



## HYALURONSÄURE ZUR LINDERUNG VON GELENKSCHMERZEN

Wenn Sie an Arthrose leiden, fragen Sie Ihren Arzt, ob eine Therapie mit HyalOne® für Sie in Frage kommt.

Stempelfeld Arztpraxis

Ihr Hyaluronsäure-Spezialist:

**Fidia Pharma GmbH**  
Opladener Straße 149  
40789 Monheim a. Rhein  
Email: [service@fidipharma.de](mailto:service@fidipharma.de)  
[www.fidipharma.de](http://www.fidipharma.de)



**fidia**  
Pharma GmbH

WM30033

# HyalOne

Fidias hochmolekulares Natriumhyaluronat



### WENIGER SCHMERZ UND MEHR BEWEGLICHKEIT FÜR IHR HÜFT- UND KNIEGELENK

Wissenswertes über Arthrose und die Hyaluronsäure-Therapie mit HyalOne®



**fidia**  
Pharma GmbH

## LIEBE PATIENTEN,

körperlich aktiv zu bleiben – auch noch im Alter –, ist allen ein großer Wunsch. Nur leider spielen unsere Gelenke dabei oft nicht mit. Besonders die großen Gelenke im Körper, wie das Hüft- und das Kniegelenk, verschleißt aufgrund ihrer hohen Beanspruchung häufig.

Abgenutzter Knorpel und zu wenig schmierende Gelenkflüssigkeit verursachen durch aufeinander reibende Knochen zunehmend Schmerzen. Diese immer weiter fortschreitende Gelenkerkrankung nennt man „Arthrose“.

Erfahren Sie hier die Krankheitszusammenhänge einer Arthrose und wie Sie durch die Hyaluronsäure-Injektion von HyalOne® Ihre Beweglichkeit schmerzfrei erhalten und einen absehbaren Gelenkersatz so lange wie möglich hinauszögern können.

Mit allen guten Wünschen für ein aktives Leben!

Ihre Fidia Pharma



## WAS IST EIGENTLICH EINE ARTHROSE?

Arthrose ist ein im Alter immer weiter fortschreitender Gelenkverschleiß, der mit Abbau oder Beschädigung der Knorpelschicht und Veränderungen der Gelenkflüssigkeit (weniger Flüssigkeit mit schlechterer Qualität) im betroffenen Gelenk einhergeht (Abb. 1).



Abb. 1: Kniearthrose

Wo der Gelenkknorpel fehlt, wird der darunter liegende Knochen nicht mehr ausreichend geschützt und direkt geschädigt. Zusätzlich verstärkt die Abnahme und dünnflüssig werdende Konsistenz der Gelenkflüssigkeit diesen Prozess, da sie Stöße und Reibungen nicht mehr ausreichend kompensieren kann. Reibt Knochen auf Knochen, werden die Gelenkschmerzen extrem. Entzündet sich das Gelenk durch die permanente Reizung, zeigt sich dies akut durch eine Erwärmung, Schwellung und Rötung des Gelenks.

Um die Arthrose und ihre Therapiemöglichkeiten besser verstehen zu können, ist es wichtig, mehr über den Gelenkknorpel, die Gelenkflüssigkeit und ihre Funktionen zu erfahren.

## GELENKNORPEL

Ohne glatte Knorpelschichten auf den knöchernen Gelenkinnenflächen wäre eine geschmeidige und „reibungslose“ Beweglichkeit nicht möglich. Seine glatte Oberfläche sorgt zusammen mit der viskösen Gelenkflüssigkeit für ein reibungsloses Gleiten. Knorpel besteht dabei zu ca. 65% – 80% aus Wasser, der Rest aus Knorpelzellen und verschiedenen Gelenkbausteinen, wie z.B. der Hyaluronsäure.

## GELENKFLÜSSIGKEIT

Die Gelenkflüssigkeit ist die Schmierung des Gelenks. Sie wird von der Gelenkinnenhaut der Gelenkkapsel gebildet. Die Bewegung des Gelenks fördert ihre Produktion und sorgt für eine gute Verteilung im Gelenk.

### Die Gelenkflüssigkeit hat verschiedene Aufgaben:

- Gleit- und Schmiermittel
- Stoßdämpfer
- Versorgung des Knorpels mit Nährstoffen/ Abtransport der Abbauprodukte

**Hauptbestandteil der Gelenkflüssigkeit ist Hyaluronsäure.**

## HYALURONSÄURE

Hyaluronsäure ist der elementarer Bestandteil von Knorpel und Gelenkflüssigkeit. Aufgrund ihrer wasserbindenden Eigenschaft und ihrer hohen Elastizität ist sie sowohl für die gelartige Konsistenz der Gelenkflüssigkeit als auch für die Elastizität des Knorpels entscheidend. Sie ermöglicht dadurch die kontrollierte „Federung“ des Gelenks unter Belastung wie z.B. bei starken Stoßbewegungen.

## Ihre wichtigste Funktion im Gelenk:

Hyaluronsäure ist die elementare Basis für schmerzfreie Bewegungen.

In gesunden Gelenken wird in der Gelenkflüssigkeit ständig verbrauchte Hyaluronsäure abgebaut und neue vom eigenen Körper hergestellt. Funktionsfähige Hyaluronsäure ist daher immer ausreichend vorhanden. Mit zunehmendem Alter oder bei zu hoher Belastung ändert sich das Gleichgewicht zwischen Neubildung und Abbau. Immer weniger körpereigene Hyaluronsäure wird produziert. Gelenkschmerzen führen dann oft zusätzlich zu Schonhaltungen und Bewegungsvermeidung, in deren Folge immer weniger neue Hyaluronsäure produziert wird und Reizzonen im Gelenk weiter zunehmen. Ein „Teufelskreis“ beginnt, da gerade ältere oder besonders stark beanspruchte Gelenke gut „geschmiert“ werden wollen. Auch bei Arthrose gilt daher das alte Sprichwort: „Wer rastet, der rostet!“.

## ARTHROSE IST IM RÖNTGENBILD ERKENNBAR

Bei einer Röntgenaufnahme sind Knorpelschicht und Gelenkflüssigkeit strahlendurchlässig und erscheinen bei einem gesunden Gelenk als gleichmäßig breiter Gelenkspalt (Abb. 2). Ist dieser verengt oder liegt fast Knochen auf Knochen, ist die Knorpelschicht kaum noch vorhanden bzw. komplett zerstört (Abb. 3).



Abb. 2 Röntgenbild eines gesunden Kniegelenks mit intaktem, breitem Gelenkspalt



Abb. 3 Röntgenbild eines arthrotischen Kniegelenks mit stark verengtem Gelenkspalt

## WODURCH WIRD ARTHROSE VERURSACHT?

Die genaue Ursache einer Arthrose ist wissenschaftlich immer noch nicht vollständig geklärt. Man weiß aber, dass oft mehrere Faktoren bei ihrer Entstehung eine Rolle spielen, zum Beispiel:

- Übergewicht
- Ungesunder Lebensstil  
(zu wenig Bewegung, zu viel Nikotin, Alkohol, schlechte Ernährung etc.)
- Eine genetische oder familiäre Disposition für Gelenkfehlstellung (X- und O-Beine)
- Chronische Erkrankungen  
(z.B. chronische Nierenerkrankung, Diabetes mellitus)
- Extrem gelenkbelastende Sportarten  
(Tennis, Fußball, Skifahren etc.)
- Berufstätigkeiten mit hoher Gelenkbelastung  
(häufiges Knen, Hocken, schweres Heben und Tragen etc.)

## WIE MACHT SICH ARTHROSE BEMERKBAR?

Typische Symptome einer Arthrose sind Gelenkschmerz sowie Gelenksteifigkeit. Dies zeigt sich bereits im frühen Stadium als sog. Anlaufschmerz (z.B. nach längerem Sitzen) und als Morgensteifigkeit beim Aufstehen. Auch treten Belastungsschmerzen nach hoher oder lang anhaltender Belastung auf. Weiter fortgeschritten kommen noch sog. Ruheschmerzen hinzu – es entwickeln sich Dauerschmerzen. Zusätzliche Gelenkentzündungen mit Schwellung und Rötung sind dann nicht selten.

## WICHTIG, UM EINE ARTHROSE ERFOLGREICH ZU BEHANDELN – GEHEN SIE RECHTZEITIG ZUM ARZT!

Eine Arthrose kann anfangs auch komplett ohne Schmerzen verlaufen. Sprechen Sie daher Ihren Arzt schon bei ersten, typischen Symptomen an – je früher, desto besser! Denn nur so kann eine sinnvolle Therapie früh genug beginnen, um das Fortschreiten der Erkrankung so lange wie möglich zu verzögern.



## WELCHE THERAPIEMÖGLICHKEITEN GIBT ES?

Obwohl eine Arthrose derzeit nicht geheilt werden kann, gibt es verschiedene Möglichkeiten, die Symptome „in den Griff“ zu bekommen:

Allgemeine Maßnahmen beziehen sich auf Veränderungen des gewohnten Lebensstils, z.B. Reduzieren und Vermeiden von Übergewicht und der Verzicht auf gelenkbelastende Sportarten (z.B. Fußball, Skifahren, Squash, Volleyball, Marathonläufe).

Als konservative Therapiemaßnahmen gelten Physiotherapie und orthopädische Hilfsmittel. Schmerzmittel helfen zudem gegen den meist entzündungsbedingten Arthrose-Schmerz.

Bei fortgeschrittener Arthrose mit Bewegungseinschränkung, starken Schmerzen und akuter Gelenkschwellung ist manchmal eine Kortison-Injektion ins Gelenk als Akuttherapie erforderlich.

Eine sinnvolle, gelenkunterstützende Therapiemöglichkeit – auch zur Reduktion des Kortison-Bedarfs – kann die Hyaluronsäure-Injektionstherapie mit HyalOne® sein.

## HYALONE® – GIBT DEM GELENK DIE FEHLENDE HYALURONSÄURE ZURÜCK

HyalOne® enthält natürliche Hyaluronsäure als Ersatz für die fehlende, körpereigene Hyaluronsäure. Die Injektion erfolgt direkt ins erkrankte Gelenk (Abb. 4) und gibt dem Gelenk die notwendige Hyaluronsäure zurück, die „dringend“ benötigt wird.

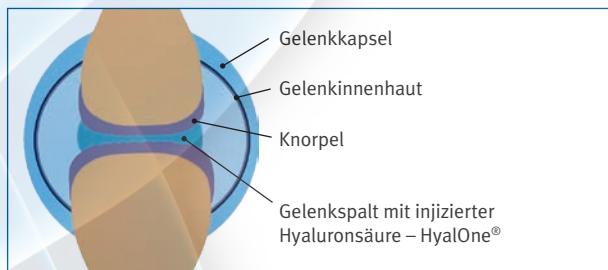


Abb 4: Gelenkspalt mit injizierter Hyaluronsäure

Man spricht bei dieser Injektionstherapie von einer sog. Viskosupplementation\*.

\* Supplementation oder Supplementierung von lateinisch supplere: „ergänzen, ersetzen“

## WAS KANN EINE THERAPIE MIT HYALONE® LEISTEN?

Der Nutzen dieser Therapie beruht auf der wichtigen Bedeutung der Hyaluronsäure für die reibungslose Gelenkfunktion. Das therapeutische Ziel der Injektionstherapie mit HyalOne® ist die Wiederherstellung der natürlichen Gelenkfunktion durch eine verbesserte Visko-Elastizität der Gelenkflüssigkeit – für weniger Schmerz, bessere Beweglichkeit und mehr Lebensqualität.

Das Besondere: HyalOne® ist hoch dosiert, so dass nur eine Injektion alle 6 Monate nötig ist! Zudem ist HyalOne® sehr gut verträglich.



# HyalOne

„1fach“ beweglicher bleiben!

- Weniger Gelenkschmerz
- Bessere Beweglichkeit
- Mehr Lebensqualität



## HYALONE®

1 Fertigspritze mit 60 mg/4 ml Hyaluronsäure-Natriumsalz

1 x Injektion in den Gelenkspalt (alle 6 Monate)

Anwendung: nur 2 x pro Jahr!

Studienergebnisse mit HyalOne® an Patienten mit Hüft-Arthrose haben gezeigt, dass eine Langzeittherapie mit HyalOne® die Schmerzsymptome bis zu 7 Jahre reduzieren kann.

**Fragen Sie bitte Ihren behandelnden Orthopäden, ob eine Therapie mit HyalOne® für Sie in Frage kommt.**

## ...UND NICHT VERGESSEN – BEWEGUNG HILFT!

In Bewegung bleiben ist ein wesentliches Element der Arthrose-Behandlung.

Moderater Sport sowie spezielle Bewegungsprogramme haben einen positiven Einfluss auf die Erkrankung. Denn sie helfen, die Gelenkflexibilität zu erhalten, fördern den Muskelaufbau und stärken Knochen und Sehnen.

Starten Sie am besten gleich mit einem persönlichen Trainingsprogramm, wenn Sie Gelenkschmerzen haben. Fangen Sie langsam und sanft an mit erreichbaren Zielen. Setzen Sie sich nicht unter Druck, haben Sie einfach Spaß!



## GEEIGNETES BEWEGUNGSTRAINING BEI KNIE- UND HÜFTARTHROSE

### VORBEREITUNG: AUFBAU DER BAUCHSPANNUNG

Eine feste Bauchmuskulatur gibt Ihrem Rücken bei allen Übungen unterstützenden Halt.

#### So geht's:

- Grundsätzlich ruhig ein- und ausatmen
- Bauchnabel nach innen ziehen und Beckenboden hochziehen
- Spannung während der Übungen halten
- Die Luft nicht anhalten und ruhig weiteratmen

### WADEN-DEHNUNG

1. Drücken Sie mit Ihren beiden Armen gegen eine Wand. Beide Füße zeigen geradeaus. Stellen Sie dabei einen Fuß mit deutlichem Abstand hinter den anderen.
2. Beugen Sie nun das vordere Bein, das hintere Bein bleibt durchgestreckt. Wichtig: Beide Fersen bleiben am Boden. Durch die Dehnung verspüren Sie nun einen leichten Zug in der Wade. Halten Sie die Bewegung für 30 Sekunden und wechseln dann die Seite.
3. Zwischendurch lockern und beide Seiten 5 x wiederholen.



#### Bitte beachten:

- Bleiben Sie dabei im Rücken gerade.
- Halten Sie die Bauchspannung.

### OBERSCHENKEL-DEHNUNG

1. Stellen Sie sich eine Armlänge entfernt vor eine Wand. Schauen Sie geradeaus.
2. Legen Sie eine Hand gegen die Wand. Mit der anderen Hand fassen Sie den Knöchel des Fußes auf der gleichen Seite. Ziehen Sie nun sanft Ihre Ferse ans Gesäß. Durch die Dehnung verspüren Sie nun einen leichten Zug im Oberschenkel. Halten Sie die Bewegung für 30 Sekunden und wechseln dann die Seite.
3. Zwischendurch lockern und beide Seiten 5 x wiederholen.



#### Bitte beachten:

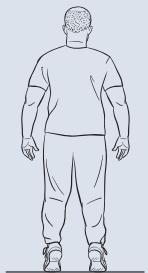
- Bleiben Sie dabei im Rücken gerade.
- Halten Sie die Bauchspannung.

## GLEICHGEWICHTSTRAINING DURCH ZEHENSTAND

1. Stehen Sie fest mit beiden Füßen flach auf dem Boden. Die Füße stehen dabei schulterbreit auseinander. Falls nötig, stützen Sie sich mit Ihrer Hand leicht ab, z.B. an Stuhllehne, Wand oder Tisch.
2. Heben Sie beide Fersen an und gehen Sie langsam in den Zehenstand. Halten Sie die Bewegung für 30 Sekunden. Dann senken Sie langsam Ihre Fersen wieder auf den Boden.
3. Dann können Sie auch die Übung auf einem Bein probieren. Das stärkt das Bein noch mehr und übt das Gleichgewicht.
4. Zwischendurch lockern und beide Seiten 5 x wiederholen.

#### Bitte beachten:

- Bleiben Sie dabei im Rücken gerade.
- Halten Sie die Bauchspannung.



### OBERSCHENKEL-KRÄFTIGUNG AN DER WAND

1. Lehnen Sie sich mit Rücken und Kopf gegen die Wand. Schauen Sie geradeaus, die gestreckten Arme an der Wand zeigen nach unten. Stellen Sie Ihre Füße schulterbreit auseinander und 15-20 cm von der Wand entfernt.
2. Erst entspannen, dann langsam Körperspannung aufbauen. Schieben Sie Ihren Rücken an der Wand langsam nach unten bis Ihr Gesäß etwas oberhalb der Kniehöhe ist. Durch die Haltearbeit spüren Sie nun ein Ziehen im Oberschenkel. Halten Sie die Bewegung für 30 Sekunden und schieben Sie langsam Ihren Rücken wieder hoch.
3. Zwischendurch lockern und 5 x wiederholen.



#### Bitte beachten:

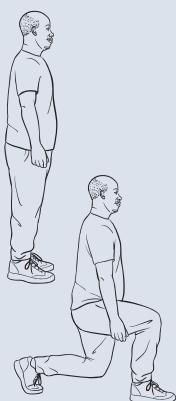
- Ihre Knie sollten beim Hinuntergleiten nicht nach außen wegklappen, sondern nur so weit, wie die Füße auseinander stehen.
- Ihr Gesäß sollte nicht unter Kniehöhe sinken, sonst fallen Sie auf den Boden.
- Bleiben Sie dabei im Rücken gerade.
- Halten Sie die Bauchspannung.

## OBERSCHENKEL-KRÄFTIGUNG DURCH AUSFALLSCHRITT

1. Stehen Sie gerade und machen Sie einen Schritt nach vorne. Bleiben Sie im Rücken aufrecht und verlagern Sie Ihr Gewicht leicht auf das vordere Bein, das hintere Bein ist zunächst gestreckt.
2. Senken Sie nun Ihren Körper nach unten, indem Sie mit dem hinteren Bein in die Knie gehen. Das vordere Bein zeigt bei der Beugung geradeaus und kippt nicht seitlich weg.
3. Zwischendurch lockern und 5 x wiederholen.

### **Bitte beachten:**

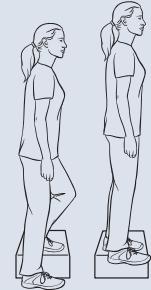
- Das hintere Knie darf nicht den Boden berühren (10 cm Abstand wahren).
- Das vordere Bein darf bei der Beugung nicht nach innen oder außen weggklappen.
- Bleiben Sie dabei im Rücken gerade.
- Halten Sie die Bauchspannung.



## ENTLASTUNG DER HÜFTE AN DER TREPPE DURCH AUSPENDEN

1. Stehen Sie nur mit Ihrem gesunden Bein auf der letzten Treppenstufe.
2. Das kranke Bein schwebt in der Luft. Pendeln Sie nun mit diesem Bein durch leichten Hin- und Herschwingen.
3. Wechseln Sie bei Bedarf die Seiten. Machen Sie die Übung so lange, wie sie Ihnen guttut.

Sollten Sie keine Treppe haben, können Sie die Übung mit Hilfe eines Hockers machen.



## ENTLASTUNG DES KNIES AM TISCH DURCH AUSPENDEN

Setzen Sie sich aufrecht auf einen stabilen Tisch, so wie es Kinder gerne tun. Nur Ihre Knie ragen über die Tischkante, die Unterschenkel baumeln. Pendeln Sie nun mit beiden Knien leicht vor und zurück.

Das Körpergewicht „zieht“ den Gelenkspalt durch das Pendeln etwas auseinander, die Bildung der Gelenkschmiere wird angeregt. Durch diese Entlastung verspüren Sie Linderung.

Machen Sie die Übung so lange, wie sie Ihnen guttut.

