

## Gelenkschutz

© ET Bettina Tscheliesnig

*Der Gelenkschutz ist eine vorbeugende Maßnahme zum Schutz der Gelenke. Wir nutzen unseren Körper, sprich unsere Gelenke, Muskeln, Sehnen, Bänder und vieles mehr, ein Leben lang. Wir heben, tragen, schieben, rollen, ziehen, drehen, wenden, werfen, und schlagen - meist ohne daran zu denken, wie die Belastung sich auf unsere Gelenke auswirkt. So lange keine Schmerzen (und keine Einschränkung im Lebensalltag) auftreten, ist Gelenkschutz gedanklich meist kein Thema - doch jede\*r sollte sich präventiv gelenkschonend bewegen und den Alltag ergonomisch bewältigen.*

### Fehl- und Überbelastungen der Gelenke

Eine stetige Belastung, oft auch Überbelastung und Fehlbelastung führt zu einer Abnützung der Gelenke, das heißt: Falsche Belastung über einen längeren Zeitraum wirkt sich auf die Gelenke aus, dies kann zu Schmerzen und Bewegungseinschränkungen führen.

Bei zusätzlich bestehenden rheumatischen Erkrankungen und damit verbundenen Gelenksproblemen, sollte man auf seine Gelenke zusätzlich achtgeben. Ein im Alltag ausgewogenes Verhältnis von gelenkschonender Aktivität, Entspannung und Ruhe, ist zur Verringerung der Progression und zum Funktionserhalt unbedingt anzustreben.

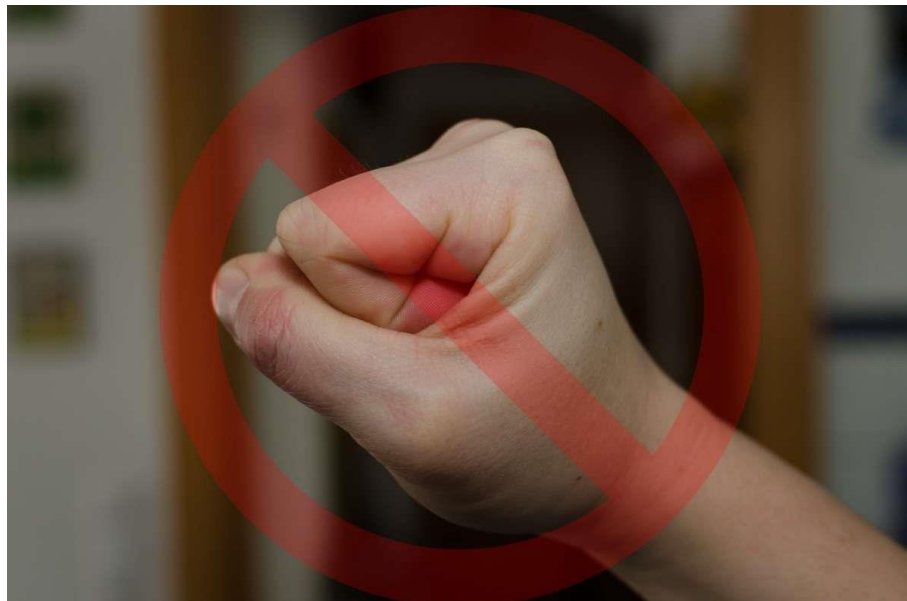
### Neun ergotherapeutische Tipps für eine gelenkschonende Alltagsgestaltung

- 1. Teilen Sie sich Ihre Arbeit gut ein**, machen Sie zwischen den Arbeitsschritten Pausen und setzen Sie Prioritäten.
- 2. Versuchen Sie die Arbeit abwechselnd zu gestalten.** Immer in der gleichen Position verharren oder immer die gleiche Bewegung ausführen ist belastend und anstrengend. Sind die Bewegungen unterschiedlich und dynamisch, wird immer wieder eine andere Struktur und ein anderes Gelenk zur Handlung eingesetzt, so wird die Arbeit für unseren Körper weniger anstrengend empfunden.
- 3. Versuchen Sie bei den Tätigkeiten in einer geraden Körperachse zu bleiben.** Verdrehungen kombiniert mit Kraft-, Druck- und Widerstandshandlungen sind sehr belastend für die Gelenke. Der Mittelfinger (3. Finger) soll eine gerade Achse durch den Unterarm bilden. Strukturell werden dadurch die körperlichen Strukturen am ergonomischsten und am schonendsten für die Handlung eingesetzt.

4. Verdrehungen, Erschütterungen, Schwung-, Zug- und Krafthandlungen sind für die Gelenke belastend. Versuchen Sie diese zu vermeiden. **Nutzen Sie Hilfsmittel und Trickbewegungen.**



5. Versuchen Sie einen **festen Faustschluss** zu **vermeiden** und schonen Sie damit Ihre Bänder und Sehnen vor dem zu hohen Kraftaufwand. Achten Sie darauf, griffigere und größere Dinge in die Faust zu nehmen wenn Sie mit Kraft arbeiten müssen.



6. **Bewegen Sie Ihre Gelenke** immer endgradig, also **im vollsten Bewegungsausmaß**. Setzen Sie keine Kraft und keinen Druck dabei ein, erhalten Sie das Bewegungsausmaß nicht durch Gewalt am Gelenk.

7. Je größer die Gelenke und je besser diese muskulär gesichert sind, desto stärker und belastbarer sind Sie. Kurz gesagt: kleine Gelenke sind weniger belastbar als größere Gelenke. Das heißt die **Belastung soll verteilt werden**. Greifen Sie immer mit beiden Händen zu, nutzen Sie Hilfsmittel zum Beispiel einen Einkaufswagen oder einen Einkaufskorb anstatt die Einkaufstaschen in der Hand zu tragen etc.
8. **Versuchen Sie kraftsparende Hilfsmittel einzusetzen.** Hilfsmittel dienen nicht nur der Kompensation (Übernahme von Fähigkeiten, die nicht mehr ausgeführt werden können), sondern können kraftsparend eingesetzt werden. Mögliche Beispiele wären Küchenhelfer, Brotschneidemaschine, Waschmaschine, Geschirrspüler, Bodenreinigungssysteme, usw.
9. Bei Schmerzen, Schwellungen, Entzündungen, beginnenden und bestehenden Gelenksveränderungen und Abweichungen ist es ratsam, zur Schienenanfertigung eine\*n Ergotherapeut\*in aufzusuchen. Anhand Ihres Gelenkzustandes wird mit Ihnen das Schienenprogramm erarbeitet. Die Schiene wird individuell an Ihre Bedürfnisse und Ihren momentanen Zustand angepasst und sollte mindestens halbjährlich kontrolliert werden.



Ergotherapeut\*innen sind spezialisiert auf Ergonomie im Alltag (Freizeit, Hobby, Arbeit). Sie erarbeiten mit Ihnen zusammen Ihr individuelles Gelenkschutzprogramm und beraten Sie bezüglich Hilfsmittel und Tipps & Tricks für Ihren Alltag. Wenn nötig werden Schienen angepasst und Übungsprogramme zum Erhalt und der Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft erarbeitet und gemeinsam geübt. Das Bestreben, Sie bei Ihrem selbständigen Handeln und Tätig sein zu unterstützen, ist der wichtigste Ansatz der Ergotherapie.

Nähere Informationen zur Ergotherapie hier: [www.ergotherapie.at](http://www.ergotherapie.at)