen und stärken

3.1 Schienen, Orthesen und Bandagen

Schienen und Orthesen sind Lagerungshilfen aus Kunststoff, die individuell von Ergotherapeutinnen und -therapeuten angefertigt werden. Eine exakte Indikationsstellung ist Voraussetzung. Mit dem Einsatz der Orthese werden neue Bewegungen erlernt, die durch die Orthese wieder ermöglicht oder im Sinne der Therapie einzuschränken sind.

Individuell von Ergotherapeutinnen und -therapeuten angepasste statische oder dynamische Orthesen dienen dazu,

- eine schmerzhafte Hand zu lagern,
- eine deformierte Hand zu korrigieren,
- die Handfunktion zu verbessern und
- eine Hand nach einer Operation zu unterstützen.

Mehr Halt und Stütze

Nicht immer ist es sinnvoll, jede Fehlstellung zu korrigieren. Besteht diese schon viele Jahre, sind gemeinsam mit der Therapeutin/dem Therapeuten Sinn und Zweck der Orthese abzuwägen.

Die Orthese ist ein Therapiemittel, welches ganz individuell angepasst werden kann, um den persönlichen Anforderungen gerecht zu werden. Die normale Funktion der Hand soll in Ihrer Heilung unterstützt werden. Die Orthese wird von der Ärztin/vom Arzt verordnet.



! TIPP

Auf der Internetseite der Rheuma-Liga gibt es Videos mit Gelenkschutz-Tipps.

🖱 www.rheuma-liga.de/gelenkschutz

Gelenkschutz im Alltag – 10-mal richtig



Grenzen respektieren

1

Schmerz kann ein Signal sein, dass eine körperliche Grenze erreicht ist. Halten Sie inne und versuchen Sie, eine Bewegung zu finden die weniger oder keine Schmerzen auslöst. Alltagshilfen erleichtern tägliche Verrichtungen.



Improvisieren

2

Werden Sie erfinderisch. Alltagshilfen gibt es mehr, als Sie vermuten! Verlängern Sie zum Beispiel Griffe, um es leichter zu haben, wenn ihre Schultergelenke eingeschränkt sind.



Kraft sparen

3

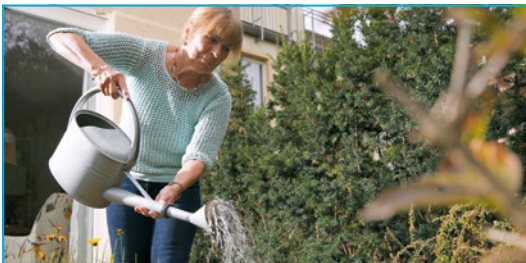
Sparen Sie Ihre Kraft und tragen Sie nichts, was sich rollen oder schieben lässt.



Gerade Achse

4

Halten Sie das Handgelenk gerade. Wenn sich Ihr Handgelenk in der neutralen Position befindet, können Sie Ihre Kraft optimal einsetzen.



Belastung verteilen

5

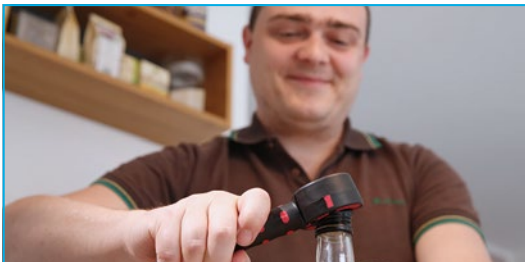
Verteilen Sie die Last von schwereren Gegenständen auf beide Arme. So wird das Gewicht quasi halbiert.



Hebelwirkung beachten – Hebelwirkung nutzen

6

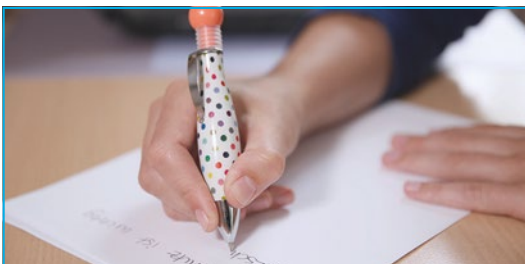
Tragen Sie Schweres nah am Körper. Nutzen Sie die Hebelwirkung zu Ihren Gunsten, etwa einen Schraubenzieher zum Schlüsseldrehen.



Große Gelenke einsetzen

7

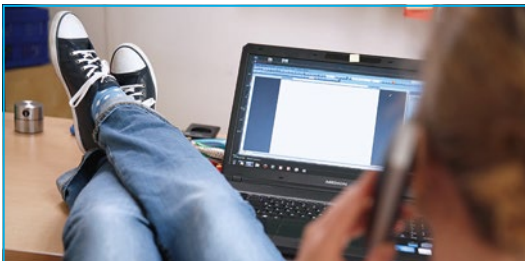
Setzen Sie große und möglichst mehrere Gelenke für Ihre Tätigkeiten ein. So schonen Sie die kleineren Gelenke.



Dicke Griffe – starker Halt

8

Gegenstände mit verdickten Griffen fassen sich besser an. Auch geringere Fingerkraft kann optimal umgesetzt werden.



Körperhaltung wechseln

9

Verharren Sie nicht zu lange in derselben Position. Versuchen Sie, nach etwa 20 bis 30 Minuten die Körperhaltung zu wechseln und zwischendurch zu entspannen.



Bewegung ja – Belastung nein

10

Üben Sie regelmäßig sportliche Betätigung mit Spaß und Freude aus. Sie sollte die Beschwerden nicht verstärken.

3.2 Mobilisierung

Gelenkschonende Fingerübungen sollen helfen, das größtmögliche Bewegungsausmaß der Fingergelenke zu erhalten und die Finger- und Handmuskulatur zu stärken. Mit diesen Übungen können Sie zudem Fehlstellungen gezielt vorbeugen.

Tägliches Üben mit zwei bis vier Wiederholungen wird empfohlen.

Mobilisierung der Finger kann auch so gelingen:

„**Handbad mit Rapssaat oder Linsen**“, zum Bewegen ohne Belastung der Fingergelenke (auch Zehengelenke). Kleinkörnige Saaten wirken kühlend bei heißen Gelenken. Durch ihre Beschaffenheit haben sie einen angenehmen Massageeffekt und wirken so positiv auf den Stoffwechsel.

Qigong-Kugeln tragen zur allgemeinen Hand- und Fingermobilität bei.



- Die Handkanten und Unterarme liegen schulterbreit auf dem Tisch.
- Daumen- und Zeigefingerkuppen bilden ein „O“.
- Finger nie fest zusammendrücken!
- Daumen und Zeigefinger wieder strecken und die Spannung lösen.
- Nun den Daumen nacheinander zu allen Fingern führen, lockern.
- Zur Ausgangsposition zurück und von vorn beginnen.



- Die Handkanten und Unterarme liegen schulterbreit auf dem Tisch.
- Die Grundgelenke zum Tor einklappen.
- Halten Sie dabei die Mittel- und Endgelenke gestreckt.
- Die erreichte Position einen Moment halten, dann lockern.
- Zur Ausgangsposition zurück und von vorn beginnen.



- Die Handkanten und Unterarme liegen schulterbreit auf dem Tisch.
- Bei gestreckten Grundgelenken beugen Sie nun die Mittel- und Endgelenke.
- Die erreichte Position einen Moment halten, dann lockern.
- Zur Ausgangsposition zurück und von vorn beginnen.

4 Wie bekomme ich Hilfsmittel?

4.1 Woher bekomme ich Hilfsmittel?

Dr. Matthias Schmidt-Ohlemann beantwortet die wichtigsten Fragen zu Hilfsmitteln. Er ist Facharzt für Orthopädie, Rheumatologie sowie Facharzt für physikalische und rehabilitative Medizin und Beisitzer im Vorstand der Deutschen Rheuma-Liga Bundesverband. Er ist auch Vorsitzender der Deutschen Vereinigung für Rehabilitation (DVfR).

Wie erfahre ich, ob mir ein bestimmtes Hilfsmittel helfen kann?

Dr. Matthias Schmidt-Ohlemann: Bei Hilfsmitteln unterscheiden sich zwei grundlegende Fälle: Brauche ich das Mittel für eine Therapie, oder dient es zum Ausgleich oder zur Minderung einer Behinderung, also zur Bewältigung des Alltags?

Im ersten Fall stabilisiere ich beispielsweise ein schmerzendes Gelenk mit einer Orthese oder lindere Fußschmerzen durch Einlagen. Dann gehört das Hilfsmittel zur ärztlichen Behandlung, der Arzt oder die Ärztin stellt die Verordnung aus. Das gilt nicht nur für Hilfsmittel für die rheumatische Erkrankung, sondern auch für etwaige Begleiterkrankungen, etwa bei Diabetes oder Venenschwäche. Ich erfahre also vom behandelnden Arzt, welches Hilfsmittel mir gegebenenfalls helfen kann.

Unter Umständen kennt sich ein rheumatologisch geschulter Orthopäde mit Orthesen und Einlagen besser aus als ein Internistischer Rheumatologe. Manchmal hilft auch der Hausarzt weiter. Leider muss man meist mehrere Ärztinnen und Ärzte befragen.

Hilfsmittel, die zum Ausgleich oder zur Verminderung einer Behinderung, also zur Bewältigung des Alltags dienen, sind klassischerweise Rollatoren, Rollstühle, Greifzangen und Ähnliches. Das Wissen dazu ist bei Ärztinnen und Ärzten sehr unterschiedlich. Oft kann die Rheuma-Liga weiterhelfen, etwa mit ihren

Broschüren zu den einzelnen Krankheitsbildern, die oft auch ein Kapitel zu Hilfsmitteln enthalten.

Auch Sanitätshäuser helfen gern weiter, wobei diese sich häufig auf bestimmte Themen spezialisieren und es hilfreich ist, dass man sich so ein spezialisiertes Sanitätshaus sucht. Ergo- oder Physiotherapeuten und -therapeuten können ebenfalls Tipps geben. Manchmal sind die Grenzen zwischen diesen beiden Kategorien fließend. Wenn ich etwa eine Schiene fürs Gelenk habe, kann diese dazu dienen, das Gelenk ruhigzustellen, etwa nach einer Operation. Dieselbe Schiene kann aber auch mein Gelenk so stabilisieren, dass ich im Alltag belastbarer bin.

Dann dient sie nicht allein der Therapie, sondern ist ein Hilfsmittel zum Ausgleich meiner Behinderung.





Wann zahlt die Krankenkasse das Hilfsmittel?

Der Leistungsanspruch und die Möglichkeiten, Hilfsmittel von der Krankenkasse finanziert zu bekommen, ist größer, als die meisten Menschen vermuten. International gesehen bewegt sich Deutschland auf einem sehr hohen Niveau, trotzdem kann es im Einzelfall länger dauern, bis man das Benötigte bekommt. Alltägliche Gebrauchsgegenstände oder solche von geringem Wert sind ausgeschlossen, beispielsweise Dosenöffner und einfache Haushaltshilfen.

Es gibt zwar viele Fälle, in denen die Erfahrungen der Betroffenen aufgrund von Ablehnungen sehr frustrierend sind, ich möchte aber betonen, dass in der Regel Ärztinnen und Ärzte wissen, was sie verordnen dürfen, und die Krankenkassen die Kosten dann problemlos übernehmen. Laut Hilfsmittel-Richtlinie des Gemeinsamen Bundesausschusses kann der Arzt Hilfsmittel auch dann verordnen, wenn er sich nicht sicher ist, wer die Kosten übernimmt – in diesen Fällen klärt das die Kasse.

Was macht man, wenn die Krankenkasse die Übernahme der Kosten ablehnt?

Lassen Sie sich nicht am Telefon abwimmeln, sondern bestehen Sie auf einem schriftlichen, rechtsmittelfähigen Bescheid. Als Patientin oder Patient hat man jederzeit ein Recht darauf, Stellungnahmen oder Gutachten des Medizinischen Diensts anzufordern. Bei einer Ablehnung lohnt es sich, zu gucken, ob der Antrag überhaupt sorgfältig geprüft worden ist. Oft hat die zuständige Kasse den Sachverhalt nicht verstanden.

Auch im Hilfsmittelverzeichnis der Krankenkassen finden sich Hinweise darauf, wann eine Kostenübernahme in Betracht kommt – unter dem Punkt „Indikation“ gibt es für jede Produktart entsprechende Hinweise, für wen und für was sich die Hilfsmittel eignen. Aus meiner Sicht ist es übrigens oft hilfreich, wenn der Patient oder die Patientin zusätzlich zur Verordnung schreibt, wozu er oder sie das Hilfsmittel benötigt, vor allem bei teuren Hilfsmitteln. Bleiben Sie ganz nüchtern und sachlich! Es geht nicht darum, eine lange Leidensgeschichte zu schildern, sondern darum, klar darzulegen, was der Gebrauchsvorteil des Hilfsmittels ist und was das Ziel ist.

Was sind Pflegehilfsmittel?

Hilfsmittel, die die Pflege erleichtern, können für ältere Menschen und Rheumabetroffene sehr interessant sein, wenn sie Angehörige allein zu Hause pflegen wollen oder müssen. Auch Rheumabetroffene können je nach Einschränkungen zum Beispiel einen Pflegebedürftigen nach etwas Übung allein aus dem Bett in den Rollstuhl befördern – wenn sie das richtige Hilfsmittel haben.

In diesem Fall wäre das ein passender Lifter mit einem geeigneten Liftertuch, das im Rollstuhl bleiben kann. Ein anderes Beispiel: Ein Pflegebedürftiger ist erheblich eingeschränkt in der Mobilität, kann aber keinen mechanischen Rollstuhl bedienen, weil die Hände zu schwach sind oder nur eine Hand eingesetzt werden kann. In solchen Fällen kann man einen vorhandenen Rollstuhl nachträglich mit einem elektrischen Zusatzantrieb ausstatten. Auch für diese Hilfsmittel sind spezialisierte Sanitätshäuser vor Ort gute Ansprechpartner. Übrigens gibt es auch gute Hilfsmittel bei Inkontinenz oder, wenn man einen demenzkranken Angehörigen betreut, etwa Lichtschranken, die einen Alarm auslösen, wenn jemand das Haus oder die Wohnung verlässt. Es gibt auch Trackingsysteme, die zeigen, wo jemand sich außer Haus gerade aufhält. Das kann dazu beitragen, die Selbstständigkeit zu erhöhen.

Das Bundessozialgericht hat entschieden, dass dies ein Hilfsmittel der gesetzlichen Krankenversicherung sein kann, weil es ein wesentliches Grundbedürfnis des Menschen befriedigt: im Nahbereich allein mobil zu sein.

Wer trägt die Kosten?

Für Pflegehilfsmittel sind die Pflegekassen zuständig. Das gilt für die genannten Pflegehilfsmittel genauso wie für die Pflegehilfsmittel, die zum Verbrauch bestimmt sind, also etwa Handschuhe oder Desinfektionsmittel.

Gibt es Hilfen für den Arbeitsplatz?

Spezielle Hilfsmittel ermöglichen es Betroffenen, im Job zu bleiben. Kostenträger dafür sind in der Regel die gesetzliche Rentenversicherung oder die Bundesagentur für Arbeit. Sie können einen entsprechenden Antrag direkt bei der gesetzlichen Rentenversicherung stellen. Zu den Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben (berufliche Rehabilitation) gehören Hilfsmittel, die dazu dienen, die berufliche Tätigkeit weiterhin zu erhalten oder erstmalig zu erreichen. Hilfsmittel in diesem Sinne können beispielsweise spezielle Bürostühle sein, ein weicher, gedämmter Bodenbelag oder die Umrüstung einer Maschine. Bauliche Veränderungen wie eine Auffahrrampe für Rollstuhlfahrer und Ähnliches gehören ebenfalls dazu.

Die Broschüre „Im Job mit Rheuma“ und der Themenkomplex „Beruf und Rheuma“ auf der Internetseite der Deutschen Rheuma-Liga informieren unter anderem über berufliche Teilhabe, Hilfsmittel und das Anpassen des Arbeitsplatzes.

➡ www.rheuma-liga.de/publikationen

WEITERE INFORMATIONEN

Das Hilfsmittelverzeichnis der GKV findet sich online unter:

➡ <https://hilfsmittel.gkv-spitzenverband.de>

Mehr Infos zu Hilfsmitteln bietet die gemeinnützige Stiftung MyHandicap:

➡ www.enableme.de

Dort gibt es auch eine Linksammlung für Betroffene, die sich für den Kauf eines gebrauchten Hilfsmittels interessieren.

Im Einsatz für rheumakranke Menschen



Gemeinsam stark

Mehr als 250.000 Mitglieder machen die Deutsche Rheuma-Liga zum größten deutschen Selbsthilfeverband im Gesundheitswesen. Die Mitglieder legen mit ihrem Engagement das Fundament für das breite Spektrum der Leistungen der Deutschen Rheuma-Liga. Mehr als zehntausend Ehrenamtliche informieren bundesweit neu Erkrankte, schaffen Beratungs- und Betreuungsangebote und organisieren zahlreiche Angebote für Betroffene.

Offen für alle

Es gibt viele rheumatische Erkrankungen: Arthrose, entzündliche Erkrankungen, Fibromyalgie, Rheuma bei Kindern und eher seltene Krankheitsformen. Die Deutsche Rheuma-Liga ist für alle da. Morbus-Bechterew-, Lupus-Erythematodes- und Sklerodermie-Betroffene organisieren sich in eigenen Verbänden unter dem Dach der Deutschen Rheuma-Liga.

An der Seite der Betroffenen

Rund 17 Millionen junge und alte Menschen in Deutschland leben mit einer rheumatischen Erkrankung. Manche Erkrankungen entwickeln sich schleichend über viele Jahre. Andere sind akut lebensbedrohlich und greifen die Organe an. Immer beeinflussen sie die Lebensperspektive der Betroffenen. Das Leben mit Rheuma bringt viele Herausforderungen mit sich: Die Unterstützung der Deutschen Rheuma-Liga kann dabei viel bewirken.

Überall in Deutschland

Das Netz der örtlichen Gruppen und Verbände der Deutschen Rheuma-Liga erstreckt sich von Ost nach West und von Nord nach Süd über ganz Deutschland. So bestehen vor Ort viele Möglichkeiten der Begegnung und Unterstützung im Umgang mit der Krankheit: Bewegungstherapie, ergotherapeutische Behandlung, Schmerzbewältigungskurse, sozialrechtliche Beratung, Betreuung von Schwerstbetroffenen, Selbsthilfe- und Gesprächsgruppen, Elternkreise, Treffen junger Rheumatiker und viele Freizeitangebote.

Umfassende Aufklärung, aktuelle Information

Die Deutsche Rheuma-Liga bietet Betroffenen und Angehörigen wissenschaftlich, politisch und gesellschaftlich aktuelle Antworten auf ihre Fragen bei Alltagshürden aller Art. Es liegt eine große Auswahl an verständlichen und fachlich geprüften Ratgebern zu verschiedenen Krankheitsformen vor. Die Broschüren und weiteres Informationsmaterial können bei den Landes- und Mitgliedsverbänden und über den Publikationsshop auf der Internetseite bestellt werden.

Informationen zu rheumatischen Erkrankungen und zum Leben mit Rheuma stellt die Deutsche Rheuma-Liga auf ihrer Internetseite bereit. Die „Versorgungslandkarte“ hilft Betroffenen Rheumatologinnen und Rheumatologen sowie Kliniken zu finden. Die Landes- und Mitgliedsverbände informieren über ihre Angebote vor Ort. Die Mitgliederzeitschrift „mobil“ hält Leserinnen und Leser auf dem neuesten Stand der Forschung und gibt viele Anregungen sowie praktische Tipps. Betroffene arbeiten ehrenamtlich an der Mitgliederzeitschrift mit. Alle Informationen werden von ärztlichen Beratern geprüft.

Dialog und Bildung

Die Deutsche Rheuma-Liga und die Verbände unter ihrem Dach setzen auf den Dialog mit Mitgliedern, Betroffenen und Angehörigen. Sie organisieren die Informationsveranstaltungen und Schulungen. Ein Schwerpunkt liegt hier auch auf der Fortbildung von ehrenamtlichen Mitarbeitenden und im Gesundheitswesen Tätigen. Ebenso hat die Deutsche Rheuma-Liga Patientenschulungsprogramme entwickelt und bietet diese an.

Unterstützung der Forschung

„Rheuma heilbar machen“ ist das Ziel der Rheumastiftung. Auch die Deutsche Rheuma-Liga fördert gezielt die Forschung und vergibt Promotionsstipendien für Forschungsprojekte im Bereich der Selbsthilfe und der Versorgung. Patientenvertreterinnen und -vertreter bringen ihre Anliegen in den entsprechenden Gremien der medizinischen Forschung ein.

Unabhängig, aber parteiisch

Die Deutsche Rheuma-Liga wird von ihren Mitgliedern getragen und ist in ihren Zielen und Handlungen unabhängig und überparteilich. Aber sie ergreift überall da Partei, wo es um die Belange rheumakrank Menschen geht. Deshalb setzt sich die Deutsche Rheuma-Liga auf kommunaler, Landes-, Bundes- und europäischer Ebene für deren bestmögliche medizinische Versorgung und soziale Unterstützung ein.

Vorteile für Mitglieder

Alle Angebote der Deutschen Rheuma-Liga sind speziell auf rheumabetroffene Menschen zugeschnitten. Die Deutsche Rheuma-Liga setzt sich für die Belange ihrer Mitglieder ein, etwa durch gesundheitspolitisches Engagement. Sie bringt ihre Mitglieder zusammen: in Gesprächsgruppen, Elternkreisen und bei Treffen für junge Rheumatiker. Und sie versorgt rheumakranke Menschen mit allen wichtigen Informationen. Eine Jahresmitgliedschaft beinhaltet bei fast allen Landesverbänden den Bezug der Zeitschrift mobil, persönliche Beratung und umfangreiches Informationsmaterial.

**Wir freuen uns auf Sie!
Wir helfen weiter –
die Deutsche Rheuma-Liga**

Tel. 08 00-600 25 25
E-Mail bv@rheuma-liga.de
Internet www.rheuma-liga.de

Anschriften der Deutschen Rheuma-Liga

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e. V.
Welschnonnenstr. 7, 53111 Bonn
Ab August 2026: Haydnstr. 36, 53115 Bonn
Tel. 02 28-766 06-0
bv@rheuma-liga.de
www.rheuma-liga.de

Rheuma-Liga Baden-Württemberg e. V.
76646 Bruchsal, Tel. 072 51-91 62-0
kontakt@rheuma-liga-bw.de
www.rheuma-liga-bw.de

**Deutsche Rheuma-Liga
Landesverband Bayern e. V.**
80686 München, Tel. 089-58 98 85 68-0
info@rheuma-liga-bayern.de
www.rheuma-liga-bayern.de

Deutsche Rheuma-Liga Berlin e. V.
Therapie-, Selbsthilfe- und Begegnungszentrum
12107 Berlin, Tel. 030-3 22 90 29-0
zirp@rheuma-liga-berlin.de
www.rheuma-liga-berlin.de

**Deutsche Rheuma-Liga
Landesverband Brandenburg e. V.**
03044 Cottbus, Tel. 03 55-49 48-6 51 oder -6 52
info@rheuma-liga-brandenburg.de
www.rheuma-liga-brandenburg.de

Rheuma-Liga Bremen e. V.
28195 Bremen, Tel.: 04 21-16 89 52 00
info@rheuma-liga-bremen.de
www.rheuma-liga-bremen.de

**Deutsche Rheuma-Liga
Landesverband Hamburg e. V.**
22081 Hamburg, Tel. 040-6 69 07 65-0
info@rheuma-liga-hamburg.de
www.rheuma-liga-hamburg.de

Rheuma-Liga Hessen e. V.
63263 Neu-Isenburg, Tel. 061 02-883 66-0
info@rheuma-liga-hessen.de
www.rheuma-liga-hessen.de

**Deutsche Rheuma-Liga
Mecklenburg-Vorpommern e. V.**
18057 Rostock, Tel. 03 81-26 05 60-0
lv@rheumaligamv.de
www.rheumaligamv.de

Rheuma-Liga Niedersachsen e. V.
30165 Hannover, Tel. 05 11-1 33 74
info@rheuma-liga-nds.de
www.rheuma-liga-nds.de

**Deutsche Rheuma-Liga
Nordrhein-Westfalen e. V.**
45127 Essen, Tel. 02 01-8 27 97-0
info@rheuma-liga-nrw.de
www.rheuma-liga-nrw.de

**Deutsche Rheuma-Liga Landesverband
Rheinland-Pfalz e. V.**
55543 Bad Kreuznach, Tel. 06 71-83 404-50
info@rheuma-liga-rlp.de
www.rheuma-liga-rlp.de

Deutsche Rheuma-Liga Saar e. V.
66111 Saarbrücken, Tel. 06 81-3 32-71
info@rheuma-liga-saar.de
www.rheuma-liga-saar.de

Rheuma-Liga Sachsen e. V.
04205 Leipzig, Tel. 03 41-3 55 40-17
info@rheumaliga-sachsen.de
www.rheumaliga-sachsen.de

**Deutsche Rheuma-Liga
Landesverband Sachsen-Anhalt e. V.**
06126 Halle/Saale, Tel. 03 45-68 29 60 66
info@rheumaliga-sachsen-anhalt.de
www.rheuma-liga-sachsen-anhalt.de

Rheuma-Liga Schleswig-Holstein e. V.
24103 Kiel, Tel. 04 31-5 35 49-0
info@rlsh.de
www.rlsh.de

**Deutsche Rheuma-Liga
Landesverband Thüringen e. V.**
07407 Rudolstadt, Tel. 0 36 72-4 80 25 55
info@rheumaliga-thueringen.de
www.rheumaliga-thueringen.de

Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e. V.
97421 Schweinfurt, Tel. 097 21-7 55 08 0
DVMB@bechterew.de
www.bechterew.de

Lupus Erythematoses Selbsthilfegemeinschaft e. V.
10117 Berlin Mitte, Tel. 02 02-4 96 87 97
leshg@lupus-rheumanet.org
www.lupus-rheumanet.org

Sklerodermie Selbsthilfe e. V.
74072 Heilbronn, Tel. 0 71 31-3 90 24 25
info@sklerodermie-sh.de
www.sklerodermie-sh.de

**Arbeitskreis Lupus Erythematoses
Ansprechpartner für Fibromyalgiebetroffene
Arbeitskreis Vaskulitis
Osteoporosegruppen
Elternkreise rheumakranker Kinder und Jugendliche
Clubs Junger Rheumatiker**
Auskünfte: beim Bundesverband und
den Landesverbänden

Stand: 04/2026

Besuchen Sie uns auch auf
Facebook, YouTube, Instagram
und LinkedIn:



Sechs hilfreiche Angebote auf einen Blick

Diese Services der Rheuma-Liga machen den Alltag mit einer rheumatischen Erkrankung leichter.

Zusammenhalten

Gemeinsam statt einsam: Lernen Sie andere Betroffene in unseren Selbsthilfegruppen vor Ort kennen. Wir freuen uns auf Sie!

rheuma-liga.de/verbaende

Austauschen

Tauschen Sie sich mit Betroffenen in der App „Team Rheuma“ aus. Profitieren Sie von den Erfahrungen anderer und helfen Sie selbst mit Ihren eigenen Erfahrungen weiter.

team-rheuma.de



Mitmachen

Mit der App „Rheuma Auszeit“ haben Sie Entspannungs- und Bewegungsübungen mit genauen Anleitungen immer auf Ihrem Smartphone dabei.

rheuma-liga.de/app

Informieren

Erfahren Sie mehr über Ihre rheumatische Erkrankung in unseren Broschüren. Unsere Ratgeber helfen auch bei Themen wie Ernährung, Gelenkschutz und Fragen zum Sozialsystem.

rheuma-liga.de/publikationen

Finden

Sie suchen eine Rheumatologin, einen Physiotherapeuten, eine Klinik oder Praxis? Dann nutzen Sie die umfassende Datenbank der Versorgungslandkarte.

versorgungslandkarte.de



Nachlesen

Sechsmal im Jahr erhalten Mitglieder die Zeitschrift „mobil“: Neues aus der Rheumaforschung, Aktuelles aus der Rheuma-Liga, Erfahrungsberichte und vieles mehr.

rheuma-liga.de/mobil

Impressum

Herausgeber: Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e. V., Welschnonnenstr. 7, 53111 Bonn;
Ab August 2026: Haydnstr. 36, 53115 Bonn

Fachliche Beratung: Bianca Maurer, Praxis für Ergotherapie, Fachtherapeutin für Handrehabilitation Rheuma, Chirurgie, Orthopädie und Neurologie in Peiting; Christiane Solbach, Expertin aus Betroffenenperspektive **Projektmanagement/Redaktion:** Katja Hinnemann **Gestaltung:** studio-petrol.de **Druck:** Warlich Druck Meckenheim
Bilder: Deutsche Rheuma-Liga: Bettina Staub, Bianca Maurer, Kirsten Kofahl, Sarah Larissa Heuser; AdobeStock.com: philipp nemenz/Westend61; iStock.com: domin_domin

5. Auflage – 30.000 Exemplare, 2026 Drucknummer A23/BV/06/26

Mit freundlicher Unterstützung



Deutsche
Rentenversicherung
Bund



Wieder voll im Leben!

Trotz Rheuma kann Anna wieder mit zehn Fingern malen.

 IHRE
SPENDE
HILFT!

Spendenkonto
Dt. Apotheker- und Ärztebank
IBAN DE 33 3006 0601 0005 9991 11

Deutsche | RHEUMA-LIGA
• GEMEINSAM MEHR BEWEGEN •





Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e. V.

Welschnonnenstr. 7

53111 Bonn

Ab August 2026: Haydnstr. 36, 53115 Bonn

Telefon 02 28-766 06-0

E-Mail bv@rheuma-liga.de

Internet www.rheuma-liga.de

Spendenkonto

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e. V.

Deutsche Apotheker- und Ärztebank Köln

IBAN: DE33 3006 0601 0005 9991 11

BIC: DAAEDED