



Die Gesundheitsseite

Gelenkschmerzen



Teils chronisch, teils akut: Gelenkschmerzen sind nicht zu vernachlässigen. Empfehlungen, um Abhilfe zu schaffen.

Wie der Körper reagiert

Schmerzende, steife, rote, heisse, geschwollene bzw. deformierte Gelenke, Schwierigkeiten bei der Bewegung... Die Symptome für Gelenkschmerzen sprechen eine deutliche Sprache. Als Folge einer Entzündung des Gelenks treten die Schmerzen chronisch auf, wie im Falle einer rheumatoiden Polyarthritiden oder akut, wie bei einem Gichtanfall. Ursache für diese Art der Entzündung sind verschiedene Erkrankungen – beispielsweise Autoimmunerkrankungen (rheumatoide Polyarthritiden, Psoriasisarthritiden, ankylosierende Spondylitis...), Infektionen, Traumata oder auch das Vorhandensein von Fremdkörpern oder Kristallen (Gicht)... Gelegentlich ist auch eine Arthrose (Abnutzung der Gelenkknorpel) oder eine Arthritis (Entzündung eines Gelenks durch Rheuma oder Infektion) dafür verantwortlich. Bei bestimmten Erkrankungen – z. B. Arthrose – tritt der Schmerz bei Beanspruchung des Gelenks auf. In anderen Fällen erscheint er in der Ruhephase und ist bedingt durch Entzündung. Die Schmerzen sind dann Tag und Nacht vorhanden und stören sogar den Schlaf. Morgens beim Aufstehen sind sie besonders heftig, um dann im Laufe des Tages bei Aktivierung der Gelenke langsam nachzulassen. Wir kennen dies unter dem Begriff «morgendliche Anlaufschwierigkeiten»!

Was man selber tun kann

- Neben den Empfehlungen und Verschreibungen Ihres Arztes können Sie den Rat Ihres pharmacieplus-Apothekers einholen. Dieser Spezialist in Sachen Gesundheit und Arzneimittel kann Sie beraten und die Entwicklung Ihrer Behandlung weiter verfolgen.
- Bei akuten oder chronischen Schmerzen kann Ihnen Ihr autorisierter Apotheker mit Rat zu geeigneten Medikamenten individuell und bedarfsgerecht je nach Intensität der Schmerzen zur Seite stehen.
- Bleiben Sie im Rahmen Ihrer Möglichkeiten aktiv.
- Nutzen Sie entsprechende Spezialgeräte: Stock, Gehhilfe... (mehr dazu auf der Webseite der Rheumaliga Schweiz: www.rheumaliga.ch).
- Ernähren Sie sich ausgewogen, achten Sie auf ausreichende Zufuhr von Omega-3 Fettsäuren (fettreicher Fisch aus kalten Meeren, Rapsöl, Nüsse oder Soja...). Vermeiden Sie Übergewicht.

PlusTipp

Ihr Apotheker-Team kennt auch zahlreiche Methoden zur Schmerzlinderung, darunter u. a. die Thermo-therapie, mit deren Hilfe in der akuten Phase durch Kälte und in der chronischen durch Wärme Linderung erreicht werden kann. Weitere hilfreiche Therapien: Spurenelemente (Gold, Kupfer), Schwefelpräparate, Omega-3-Kuren (künftig n-3-Fettsäuren), Phytotherapie – Kräutertees, Cremes, Schüssler-Salze und andere Präparate – Aromatherapie – Ihr Apotheker mischt Ihnen ätherische Öle für die wohltuende Massage oder auch die Homöopathie

Verzichten Sie auf Selbstmedikation ohne Absprache mit Ihrem Apotheker. Falls Sie in Behandlung sind, berät er Sie jederzeit gerne.

Auf www.pharmacieplus.ch finden Sie alle pharmacieplus-Spezialitäten.

