

Ratgeber für Arthrose-Patienten

BEWEGLICHKEIT

BRINGT LEBENSFREUDE



Wissenswertes über Arthrose
und Hyaluronsäure-Therapie mit
Hyalubrix®

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

Unsere Chancen, gesund zu altern, sind heute besser denn je. Die höhere Lebenserwartung bietet uns zudem die Perspektive lange aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Voraussetzung dafür ist, dass wir unsere Gesundheit so lange wie möglich erhalten.

Der normale Alterungsprozess zeigt sich unter anderem an den Gelenken. Denn im Laufe des Lebens nutzt sich die Knorpelschicht, die die Gelenkinnenflächen auskleidet, immer mehr ab. Diesen Verschleiß der Gelenke bezeichnen Ärzte als **Arthrose**. Die Betroffenen sind meist älter als 65 Jahre, in manchen Fällen leiden aber auch schon deutlich jüngere Menschen an einer Arthrose. Unabhängig davon, wie jung oder alt man ist: Das Bedürfnis, im Alltag beweglich zu sein, haben wir generationsübergreifend alle.

Am häufigsten sind **Gelenke mit hoher Gewichtsbelastung** von Arthrose betroffen, also **Knie- und Hüftgelenk**. Sie sind im Alltag am meisten gefordert – etwa beim Gehen oder Treppensteinen. Aber auch die **Gelenke von Fingern und Händen, Füßen und Zehen, Schultern oder Ellbogen** können sich abnutzen.

Nützliche Informationen zum Krankheitsbild Arthrose und der Hyaluronsäuretherapie mit Hyalubrix® finden Sie auf den folgenden Seiten.

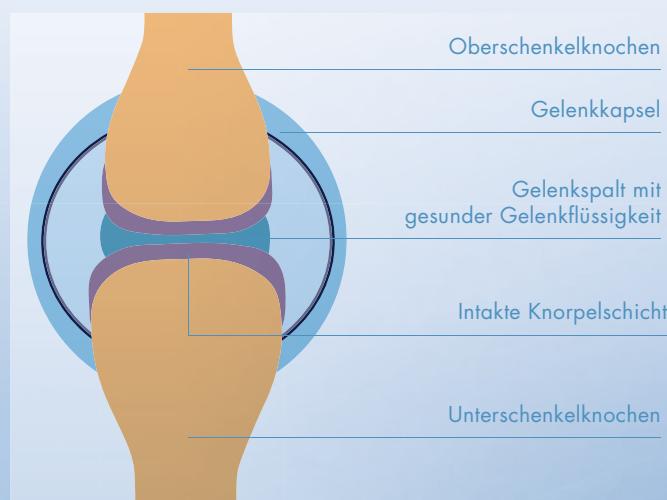


DAS GESUNDE KNIEGELENK

Am Beispiel des Kniegelenks lässt sich gut darstellen wie Gelenke aufgebaut sind und wie sie funktionieren. Die meisten unserer Gelenke haben eine **Gelenkkapsel**, einen **Gelenkspalt** und die **Gelenkflüssigkeit**.

Das Kniegelenk besteht aus drei Knochen (Oberschenkel, Unterschenkel, Kniescheibe). Es funktioniert wie ein Scharnier und ermöglicht Beuge-, Streck- und geringfügige Drehbewegungen.

Die Knochenenden und die Rückseite der Kniescheibe sind mit einer Knorpelschicht überzogen. Knorpelschicht und Gelenkflüssigkeit sorgen zusammen für ein reibungsfreies Gleitverhalten der Gelenkflächen und wirken als **Stoßdämpfer**. Zur Stabilisierung des Gelenks dienen Gelenkkapsel, Seitenbänder, Kreuzbänder und Menisken – sowie natürlich auch die umgebende Muskulatur.



DIE KNORPELSCHICHT

Die Gelenkinnenflächen sind von einer Knorpelschicht bedeckt. Sie sorgt unter anderem dafür, dass die Knochen **reibungsfrei gegeneinander gleiten**. Knorpel bestehen zu rund 65% bis 80% aus Wasser, der restlichen Anteil besteht aus Knorpelzellen und verschiedenen Bausteinen, wie beispielsweise Kollagen und Hyaluronsäure.

DIE GELENKFLÜSSIGKEIT

Der Innenraum des Gelenkes ist von der **Gelenkinnenhaut** auskleidet. Sie **produziert die Gelenkflüssigkeit**, die durch Bewegung des Gelenks gleichmäßig im Gelenk verteilt wird. Die Gelenkflüssigkeit hat verschiedene Aufgaben: neben der **Funktion als Schmiermittel und Stoßdämpfer** versorgt sie den Knorpel mit **notwendigen Nährstoffen** und sorgt für den Abtransport von Abbauprodukten.

Hauptbestandteil der Gelenkflüssigkeit ist **Hyaluronsäure**.

Knorpelschicht und Gelenkflüssigkeit sind für Röntgenstrahlen durchscheinend und werden daher als Spalt zwischen den Knochen sichtbar.

Röntgenbild eines normalen Kniegelenks mit klar sichtbarem Gelenksspalt

HYALURONSÄURE – DIE FORMEL FÜR BEWEGLICHKEIT

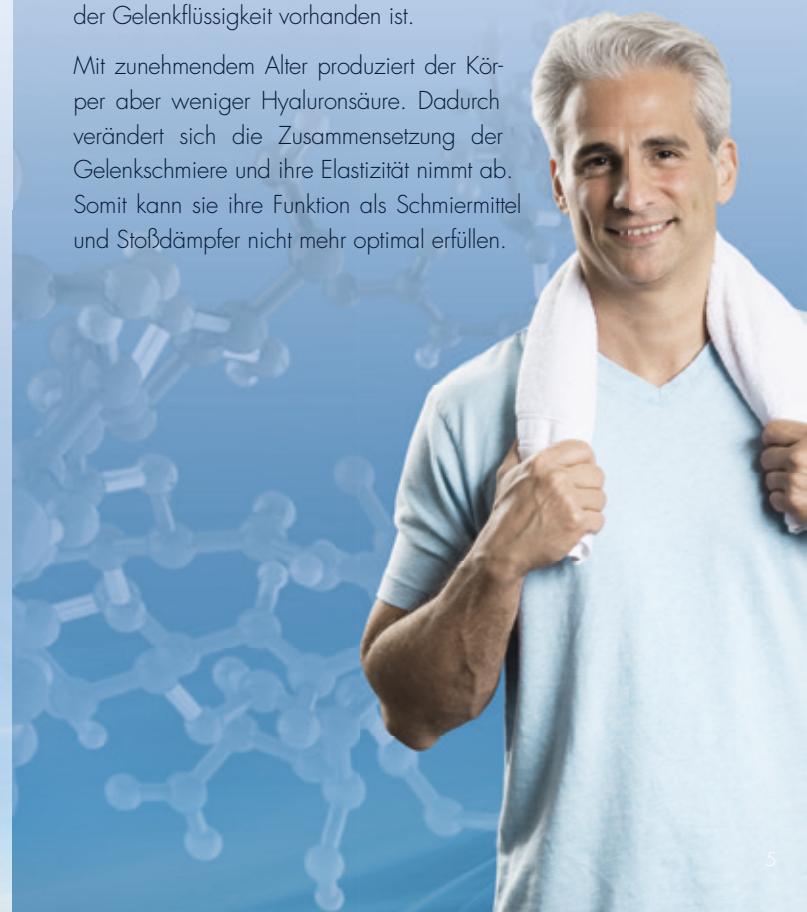
Hyaluronsäure ist der **wichtigste Bestandteil** der Gelenkflüssigkeit und des Knorpels. Sie ist für die **gelartige Konsistenz der Gelenkflüssigkeit** verantwortlich und außerdem für die **Elastizität des Knorpels** entscheidend, da sie eine kontrollierte Verformung des Knorpels unter Belastungen ermöglicht.

Die wichtigsten Funktionen der Hyaluronsäure im Gelenk sind:

- Schmierung des Gelenks
- Stoßdämpfung
- Voraussetzung für rasche, reibungsarme Bewegungen.

In der gesunden Gelenkflüssigkeit wird ständig alte Hyaluronsäure abgebaut und neugebildete Hyaluronsäure kommt hinzu, so dass **immer ausreichend funktionsfähige Hyaluronsäure** in der Gelenkflüssigkeit vorhanden ist.

Mit zunehmendem Alter produziert der Körper aber weniger Hyaluronsäure. Dadurch verändert sich die Zusammensetzung der Gelenkschmiere und ihre Elastizität nimmt ab. Somit kann sie ihre Funktion als Schmiermittel und Stoßdämpfer nicht mehr optimal erfüllen.



SCHMERZEN IM GELENK = ARTHROSE?

Schmerzen im Gelenk sowie Gelenksteifigkeit sind typische frühe Anzeichen einer Arthrose. Besonders häufig ist der so genannte **Anlaufschmerz**, der besonders nach längerem Sitzen oder morgens beim Aufstehen auftritt.

Ebenso bekannt sind **Belastungsschmerzen**, die nach hohen oder lang anhaltenden Belastungen vorkommen. Im fortgeschrittenen Stadium der Arthrose kommt es zu **belastungsunabhängigen Schmerzen**, zu Ruheschmerz und Bewegungseinschränkungen.

WAS IST EINE ARTHROSE?

Arthrose ist ein **Gelenkverschleiß**, der mit dem Abbau der Knorpelschicht des betroffenen Gelenkes einhergeht. Sie tritt mit **zunehmendem Alter** häufiger auf, kann aber auch nach Verletzungen entstehen. Ein früherer operativer Eingriff im Gelenk kann zusätzlich die Entstehung einer Arthrose begünstigen.

Bei schwerer Arthrose kann der Knorpel so dünn werden, dass er die Knochenfläche **nicht mehr bedeckt** und sogar der Knochen geschädigt wird.



Frühstadium



Fortschrittenes Stadium



Spätstadium

Mit **zunehmendem Alter ändert sich** auch das Gleichgewicht zwischen Neubildung und Abbau körpereigener Hyaluronsäure, die den Knorpel elastisch und die Gelenkflüssigkeit gesund erhält. Die **körpereigene Hyaluronsäureproduktion nimmt ab**, d. h. in Folge des Alterungsprozesses können **frühe Anzeichen einer Arthrose** entstehen.

URSACHEN DER ARTHROSE

Die eigentliche **Ursache** der Arthrose ist trotz intensiver Forschung bisher **nicht vollständig geklärt**. Allerdings können viele Faktoren an der Entstehung der Erkrankung beteiligt sein. Hierzu zählen: eine genetische oder familiäre Disposition, Gelenkfehlstellung (X- und O-Beine), Übergewicht, ungünstige Lebensweise (zu wenig Bewegung, Nikotin, Alkohol) und chronische Erkrankungen (z.B. chronische Nierenerkrankung, Diabetes mellitus).

Auch **Sportarten mit einseitiger Extrembelastung** (Tennis) oder höheren Verletzungsrate (z.B. Fußball) oder Berufe mit Tätigkeit in kniender/hockender Stellung oder beim Heben und Tragen schwerer Lasten können eine Arthrose begünstigen.



WANN SOLLTEN SIE IHREN ARZT KONSULTIEREN?

Eine Arthrose kann anfangs auch komplett ohne Schmerzen verlaufen, daher gilt es bereits bei ersten Symptomen: **Sprechen Sie mit Ihrem Arzt!** Je eher Sie dies tun, desto früher kann die Behandlung beginnen und das Fortschreiten der Erkrankung verzögert werden. Ihr Arzt wird Sie untersuchen und eventuell eine **Röntgenaufnahme** anordnen. Um andere Ursachen Ihrer Symptome auszuschließen, kann er auch eine **Blutprobe** oder eine **Probe der Gelenkflüssigkeit** nehmen und in einem Labor untersuchen lassen.

THERAPIEMÖGLICHKEITEN BEI ARTHROSE

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

Das Behandlungsspektrum beginnt bei allgemeinen Maßnahmen, die sich auf den Lebensstil beziehen, wie Reduzierung/Vermeidung von Übergewicht sowie **regelmäßige Bewegung**. Sportlich Aktive sollten auf möglichst **gelenkschonende Bewegungsabläufe** achten, die betroffenen Gelenke nicht überlasten oder gegebenenfalls ihre Sportart wechseln.

Zu den weiteren Behandlungsmöglichkeiten zählen **konservative Therapiemaßnahmen** wie **Physiotherapie** und orthopädische Hilfsmittel. **Schmerzmittel**, die vom Arzt verordnet werden oder in der Apotheke rezeptfrei zu erhalten sind, können Ihre Symptome lindern und Entzündungsprozesse im Gelenk hemmen, die im Zusammenhang mit der Arthrose auftreten können.



Wenn aufgrund von Schmerzen, Bewegungseinschränkung und Gelektenschwellung eine besonders rasch wirksame Therapie erforderlich ist, kann auch eine **Kortison-Injektion** in das Gelenk erfolgen. Allerdings ist dies aufgrund der Nebenwirkungen von Kortison lediglich eine kurzeitige Therapiemöglichkeit.

Dagegen dienen **Gelenk-Injektionen mit Hyaluronsäure, wie Hyalubrix®**, der Dauertherapie, denn sie können Entzündungen hemmen, die Schmerzausbreitung blockieren sowie für Stoßdämpfung und Gelenkschmierung sorgen. Hierdurch wird außerdem die veränderte Gelenkflüssigkeit ergänzt bzw. ersetzt und somit der Gelenkknorpel geschützt.

BEWEGUNG HILFT!

Bewegung ist ein wesentliches Element der Arthrose-Behandlung. Denn Sport und Bewegung sowie eine gesunde Lebensweise haben einen **positiven Einfluss** auf die Erkrankung.

Dabei ist es entscheidend eine **geeignete Sportart** zu finden, die zur gesundheitlichen Situation passt und auch Spaß macht. Der Grundsatz: „Viel bewegen ohne viel belasten“. Ideal sind **fließende Bewegungen** ohne großen Kraftaufwand, wie beispielsweise Schwimmen, Rad fahren oder Nordic Walking.

Ungeeignetes Training und übertriebener Ehrgeiz können schaden. Deshalb sollten Sie sich von Ihrem Arzt oder Physiotherapeuten beraten lassen.



HYALURONSÄURE-INJEKTION MIT HYALUBRIX®

Natürliche Hyaluronsäure, wie beispielsweise in Hyalubrix®, wirkt **schmierend und stoßdämpfend** bei allen Bewegungen und versorgt den Gelenkknorpel mit **notwendigen Nährstoffen**.

Die Gelenkflüssigkeit wird mit zunehmender Arthrose „dünner“ und die Hyaluronsäurekonzentration nimmt ab. Hyalubrix® gibt Ihrem Gelenk zurück, was es verloren hat; für mehr Freude an Bewegung.

WAS KANN EINE HYALUBRIX®-INJEKTION BEWIRKEN?

Hyalubrix® bietet Ihnen eine Möglichkeit die Symptome Ihrer Arthrose zu reduzieren, durch:

- Wiederherstellung der **Stoßdämpfer-Funktion der Gelenkflüssigkeit**
- Verbesserung der **Gelenkbeweglichkeit**
- Verringerung von **Schmerzen**



HÄUFIGKEIT DER GELENK-INJEKTIONEN

Ihr Arzt, der Spezialist für Ihr Gelenk, bespricht gerne mit Ihnen die Möglichkeiten der Therapie und berät Sie über den Einsatz von Hyalubrix® in Ihrem Fall.

In der Regel besteht ein Therapiezyklus aus 3–5 Injektionen, die in einmal wöchentlichen Abständen erfolgen.

Falls nach einem Behandlungszyklus erneut Schmerzen und Beeinträchtigungen in den Gelenken auftreten sollten, kann die Behandlung wiederholt werden.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

FIDIA PHARMA – DER HYALURONSÄURE-SPEZIALIST



Fidia Pharma GmbH ist die deutsche Tochtergesellschaft der italienischen Fidia Farmaceutici S.p.A. (Abano Terme), einem weltweit anerkannten Pionier der Hyaluronsäureforschung und -entwicklung.

Seit mehr als 50 Jahren bietet das Unternehmen innovative Therapiemöglichkeiten mit Hyaluronsäureprodukten und ist damit weltweit in über 100 Ländern vertreten.

So wurde bereits 1987 das erste und bislang einzige Hyaluronsäure-Medikament von Fidia zur Gelenkinjektion zugelassen, das seit 1993 auch in Deutschland erhältlich ist.



Meine Injektionstermine:

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Ihr Ansprechpartner bei Gelenkschmerzen:

WM300 3JHC

Fragen Sie bei Gelenkschmerzen Ihren Arzt,
ob eine Behandlung mit Hyalubrix® für
Sie in Frage kommt.

Mehr Informationen unter
www.fidiapharma.de

Fidia Pharma GmbH
Telefon: 02173 8954-0
Fax: 02173 8954-100
E-Mail: service@fidiapharma.de



fidia
Pharma GmbH