

**RUSSKA**



## **Gelenke schützen**

Trotz rheumatischer Erkrankungen  
den Alltag gut bewältigen

## Gelenke schützen

Laut der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie leiden ca. 10 Millionen Deutsche an klinisch manifesten, behandlungsbedürftigen chronischen Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparats. Dazu gehören z. B. Arthrose, Rheumatoide Arthritis und systemische Skeletterkrankungen. Knapp 7 Millionen haben chronische Rückenschmerzen, etwa 5 Millionen zeigen symptomatische Arthrosen. Ungefähr 1,5 Millionen Erwachsene, also fast zwei Prozent der Bevölkerung, sowie 20.000 Kinder sind von entzündlich-rheumatischen Erkrankungen betroffen.

Vielleicht gehören Sie oder ein Angehöriger auch zu den Betroffenen? Schmerzende, geschwollene Gelenke und Einschränkungen in der Beweglichkeit und Kraft können zu einer großen Belastung im Alltag werden. Zahlreiche Tätigkeiten, die einem sonst leicht von der Hand gingen, werden nun zu Hindernissen in der selbstständigen Bewältigung des Alltags.

Damit Sie oder Ihre Lieben so lang wie möglich selbstständig agieren können, ist es wichtig, selbst einen entscheidenden Beitrag zum Schutz und zur Beweglichkeit der Gelenke zu leisten. Durch das Verinnerlichen einiger Gelenkschutz-Maßnahmen, die Integration von Alltagshilfen in den Tagesablauf, die Umstellung der Ernährung auf eine fleischarme, vegetarische Kost sowie regelmäßige Bewegung und gezielte Übungen werden hierbei wichtige Akzente gesetzt.

Ziel dieses Ratgebers ist es, Ihnen unterschiedliche Hilfsmittel aufzuzeigen, die Sie in der Bewältigung Ihres Alltags unterstützen können und die dabei helfen, Ihre Gelenke zu schützen. Dabei handelt es sich nur um eine kleine Auswahl aus einem sehr viel umfangreicheren Gesamtangebot.

Mit Ihren persönlichen Fragen richten Sie sich bitte an Ihren Fachhändler vor Ort. Dort wird man Sie umfassend und kompetent beraten und Ihnen weitere Hilfsmittel zeigen, die Ihnen helfen, Ihren Alltag einfacher zu meistern.

*Ihr RUSSKA-Team*

## Inhaltsverzeichnis

Kapitel	Seite
<b>Was ist Rheuma?</b>	4
<b>Mit Rheuma leben - Die Gelenke im Alltag schützen</b>	
Körperpflege	7
Ankleiden	13
Mobilität	15
Kochen und Essen	18
Haushalt	24
Praktische Helfer	28
Handgelenk- und Fingerschienen	30
<b>Mit Rheuma leben - Schmerzbewältigung</b>	
Kälte & Wärme	33
Massage	35
Sitzen & Liegen	37
<b>Mit Rheuma leben - Beweglichkeit erhalten</b>	40
<b>Gelenkübungen</b>	45
<b>Ernährung bei Rheuma</b>	47
<b>Nützliche Tipps</b>	49
<b>Weiterführende Adressen</b>	50

## Was ist Rheuma?

### Definition - Die wichtigsten Arten von Rheuma

Der Begriff »Rheuma« kommt von dem griechischen Wort »fließen«.

Rheuma ist ein Sammelbegriff für eine Vielzahl unterschiedlicher Erkrankungen, die man heute als »Rheumatischen Formenkreis« bezeichnet. Nicht nur Gelenke, auch Bindegewebe, Muskeln und Organe können erkranken.

Man unterscheidet zwischen vier großen Hauptgruppen:

#### • Entzündlich-rheumatische Erkrankungen

Die wichtigste Erkrankung dieser Gruppe und oftmals gemeint, wenn von »Rheuma« gesprochen wird, ist die Rheumatoide Arthritis. Es kommt hierbei zu einer Entzündung eines oder mehrerer Gelenke, meist der Gelenkinnenhaut. Häufig sind Hand-, Zehen- sowie Hüft-, Knie- und Sprunggelenke betroffen. Grundsätzlich kann sich aber jedes Gelenk entzünden.

Man führt die entzündlichen Prozesse auf eine Autoimmunreaktion des Körpers zurück, innerhalb derer das Immunsystem körpereigene Strukturen bekämpft. Körperliche Funktionsbeeinträchtigungen sind zu Beginn zumeist Gelenkschmerzen und -schwellungen.

Der Erkrankungsverlauf ist gekennzeichnet durch akute Schübe und beschwerdefreie Zeiten zwischen den Schüben.

In späteren Erkrankungsstadien kann es aufgrund der Zerstörung des Gelenkknorpels und der Sehnen zu bleibenden Fehlstellungen und Versteifungen kommen.

#### • Degenerative Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen

Unter dem Überbegriff »Arthrose«, auch degeneratives Rheuma genannt, werden Gelenkerkrankungen zusammengefasst, die die Gelenke und/oder die Wirbelsäule betreffen. Dabei handelt es sich überwiegend um altersbedingten Verschleiß. Typisch für Arthrose sind Schmerzen unter Belastung, oft verbunden mit Schwellung, Ergussbildung und ggf. einer Einsteifung des Gelenks.

Der Gelenkknorpel verliert mit zunehmendem Alter, unter starker Beanspruchung und bei Schwäche des Knorpelstoffwechsels seine stoßdämpfende und somit schützende Funktion. Es entstehen zunächst kleine Risse im Knorpel. Im weiteren Verlauf kommt es zum schrittweisen Abrieb des Knorpels und der Ausbildung schmerzhafter Knochenvorsprünge. Ist der Knorpelüberzug ganz aufgebraucht, reibt Knochen auf Knochen.

#### • Weichteilrheumatismus

Unter der größten der vier Gruppen fasst man die (nicht-entzündlichen) Erkrankungen der Muskeln, Sehnen, Bänder, Sehnenscheiden oder der Schleimbeutel zusammen. Fast jeder Mensch erleidet im Laufe seines Lebens weichteilrheumatische Beschwerden, die durch Überlastung von Muskeln oder Reizung von Sehnen und anderen Weichteilgeweben auftreten. Oft spielt eine körperliche und/oder seelische Überlastung eine Rolle bei der Entstehung. Meist ist nur eine Körperregion betroffen. Bekannte Beispiele sind u. a. Tennisellbogen, »Steifer Nacken« und Rückenschmerzen durch Fehlhaltung.

#### • Stoffwechselerkrankungen mit rheumatischen Beschwerden

Hierzu zählen Erkrankungen, die außerhalb der Bewegungsorgane auftreten. Häufig handelt es sich um Stoffwechselkrankheiten. Von Gicht spricht man, wenn der Harnsäuregehalt im Blut ansteigt und Harnsäurekristalle in den Gelenken abgelagert werden. Die dadurch entstehenden entzündlichen Prozesse verursachen Gelenkschmerzen. Bei der Osteoporose, einer Stoffwechselerkrankung der Knochen, kommt es zu einer Verminderung der Knochenmasse und Störung der Knochenzusammensetzung. Es besteht eine erhöhte Gefahr von Knochenbrüchen.



### Symptome und Nachweis der Rheumatoiden Arthritis

Typisch sind allgemeine Krankheitszeichen, wie starke Müdigkeit und Erschöpfung. Hauptsymptom ist der **Gelenkschmerz**, oftmals beginnend in den Finger- und Zehengelenken. Die Schmerzen können ganz unauffällig sein. Zunächst werden sie beim Bewegen der Finger oder bei einem kräftigen Händedruck wahrgenommen. Im Verlauf bestehen die Schmerzen auch ohne Bewegung oder Druck. Sie sind Zeichen der Entzündung, die in den Gelenken stattfindet. Oftmals sind die Gelenke **beidseitig** betroffen. Die **Schwellung der Gelenke** ist ein weiteres Symptom. Hinzu kommt die **Morgensteifigkeit** der Gelenke, die mindestens eine halbe Stunde anhält. Um die entzündeten Gelenke herum können sich kleine Knötchen, die **Rheumaknötchen**, bilden.

Der Arzt kann bei einer Blutuntersuchung den sogenannten **Rheuma-Faktor** nachweisen. **Röntgenbilder** können bestimmte Knochenveränderungen deutlich machen.

### Therapie

Rheumatische Erkrankungen verlaufen chronisch und sind bislang nicht heilbar. Die Therapie sollte ganzheitlich aufgestellt sein und neben der medikamentösen Behandlung auch Bewegungs- und ggf. Psychotherapie umfassen. Die regelmäßige Einnahme der Medikamente ist wichtig, um Schmerzen zu stillen, Entzündungen zu minimieren, das Fortschreiten der Krankheit zu verlangsamen und die Lebensqualität insgesamt zu verbessern.

Ebenso wichtig wie die medikamentöse Therapie ist es, für ausreichende und vor allem richtige Bewegung zu sorgen. Neben Krankengymnastik und genau auf die körperlichen Einschränkungen abgestimmter Funktionsgymnastik sollte der Gelenkschutz absolut im Vordergrund stehen und in die Abläufe und Bewegungen des Alltags integriert werden. Hilfestellung und Unterstützung bieten hierbei Ergotherapeuten. Sie machen mit nützlichen Alltagshilfen vertraut, trainieren deren richtigen Umgang, zeigen wichtige Bewegungsübungen zum Erhalt der Beweglichkeit der Gelenke, trainieren Gelenkschutz-Prinzipien und fertigen individuelle Schienen zur Entlastung und Unterstützung der Gelenke an.

## Mit Rheuma leben – Die Gelenke im Alltag schützen

Der Schutz der Gelenke ist wichtig! Die durch häufige Entzündungen betroffenen Gelenke sollten nicht noch zusätzlichen Belastungen von außen ausgesetzt sein. Und auch wenn die Gelenke gerade schmerzfrei sind, könnten zu hohe oder falsche Beanspruchungen Fehlstellungen und Funktionseinschränkungen begünstigen – dieses sollte vermieden werden!

Die Gelenke schützen – erreicht wird dieses durch kraftsparende, gelenkentlastende Bewegungen und Tätigkeiten sowie durch die ganz gezielte Integration von Alltagshilfen in den Tagesablauf.

Die hier vorgestellten Hilfsmittel können einen entscheidenden Beitrag zum Schutz Ihrer Gelenke leisten. Dabei handelt es sich nur um eine kleine Auswahl dessen, was Ihren Alltag erleichtern kann. Fragen Sie Ihren Fachhändler nach weiteren Ausführungen oder Produkten aus dem RUSSKA-Sortiment!

### Körperpflege

Sind Hand-, Finger- und Schultergelenke in Ihrer Kraft und Mobilität eingeschränkt, kann die Körperpflege zur großen Hürde werden. Die folgenden Produkte verlängern den Arm, sind gut greifbar oder bieten Sicherheit in Dusche, Bad und WC.

### 3. Hand

Besonders bei eingeschränkter Schulterfunktion bietet die 3. Hand eine große Unterstützung. Der geformte, lange Griff kann mit verschiedenen Aufsätzen kombiniert werden – zum mühelosen Erreichen des Rückens zum Waschen, Massieren und Eincremen.

Maße: Arm: 47,5 cm lang  
Schwammkopf: Ø 13 cm.

Artikel-Nr.: 10400 000, Standard  
10401 000, Set



Artikel-Nr.	Ausführung	HMV-Nr.	PHV-Nr.	PZN
-------------	------------	---------	---------	-----



**Körperpflege-Serie Reach**

Die verlängerte, gebogene Form von Kamm und Bürste erleichtert das Erreichen des Hinterkopfes. Schulter und Armgelenke werden wesentlich weniger belastet als mit herkömmlichen Bürsten und Kämmen. Die breiteren Griffe sind aus einem rutschhemmenden Material und liegen gut in der Hand.



Kamm: Länge: 34 cm  
Bürste: Länge: 35 cm

14600 100	Kamm lang	-	-	-
14600 200	Haarbürste	-	-	-



**Brix Tubentleerer**

Der Tubentleerer entlastet die Fingergelenke. Die Tube durch den Schlitz stecken und durch einfaches Nachschieben den Tubeninhalte herausholen.

Packung à 2 Stück

13300 090	-	-	-	-
-----------	---	---	---	---



**Nagelbürste mit Saugnapf**

Die Handwaschbürste wird mit zwei Saugnapfen am Waschbecken fixiert. Fingergelenke werden entlastet, da keine Kraft mehr zum Festhalten der Bürste aufgewendet werden muss.

081166 370	-	-	-	-
------------	---	---	---	---

Artikel-Nr.	Ausführung	HMV-Nr.	PHV-Nr.	PZN
-------------	------------	---------	---------	-----



**Fußwaschbürste**

Drei »Funktionsbereiche« reinigen, massieren und pflegen die Füße. Die Fußwaschbürste haftet dank zahlreicher Saugnapfe fest am Boden. Anwendung kann bei noch sicherem Stand im Stehen erfolgen, besonders rücken-schonend und sicher ist die Fußreinigung im Sitzen auf einem Duschstuhl, z. B. Art.-Nr. 78046 000.

13325 500	-	-	-	-
-----------	---	---	---	---



**homecraft Zehenreiniger**

Ohne Bücken können die Zehenzwischenräume mit Hilfe des Zehenreinigers sehr rücken-schonend gereinigt werden. Die Waschkissen sind austauschbar.

Länge: 71 cm

081305 440	-	-	-	-
------------	---	---	---	---



**Komfort-Badekissen**

Für entspannende, wohltuende Vollbäder auch bei Bewegungseinschränkung. Zum Ein- und Aussteigen wird das Badekissen per Fernbedienung mittels Kompressor aufgeblasen, zum Baden wird per Knopfdruck die Luft herausgelassen.



Max. Belastbarkeit: 150 kg  
Sitzhöhe (max./min.): ca. 40 cm/0,5 cm  
Sitzbreite: ca. 58 cm  
Sitztiefe: ca. 44 cm

78095 010	inkl. Kompressor und Fernbedienung	-	-	-
-----------	------------------------------------	---	---	---

## Einsteigehilfe Deluxe Plus

Die Einsteigehilfe wird werkzeuglos am 8,5-13 cm breiten Wannenrand montiert, sorgt für sicheres Ein- und Aussteigen und unterstützt das Aufstehen in der Wanne. Der gummierte, genoppte Griff kann auch bei Problemen in den Fingergelenken gut gegriffen werden.

Max. Belastbarkeit: 100 kg

Artikel-Nr.: 78072 000



Artikel-Nr.	Ausführung	HMV-Nr.	PHV-Nr.	PZN
-------------	------------	---------	---------	-----



### Badewannen-Einstiegshilfe, höhenverstellbar

3-fach höhenverstellbare Einsteigehilfe, die die Nutzung der Badewanne erleichtert. Zur Entlastung von Knie- und Hüftgelenken.

Höhenverstellbar 21-26 cm. Max. Belastbarkeit: 130 kg

78051 000	-	-	-	-
-----------	---	---	---	---



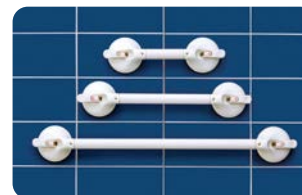
### Badebrett Basic

Das Badebrett unterstützt Bewegungseingeschränkte und unter Rückenproblemen Leidende beim Ein- und Aussteigen oder kann als praktischer Sitz beim Duschen verwendet werden. Anpassung an die Wanneninnenbreite möglich.

Maße: 68,2/73 x 34,5 x 3,5 cm. Max. Belastbarkeit: 150 kg

78058 100	68 cm	04.40.02.0031	-	-
78059 100	73 cm	04.40.02.0032	-	-

Artikel-Nr.	Ausführung	HMV-Nr.	PHV-Nr.	PZN
-------------	------------	---------	---------	-----



### Roth MOBELI mobile Haltegriffe mit Vakuum-Sicherheitsanzeige

Die mobilen Haltegriffe verleihen Halt und Sicherheit z. B. beim Betreten und Verlassen von Duschkabine und Badewanne. Nur bei den Roth MOBELI Haltegriffen wird die Haltekraft permanent gemessen und auf die Sicherheitsanzeige übertragen. Es ist keine weitere Montage mit Schrauben oder Dübeln nötig. TÜV-Süd geprüft.

78100 220	1-Handgriff, Greiflänge 110 mm	-	-	-
78100 221 - 78100 224	2-Hand Teleskopgriffe, verschiedene Greiflängen	-	-	-



### Duschhocker mit Soft-Drehsitz und Ablage

Zierlicher Duschhocker, dessen soft gepolsterter Drehsitz Drehbewegungen um die eigene Achse erleichtert. Auch mit eingeschränkter Fingerbeweglichkeit gut bedienbar, da sehr leichtgängig. Die Arretierung in 90°-Schritten sorgt für Sicherheit. 7-fach höhenverstellbar von 41-58 cm.

Max. Belastbarkeit: 150 kg

78090 000	-	-	-	-
-----------	---	---	---	---



### Aluminium-Duschstuhl mit Armlehnen und Rückenlehne

In der Sitzhöhe von 43-53 cm individuell anpassbar, für bequemes und sicheres Duschen. Besonders geeignet bei Knie-, Hüft- und Rückenbeschwerden. Die Rücken- und Armlehnen verleihen Sicherheit und Komfort.

Max. Belastbarkeit: 130 kg

78046 000	-	04.40.03.2018	-	-
78047 000	faltbar	04.40.03.2020	-	-

Artikel-Nr.	Ausführung	HMV-Nr.	PHV-Nr.	PZN
-------------	------------	---------	---------	-----



### Stützklappgriff

Zur Entlastung der Knie- und Hüftgelenke. Feste Wandmontage; bei Nichtbedarf hochklappbar. Beide Längen auch in weiß pulverbeschichtet erhältlich.

Max. Belastbarkeit: 110 kg

78083 200	60 cm, Edelstahl poliert	04.40.05.1214	-	-
78083 300	80 cm, Edelstahl poliert	04.40.05.1214	-	-



### Abwischhilfe Easywipe

Die armverlängernde Abwischhilfe unterstützt die Intimpflege bei Bewegungseinschränkungen. Das Toilettenpapier wird um den Abwischkopf gewickelt und nach Benutzung per Knopfdruck gelöst. Länge: ca. 38 cm

091081 926	-	-	-	-
------------	---	---	---	---



### Toilettensitzerhöher

10 cm Erhöhung für einfacheres Sitzen und Aufstehen sowie Entlastung für Knie, Hüfte und Rücken. Große Hygienemulden erleichtern die Intimhygiene. Der Aufsatz wird anstelle der normalen Sitzbrille fest am Toilettenbecken montiert.

Max. Belastbarkeit: 200 kg

17525 000	10 cm, mit Deckel	33.40.01.0096	-	-
17525 100	10 cm, ohne Deckel	33.40.01.0095	-	-



### Toilettensitzerhöher mit Armlehnen

Entlastet die Knie- und Hüftgelenke beim Hinsetzen und Aufstehen. Die Sitzhöhe kann individuell zwischen 6, 10 oder 14 cm gewählt werden. Zusätzliche Unterstützung bieten die Armlehnen. Diese sind bei Nichtbedarf hochklappbar.

Max. Belastbarkeit: 120 kg

17522 000N	-	33.40.01.3019	-	-
------------	---	---------------	---	---

### Ankleiden

Bücken, Strecken und Drehbewegungen werden durch den Einsatz dieser pfiffigen Ankleidehilfen minimiert.

### Anziehhilfe für Kompressionsstrümpfe

Unterstützt bei eingeschränkter Beweglichkeit und Kraft der Hände beim oft sehr schwierigen Anziehen von Kompressionsstrümpfen. Das starre Metallgestell dehnt den Strumpf vor, so kann der Fuß einfach hineingleiten. Die 41–61 cm ausziehbaren Versionen minimieren zusätzlich noch ein Beugen des Rückens. Verschiedene Längen und Weiten erhältlich.

Artikel-Nr.: 26011 200, Standard  
26011 300, Standard, weit  
HMV-Nr.: 02.40.01.3021

Artikel-Nr.: 26011 800, Ausziehbar  
26011 900, Ausziehbar, weit  
HMV-Nr.: 02.40.01.3026



Artikel-Nr.	Ausführung	HMV-Nr.	PHV-Nr.	PZN
-------------	------------	---------	---------	-----



### Strumpf-Anziehhilfe aus Frottee

Einfaches Überziehen des Strumpfes dank der biegsamen Form, auch mit eingeschränkter Fingerbeweglichkeit. Mit Hilfe der extra-langen Schlaufenbänder können Strümpfe rückenschonend und selbstständig angezogen werden.

Länge Bänder: 72,5 cm

26013 000	-	02.40.01.2016	-	-
-----------	---	---------------	---	---

Artikel-Nr.	Ausführung	HMV-Nr.	PHV-Nr.	PZN
-------------	------------	---------	---------	-----



### homecraft Knöpfhaken Kings

Bei eingeschränkter Kraft und Beweglichkeit der Finger unterstützt dieser Helfer beim Zuknöpfen von Hemden und Blusen. Der verdickte Griff liegt gut in der Hand. Mit der Drahtschleufe wird der Knopf ganz einfach durch das Knopfloch gezogen.

091095 678	-	-	-	-
------------	---	---	---	---



### homecraft Ankleidehilfe

Armverlängerung, die das An- und Auskleiden vereinfacht und Bewegungen der Schulter minimiert. Mit dem Haken können Kleidungsstücke gut aufgehoben und ausgezogen werden, ein Bücken und Drehen wird vermieden. Die Gummispitze sorgt für sicheren Halt von glatter Kleidung.

Länge: 52 cm

091095 686	-	-	-	-
------------	---	---	---	---



### homecraft Elastische Schnürsenkel

Dank der Elastizität der Schnürsenkel müssen diese nur ein Mal gebunden werden. Danach können die Schuhe wie Slipper an- und ausgezogen werden. Besonders bei Problemen in den Fingergelenken sind sie eine große Unterstützung. In schwarz und braun erhältlich.

Länge: ca. 61 cm, auch spiralförmig in 100 cm erhältlich.

081290 519	braun, 3 Paar	-	-	-
------------	---------------	---	---	---



### Teleskop-Schuhanzieher

Der von 40-92 cm stufenlos ausziehbare Schuhanzieher macht bei Hüft- und Rückenbeschwerden ein Bücken überflüssig. Auf 40 cm verkürzt, kann der Schuhanzieher gut verstaut und auf Reisen mitgenommen werden.

10430 000	-	-	-	-
-----------	---	---	---	---

## Mobilität

Bleiben Sie mobil! Bewegung ist wichtig, um die Gelenke beweglich zu halten und die Muskulatur zu stärken. Anatomische Griffe und gelenkentlastende Auflagen unterstützen Sie in Ihrer Mobilität.

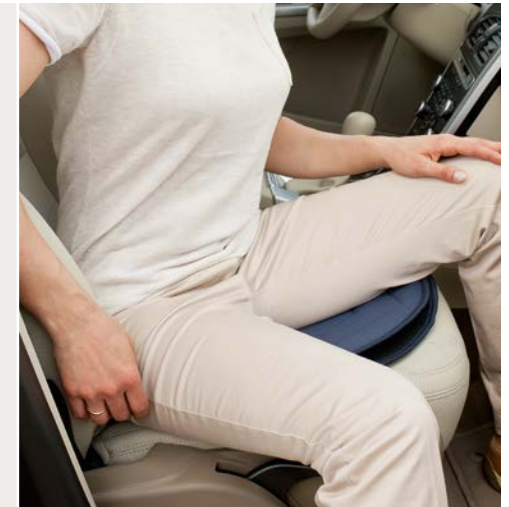
### Flexibler Drehsitz

Der flexible Drehsitz ist ideal für den Einsatz im PKW und zu Hause, z. B. auf Stühlen und Sesseln ohne Armlehnen. Er bietet Erleichterung bei Drehbewegungen während des Hinsetzens und Aufstehens sowie beim Ein- und Aussteigen in den und aus dem PKW. Dadurch können Rücken, Hüften und Knie entlastet werden.

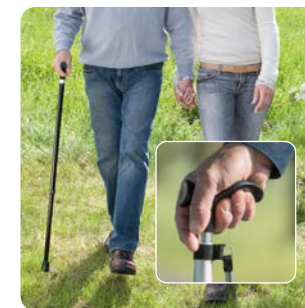
Max. Belastbarkeit: 100 kg

Durchmesser: Ø 44 cm

Artikel-Nr.: 11020 300



Artikel-Nr.	Ausführung	HMV-Nr.	PHV-Nr.	PZN
-------------	------------	---------	---------	-----



### Aluminium-Gehstock mit anatomischem Griff

Dieser leichte Aluminium-Gehstock bietet dem Benutzer Unterstützung beim Gehen und Stehen und ist somit der ideale Begleiter im Haus und unterwegs. Die Länge ist von 84-94 cm anpassbar. Der anatomische Griff ist für die rechte oder linke Hand geformt und ideal für Personen mit Arthritis. Verschiedene Farben sind erhältlich.

Max. Belastbarkeit: 100 kg

15108 100	rechte Hand, schwarz	10.50.01.2026	-	-
15108 110	linke Hand, schwarz	10.50.01.2026	-	-



Artikel-Nr.	Ausführung	HMV-Nr.	PHV-Nr.	PZN
-------------	------------	---------	---------	-----



### Gehstöcke mit Silikongriff

Die besonders komfortablen Silikongriffe dieser stabilen Gehstöcke sorgen für beste Griffbarkeit auch ohne viel Handkraft. Durch die Fritz-Form haben die Griffe eine klassische Optik. Die weiche, leicht dämpfende Silikonbeschichtung schont die Gelenke und sorgt für bequemen Griff.

Der faltbare Aluminium-Gehstock ist 5-fach, der nicht-faltbare Aluminium-Gehstock 10-fach höhenverstellbar.

Max. Belastbarkeit: 120 kg

15172 300	schwarz	-	-	-
15172 400	schwarz, faltbar	-	-	-



### Stockschlaufe

Mit der Stockschlaufe am Handgelenk bleibt der Gehstock immer in Reichweite, selbst wenn er für kurze Zeit zur Fingerentlastung losgelassen werden muss. Passend für alle Gehstöcke.

15106 000	schwarz	-	-	-
15106 100	braun	-	-	-



### Gehstockspitze mit Gelenk und Federung

Dank der gefederten Gehstockspitze kann die Gehhilfe selbst auf hartem, unebenem Untergrund immer sicher und weich aufgesetzt werden, das entlastet die Gelenke. Mit drei Füßen vergrößert die Spitze die Auflagefläche, verhindert ein Wegrutschen und hält den Stock sogar ganz allein aufrecht.

Max. Belastbarkeit: 120 kg

15172 500	-	-	-	-
-----------	---	---	---	---

Artikel-Nr.	Ausführung	HMV-Nr.	PHV-Nr.	PZN
-------------	------------	---------	---------	-----



### Haltestange Gripo

Die Haltestange Gripo ist eine sichere Stütze im Alltag, die beim Aufrichten und Niederlassen sowie bei Bewegungen zu Hause Sicherheit gibt. Gripo passt in die meisten Häuser und Wohnungen und ist mittels Gasdruckfeder sehr leicht und ohne Werkzeug, Schrauben und Nägel zu montieren. Sie kann entweder alleine eingesetzt oder um nützliches Zubehör ergänzt werden. So bietet sie zahlreiche flexible Anwendungsmöglichkeiten ganz nach individuellem Bedarf und Platzierung.

Für Deckenhöhen von 210 cm - 300 cm

Max. Belastung: 100 kg, horizontal in Stangenmitte

Max. Körpergewicht: 150 kg



35035 100	-	04.40.05.2010	-	-
-----------	---	---------------	---	---



### Wohnraum-Rollator Let's Dream

Wendiger, stabiler Rollator, der ideal für den Innenbereich konzipiert ist. Der mitgelieferte Korb und das Tablett können zum Transport von Getränken, Speisen oder anderen Dingen des täglichen Bedarfs genutzt werden. So wird ein handgelenkbelastendes Tragen vermieden. Der durchgängige, gut zu umfassende Handgriff mit Bremse ermöglicht die einhändige Benutzung. Bei Nichtbedarf ist der Let's Dream platzsparend zusammenfaltbar. Verschiedene Farbkombinationen sind erhältlich.

Höhenverstellbar: 83-95 cm, max. Belastbarkeit: 100 kg

11449 400	Holz-Optik/chrom	-	-	-
11449 401	schwarz/braun	-	-	-

Kochen und Essen

Bei der Zubereitung von Speisen und beim Essen sind unsere Hände besonders gefordert. Mit Hilfe von verdickten Griffen, besonders geformten Klingen und einhändig zu nutzenden Helfern können Bewegungseinschränkungen der Finger- und Handgelenke kompensiert werden.

**Brix Jar Key  
Schraubgefäßöffner**

Der Jar Key lässt den Unterdruck entweichen, sodass Schraubgläser kraftsparend und gelenkschonend aufgedreht werden können. In verschiedenen Farben erhältlich.

Artikel-Nr.: 13300 170, blau  
13300 180, rot  
13300 190, gelb  
13300 200, weiß



Artikel-Nr.	Ausführung	HMV-Nr.	PHV-Nr.	PZN
-------------	------------	---------	---------	-----



**homecraft Reflex Messer mit Komfort-Griff**

Spezielle Messerserie für Personen mit Gelenkerkrankungen und Greifschwierigkeiten. Die angenehm weichen, rutschfest und dicker gestalteten Handgriffe bieten auch Nutzern mit sehr eingeschränkter Fingerbeweglichkeit einen optimalen Halt. Die Klingen sind in einem Winkel angebracht, der eine Handgelenksdrehung minimiert.

091207 794	Zubereitungsmesser	-	-	-
091207 802	Tranchiermesser	-	-	-
091207 828	Brotschneidemesser	-	-	-
091207 810	Küchenmesser	-	-	-

Artikel-Nr.	Ausführung	HMV-Nr.	PHV-Nr.	PZN
-------------	------------	---------	---------	-----



**Dycem Küchenhelfer-Set**

Das rutschfeste Material erzeugt eine besondere Griffigkeit auf glatten Oberflächen. Zahlreiche Alltagssituationen können durch den Einsatz eines oder mehrerer Dycem-Produkte einfacher und sicherer bewältigt werden, auch wenn die Kraft in Händen und Fingern bereits eingeschränkt ist. Set bestehend aus Unterlage rund, Unterlage rechteckig, Schraubgefäßöffner und Flaschenöffner.

13100 700	-	-	-	-
-----------	---	---	---	---



**Oxo Good Grips Flex-Schäler**

Der extra-breite, bequem zu greifende Griff aus Anti-Rutsch-Material liegt auch bei eingeschränkter Kraft in den Fingern gut in der Hand. Die sehr scharfe Y-Klinge schält problemlos Früchte und Gemüse. Spülmaschinenfest.

13300 050	-	-	-	-
-----------	---	---	---	---



**Oxo Good Grips Küchen- und Kräuterschere**

Bei eingeschränkter Fingerbeweglichkeit und Kraft gut zu nutzende Schere, deren weich gepolsterte Griffe den Druck beim Schneiden absorbieren. Die Öffnung der Griffe ist so groß gestaltet, dass alle Finger darin Platz finden. Inkl. Kräuterabstreifer. Zum Reinigen in 2 Teile zerlegbar.

13300 340	-	-	-	-
-----------	---	---	---	---

Artikel-Nr.	Ausführung	HMV-Nr.	PHV-Nr.	PZN
-------------	------------	---------	---------	-----



**homecraft Multifunktions-Schneidebrett**

Rutschfestes Schneidebrett mit verschiedenen Funktionsbereichen zum Einklemmen, Raspeln, Schneiden etc. Unterstützt die gelenkschonende und auch einhändige Zubereitung. Spülmaschinenfest.

081112 259	-	-	-	-
------------	---	---	---	---



**Brix Flexibles Schneidebrett**

Zu benutzen wie ein normales Schneidebrett. Dank des flexiblen Materials kann das Schneidebrett gut ohne großen Kraftaufwand und weitere Hilfsmittel, wie durch einen Trichter, direkt in den Topf geschüttet werden.

13300 080	-	-	-	-
-----------	---	---	---	---



**Oxo Good Grips Salatschleuder**

Mittels leichtem Druck auf den Knopf im Deckel setzt sich die Salatschleuder in Gang. Da sie rutschfest steht, kann sie auch gut einhändig - bei eingeschränkter Fingerbeweglichkeit auch mit dem Handballen - bedient werden.

13300 010	-	-	-	-
-----------	---	---	---	---

Artikel-Nr.	Ausführung	HMV-Nr.	PHV-Nr.	PZN
-------------	------------	---------	---------	-----



**Oxo Good Grips Kastenreibe**

Vier Reiben in einer zum Herstellen von Raspeln und Scheiben in unterschiedlicher Stärke. Diese Vierkantreibe hat einen gummierten, gut zu greifenden Griff, mit dem die Reibe auch mit bewegungseingeschränkten Händen gut gehalten werden kann. Besonders benutzerfreundlich ist der integrierte Auffangbehälter mit Maßangabe sowie Verschlussdeckel zum Aufbewahren. Maße: ca. 31x12x7,5cm.

13300 020	-	-	-	-
-----------	---	---	---	---



**Uccello Wasserkocher, 1,5l**

Mit diesem innovativen Wasserkocher lässt sich heißes Wasser sicher und gelenkschonend eingießen. Der kippbare Kessel bleibt beim Eingießen sicher mit der Halterung verbunden. Das Wasser fließt sicher und dosiert aus dem Kessel, ohne dass dieser angehoben werden muss. So ist der Wasserkocher besonders geeignet für Menschen mit eingeschränkter Hand-Motorik.

13300 500	-	-	-	-
-----------	---	---	---	---

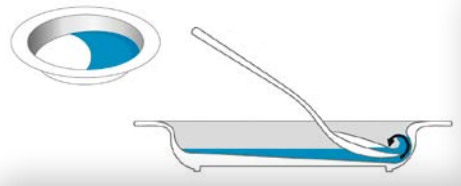
## ORNAMIN Teller mit Kipp-Trick

Der einzigartige Teller versteckt hinter seinem schönen Design drei besondere Funktionen in einem: Ein schräger Innenboden, ein unauffälliger Überhang und ein fest integrierter Anti-Rutsch-Ring am Boden sorgen dafür, dass das Essen leichter auf Gabel oder Löffel gelangt und der Teller nicht verrutscht.

Maße: Ø 27 cm, Höhe 4 cm.

In verschiedenen Farben erhältlich.

Artikel-Nr.: 14638 600, Modell 921, rot



Artikel-Nr.	Ausführung	HMV-Nr.	PHV-Nr.	PZN
-------------	------------	---------	---------	-----



Modell 900

## ORNAMIN Essbrettchen mit Stop-Trick

Mit diesem pfiffigen Essbrettchen können auch Menschen mit eingeschränkter Handbeweglichkeit selbstständig und bequem ihre Brote zubereiten. Der an drei Seiten erhöhte Rand verhindert ein Verrutschen der Brotscheibe. Zusätzlich gibt ein Anti-Rutsch-Ring auf der Unterseite sicheren Halt. In zwei verschiedenen Größen und verschiedenen Farben erhältlich.



Modell 910 mit Zubereitungshilfe

Mit der dazu passenden, einfach aufzusteckenden Zubereitungshilfe lassen sich Brötchen, Obst oder Gemüse sicher fixieren und einfach schneiden.

Beide Eshilfen sind einhändig nutzbar.

14623 400	Essbrettchen mit Stop-Trick, Modell 900, grün	-	-	-
14624 200	Essbrettchen mit Stop-Trick, Modell 910, blau	-	-	-
14623 900	Zubereitungshilfe, weiß	-	-	-

Artikel-Nr.	Ausführung	HMV-Nr.	PHV-Nr.	PZN
-------------	------------	---------	---------	-----



## Trinkbecher-Set Ergonom

Die ergonomische Form mit den speziellen Vertiefungen ermöglicht einen sicheren Griff bei eingeschränkter Beweglichkeit der Hände. Ein Ventil im beigefügten Deckel macht den Becher beim Umkippen nahezu auslaufsicher. Füllmenge 200 ml. In verschiedenen Farben erhältlich.

14570 000	transparent	-	-	07628701
99145 800 - 99145 840	verschiedene Farben	-	-	diverse



Modell 207

Modell 815

Querschnitt Innenbecher

## ORNAMIN Becher mit Trink-Trick

Der konisch geformte Innenbecher sorgt dafür, dass der Becher geleert werden kann, ohne dass man den Kopf in den Nacken legen muss. Ideal bei Bewegungseinschränkungen der oberen Extremitäten oder auch zum sicheren Trinken im Liegen. Zusätzliche Thermofunktion hält Heißes warm und Kaltes kühl. In zwei Ausführungen erhältlich: Mit einem oder zwei ergonomischen, extra-großen Henkeln für besseren Halt. Füllmenge: 140 ml.

In verschiedenen Farben erhältlich.

14581 200- 14581 270	Modell 207, verschiedene Farben	-	-	-
14540 000- 14540 060	Modell 815, verschiedene Farben	-	-	-



## Oxo Good Grips Besteck

Die großvolumigen, rutschfesten Griffe lassen sich gut greifen, auch bei Bewegungseinschränkungen. Gabel und Löffel können in die gewünschte Richtung gebogen werden, was ein Drehen der Handgelenke minimiert. Spülmaschinenfest.

14640 000	4er-Set	-	-	-
091205 202	Messer	-	-	-
091205 244	Gabel	-	-	-
091205 285	Esslöffel	-	-	-
091205 301	Teelöffel	-	-	-

Haushalt

Viele Tätigkeiten im Haushalt werden Ihnen mit Unterstützung dieser cleveren Helfer wieder viel leichter fallen. Sei es beim Hinsetzen und Aufstehen oder beim Bügeln, es gibt für vieles eine gelenkschonende Lösung!

**Aufstehkissen**

Gesundes Sitzkissen und praktische Aufstehhilfe in einem: Dieses Kissen unterstützt durch seine besondere Form eine ergonomisch aufrechte Sitzposition und fördert ein rücken- und hüftschonendes Sitzen. Das Aufstehen wird durch die Kippung des Beckens erleichtert, dabei werden Hüfte und Knie entlastet. Durch den weich gepolsterten Schaumstoffkern mit samtweichem Veloursbezug sitzt man zudem sehr komfortabel und bequem. Besonders geeignet für Menschen mit Hüft-, Rücken- und Knieproblemen.

Bezug: 100 % Polyester, mit Anti-Rutsch-Unterseite.

Farbe: schwarz

Art.-Nr.: 24098 000,  
40 x 40 x 13/8 cm (L x B x H),  
Max. Belastbarkeit: 100 kg

24098 100 extra-fest,  
40 x 40 x 13/8 cm (L x B x H),  
Max. Belastbarkeit: 130 kg

24098 900 extra-groß,  
50 x 50 x 15/10 cm (L x B x H),  
Max. Belastbarkeit: 200 kg



Artikel-Nr.	Ausführung	HMV-Nr.	PHV-Nr.	PZN
-------------	------------	---------	---------	-----



**Aufstehhilfe**

Effektives Hilfsmittel, das dem Benutzer das Hinsetzen und Aufstehen aus Sessel und Sofa mit Hilfe eines Federmechanismus erleichtert. Der Sitz übernimmt bis zu 80 % des Benutzergewichtes und trägt dadurch dazu bei, dass Unabhängigkeit und körperliche Aktivität erhalten bzw. gefördert werden. Das sanfte und leichte Setzen und Aufstehen verringert die Belastung auf die Gelenke und kann der Entstehung von Schmerzen vorbeugen.

54 x 46 cm (L x B). Maße Sockel: 40,5 x 37 cm (L x B).  
Gewicht: 3,4 kg.



11020 700	für Körpergewicht 35–105 kg	-	-	-
11020 710	Plus, für Körpergewicht 60–180 kg	-	-	-



**homecraft Gepolsterte Beinstütze**

Diese Beinstütze lagert und entlastet die Kniegelenke während längerer Sitzphasen. Sie ist durch das Pin-Clip-System höhenverstellbar von 39 bis 50 cm. Der Neigungswinkel ist einfach durch einen Knopf verstellbar.

Kissenmaß: 31 x 41 x 5 cm

091092 097	-	-	-	-
------------	---	---	---	---



**Stehhilfe**

Die bequem gepolsterte Stehhilfe ist ideal für alle Arbeiten, die im Stehen erledigt werden, wie Bügeln oder Abwaschen. Einfach Platz nehmen, Rücken und Gelenke werden geschont. Die Sitzhöhe ist von 58–66 cm individuell einstellbar. Bei Nichtbedarf kann die Stehhilfe platzsparend zusammengeklappt werden.

Max. Belastbarkeit: 100 kg

26010 000	-	-	-	-
-----------	---	---	---	---

Artikel-Nr.	Ausführung	HMV-Nr.	PHV-Nr.	PZN
-------------	------------	---------	---------	-----



**Oxo Ausziehbarer Staubwedel**

Mit dem bis auf 137 cm ausziehbaren Aluminiumstiel und dem schwenkbaren Mikrofaser-Kopf wird ein rücken-schonendes Staubwischen ermöglicht. Der Helfer bietet auch gute Unterstützung bei Bewegungseinschränkung der Schultern. Der rutschfeste Griff liegt sicher in der Hand. Mikrofaserbezug waschbar.

13300 310	-	-	-	-
-----------	---	---	---	---



**Oxo Langstielige Kehrgarnitur**

Ganz rücken-schonend und komfortabel können Schmutz und Staub mit dieser Kehrgarnitur aufgenommen werden. Der leichte Alu-Besenstiel hat einen rutschfesten, weichen Griff, der gut gehalten werden kann. Die Schaufel klappt beim Hochheben automatisch zu.

Länge: 89 cm

13300 320	-	-	-	-
-----------	---	---	---	---



**homecraft Universalgriff**

Dieser Griff erleichtert bei eingeschränkter Fingerbeweglichkeit und Kraft in den Händen das Drehen kleiner Knöpfe, wie z. B. Herd- oder Heizungsknöpfe. Einfach auf den zu drehenden Knopf drücken, woraufhin sich die gefederten Stifte zurückziehen und sich dem Knopf anpassen. Durch die T-Form des Griffes liegt er sicher in der Hand.

Stiftaufsatz: Ø 5 cm, Gesamtlänge: 10 cm

081499 623	-	-	-	-
------------	---	---	---	---

Artikel-Nr.	Ausführung	HMV-Nr.	PHV-Nr.	PZN
-------------	------------	---------	---------	-----



**Dycem Selbsthaftende Streifen**

Selbstklebende Streifen aus Dycem Material, das die Nutzung von Griffen aller Art erleichtert. Z. B. um Essbesteck oder Rollatorgriffe gewickelt, wird die Griffigkeit erhöht und ein sicherer Halt verliehen.

Maße: 40 x 3 x 0,06 cm

13100 900	blau, 3er-Packung	-	-	-
-----------	-------------------	---	---	---



**Plastazote Schaumstoffröhre**

Zum Verdicken von Griffen an Essbestecken, Werkzeugen, Schreibstiften etc. Dies verringert die Anspannung beim Greifen und entlastet so die Fingergelenke. Lieferumfang besteht aus einer Röhre von ca. 1 m Länge, die nach Bedarf zugeschnitten wird. Verschiedene Farben und Innen-Ø erhältlich.

091101 997	grau, Innen-Ø 9 mm	-	-	-
------------	--------------------	---	---	---



**Fiskars Softouch Schere**

Dank der übergroßen Ausführung und der Polsterung der Griffe wird der Druck gleichmäßig über die gesamte Hand verteilt. Infolge einer sanften Federwirkung öffnet sich die Schere nach jedem Schnitt automatisch. Dies verhindert ein vorzeitiges Ermüden der Hand. Ideal für Personen mit Arthritis. Für Rechts- und Linkshänder geeignet.

081165 919	-	-	-	-
------------	---	---	---	---

Praktische Helfer

Nutzen Sie die Armverlängerung, Hebelwirkung und Entlastung, die Ihnen diese Helfer bieten können!

**homecraft Greifhilfe RevoReach Xcel**

Robuste Greifzange mit ergonomischem Handgriff, dessen Abzug besonders gelenkschonend und ohne großen Kraftaufwand betätigt werden kann. Der Zangenkopf ist drehbar, dies minimiert zusätzlich ein Drehen der Handgelenke. Besonders leicht und gut ausbalanciert. In 66 oder 81 cm Länge erhältlich.

Artikel-Nr.: 091204 833, 81 cm lang  
091204 825, 66 cm lang



Artikel-Nr.	Ausführung	HMV-Nr.	PHV-Nr.	PZN
-------------	------------	---------	---------	-----



**homecraft Schlüsseldrehhilfe**

Diese Schlüsseldrehhilfe erleichtert bei eingeschränkter Motorik und Kraft in den Händen das Benutzen von Schlüsseln. Der Griff ist gebogen und extra-dick, wodurch er bequem zu greifen ist. Gleichzeitig wird eine bessere Hebelwirkung beim Drehen des Schlüssels erreicht. Die Schlüssel lassen sich bei Nichtbenutzung in den Griff stecken.

Größe: ca. 11 x 4 x 2 cm

081306 232	für 1 Schlüssel	-	-	-
091102 250	für 2 Schlüssel	-	-	-

Artikel-Nr.	Ausführung	HMV-Nr.	PHV-Nr.	PZN
-------------	------------	---------	---------	-----



**Kugelschreiber- und Bleistifthalter**

Die weiche, ergonomisch geformte Verdickung wird über Stifte gezogen und entlastet die Fingergelenke beim Schreiben. Set à 3 Halter.

091104 629	-	-	-	-
------------	---	---	---	---



**Universal-Leseständer**

Die Hände bleiben frei. Der Universal-Leseständer bietet Unterstützung beim Lesen im Bett, in der Badewanne oder beim Kochen. Mitgelieferte Clips halten die Seiten offen. Ausziehbar bis auf 100 cm.

14600 500	-	-	-	-
-----------	---	---	---	---



**Standleseglas**

Praktische Kombination aus Lupe und höhenverstellbarer Standleuchte. Die Hauptlinse mit einem Durchmesser von 12,5 cm vergrößert 2-fach, eine integrierte bifokale Linse um das 5-fache. Das Standleseglas entlastet, wenn eine Lupe aufgrund von eingeschränkter Finger- oder Handbeweglichkeit nicht gut selbst gehalten werden kann. Die 12 integrierten LED-Leuchtmittel sind per großem An-/Aus-schalter bedienbar.

Maße: 10,2 x 61 x 43,2-137,1 cm.  
Max. Lesekopfhöhe: 108 cm.

13767 112	-	-	-	-
-----------	---	---	---	---

Handgelenk- und Fingerschienen

Diese Handgelenk- und Fingerschienen helfen Schmerzen zu lindern, Bewegungen sinnvoll einzuschränken und leichte Fehlstellungen zu vermeiden oder zu korrigieren.

**Rolyan D-Ring Handgelenkschienen**

Die klassische Schiene für die Behandlung von Schmerzen bei Arthritis, Sehnenentzündung und anderen Handgelenkerkrankungen. Verhindert unbeabsichtigtes Beugen und Dehnen und ermöglicht gleichzeitig Beweglichkeit von Fingern und Daumen. Verschiedene Größen entsprechend dem Umfang des Handgelenks. In beige oder schwarz erhältlich. Handwäsche.

Material: Polyester-Baumwoll-Mischgewebe.

Artikel-Nr.: 091055 581, Gr. S, beige, links

091055 631, Gr. S, beige, rechts

091055 060, Gr. M, 17,8 cm, schwarz, links

091055 078, Gr. M, 17,8 cm, schwarz, rechts

HMV-Nr.: 05.07.02.0071



Artikel-Nr.	Ausführung	HMV-Nr.	PHV-Nr.	PZN
-------------	------------	---------	---------	-----



**Rolyan Workhard D-Ring Handgelenkschiene**

Aus weichem, biegsamen Leder mit einer 6,4-mm-Polsterung und Futter hergestellt, das die Schweißabsonderung verringert und ein Abfärben auf die Haut verhindert. Der Gewebeüberzug entlang der gesamten Oberfläche garantiert längere Haltbarkeit. Die Aluminiumstütze ist auf 15° Extension vorgebogen und bietet so zusätzliche Unterstützung. Die Schiene kann zur Einstellung abgenommen werden. Das zirkuläre Design und das D-Ring-Verschluss-System erleichtern das Anlegen und Abnehmen. Größe entspricht dem Umfang des Handgelenks. Handwäsche.

Material: Polyester-Baumwoll-Mischgewebe.



091047 174	Gr. M, 16,6-19,1 cm, links	05.07.02.0069	-	-
091047 182	Gr. M, 16,6-19,1 cm, rechts	05.07.02.0069	-	-



**epitact Flexible Daumenbandage**

Die flexible Daumenbandage ist für Personen mit Gelenkschmerzen am Daumenansatz (Rhizarthrose) geeignet. Sie stützt den Daumen, begrenzt kleinste Bewegungen und minimiert dadurch schmerzhafte Entzündungsschübe. Die Materialauswahl unterstützt die Schmerzlinderung: Stoff und Silikongel halten die Wärme und geben sie wieder an das betroffene Gelenk ab. In der Maschine bei 40 °C waschbar. Größe entspricht dem Umfang des Handgelenks.

Material: 86 % Polyamid/Elasthan, 14 % Silikon.

60106 800	Gr. S, 13-14,9 cm, rechts	-	-
60106 810	Gr. M, 15-16,9 cm, rechts	-	-
60106 820	Gr. L, 17-19 cm, rechts	-	-
60106 830	Gr. S, 13-14,9 cm, links	-	-
60106 840	Gr. M, 15-16,9 cm, links	-	-
60106 850	Gr. L, 17-19 cm, links	-	-



Artikel-Nr.	Ausführung	HMV-Nr.	PHV-Nr.	PZN
-------------	------------	---------	---------	-----



**Rolyan Ulnar-Deviationsschiene**

Die vorgeschchnittene Polyform Schieneneinlage wird erwärmt und der Hand zur sicheren Unterstützung des Handgelenks angepasst. Die Fingerlaschen geben einen leichten Zug daumenwärts. Verschiedene Größen, für die rechte und die linke Hand. Größe entspricht dem Umfang des Handgelenks.

081276 534	Gr. M, 14,0-19,0 cm, links	-	-	-
081276 567	Gr. M, 14,0-19,0 cm, rechts	-	-	-



**Oval-8 Fingerschiene**

Stabile und fast unsichtbare Schiene zur Stabilisierung und Justierung der Fingergelenke sowie zur Verbesserung der Handfunktion. Hergestellt aus 1,6 mm starkem, durchsichtigem Kunststoff ohne Naht. Zur Korrektur bei Querabweichungen, Schwanenhalsdeformitäten, Boutonnière-Deformität, zur Unterstützung beim Mallet-Finger sowie Trigger-Finger. Verschiedene Größen erhältlich.

091038 397	Größe 4	-	-	-
------------	---------	---	---	---



**Sof-Stretch Extensionsschiene**

Ideal geeignet für Versteifungen des PIP-Gelenks und bei Boutonnière-Deformität. Verschiedene Größen, in weiß und schwarz, erhältlich.

081304 716	Gr. M, 7,6 cm, weiß	-	-	-
081304 765	Gr. M, 7,6 cm, schwarz	-	-	-



**Rolyan Finger-Rinnenschiene**

Strukturierte Fingerschiene für bequemen Sitz mit fester, stabiler Lagerung. Geeignet bei Schwanenhals- und bei Knopflochdeformität. Verschiedene Größen. Es sind zwei Bänder pro Schiene erforderlich, die separat dazu bestellt werden müssen.

081282 607	Gr. M, 7,1-7,9 cm	-	-	-
081282 573	Bänder, Gr. M, 7,1-7,9 cm, 6er-Packung	-	-	-

**Mit Rheuma leben - Schmerzbewältigung**

**Kälte & Wärme**

Tun Sie sich etwas Gutes! Schmerzen die Gelenke, schmerzt auch oft das umliegende Muskelgewebe. Wärme, Kälte und Massagen tun sehr gut und entspannen.

**Moorkissen von Moorwichtel**

Moor gehört zu den natürlichen und altbewährten Wärmespendern. Seine besonderen Eigenschaften ermöglichen eine Anwendung von bis zu 50 °C im direkten Hautkontakt, wo andere Wärmequellen nur bis zu 41 °C aufgelegt werden können. So kann Moor besonders intensiv wirken - durch eine langsamere Temperaturabgabe wirkt es lang anhaltend. Auch für eine Kälteanwendung ist Moor bestens geeignet - es wird einfach im Kühlschrank (nicht Eisfach!) gelagert und ist so immer einsatzbereit. Passende Kissenbezüge aus 100 % Leinen sind separat erhältlich.

Verschiedene Kissengrößen erhältlich.

Artikel-Nr.: 12160 013, Vario  
41 x 11 cm



Artikel-Nr.	Ausführung	HMV-Nr.	PHV-Nr.	PZN
-------------	------------	---------	---------	-----



**Beurer Heizkissen HK 35**

Klassisches Heizkissen, das überall dort, wo Gelenkschmerzen oder Verspannungen bestehen, angewendet werden kann. 3 Temperaturstufen, Abschaltautomatik, Überhitzungsstop. Ca. 30 x 40 cm. Bezug: 96 % Baumwolle, 4 % Viskose.

18626 002	-	-	-	-
-----------	---	---	---	---

Artikel-Nr.	Ausführung	HMV-Nr.	PHV-Nr.	PZN
-------------	------------	---------	---------	-----



**Beurer Infrarotlampe**

Mit der Infrarotstrahlung können einzelne Körperpartien behandelt werden. Die gezielte Wärme kann bei Verspannungen und Schmerzen wohltuend wirken. IL 35 und IL 50 verfügen über eine Timer-Funktion. Die Neigungswinkel der Lampen sind verstellbar. Die IL 50 wird von der Deutschen Fibromyalgie Vereinigung e. V. empfohlen.

18661 401	IL 11, 100 W	-	-	-
18661 612	IL 35, 150 W	-	-	-
18661 900	IL 50, 300 W	-	-	-



**Beurer Schulter-Nacken-Heizkissen HK 54 Cosy**

Dieses Schulter-Nacken-Heizkissen mit flauschig weicher Oberfläche passt sich optimal Schulter und Nacken an und kann wohltuend bei Gelenkschmerzen wirken. Der praktische Magnetverschluss verhindert ein Verrutschen während der Anwendung. 3 Temperaturstufen, Abschaltautomatik, Überhitzungsstop. Ca. 52 x 56 cm.

18621 616	-	-	-	-
-----------	---	---	---	---



**BIOFREEZE Schmerzlinderndes Gel**

Der kühlende Effekt des Gels kann bei Rückenschmerzen, Arthritis und anderen Muskel- oder Gelenksbeschwerden für schnelle Schmerzlinderung sorgen. Fettfrei und schnell einziehend.

16541 001	Roll on, Inhalt 82 g	-	-	-
16541 002	Tube, Inhalt 110 g	-	-	-
16541 003	Spender, Inhalt 452 g	-	-	-

Artikel-Nr.	Ausführung	HMV-Nr.	PHV-Nr.	PZN
-------------	------------	---------	---------	-----



**Vulkan AirXtend Bandagen**

Die Vulkan Bandagen sind aus einer Kombination der Materialien Airprene und Coolmax hergestellt. Airprene speichert die Körperwärme und gibt sie direkt an das betroffene Gelenk zurück. Coolmax transportiert die Feuchtigkeit vom Körper weg und sorgt so für ein lang anhaltend angenehmes Tragegefühl. Die Vulkan Bandagen sind so dünn, dass Sie sie gut unter der Kleidung tragen können. Dank ihrer flexiblen Klettverschlüsse können Sie die Bandagen individuell und für einen perfekten Sitz anpassen.

Größe: Universalgröße.

Material: 56 % Polyester, 21 % Airprene Neopren-Kautschuk, 14 % Neopren-Kautschuk, 9 % Nylon.

091531 300	Rückenbandage	-	-	-
091531 342	Kniegelenkbandage	-	-	-
091531 359	Fußgelenkbandage	-	-	-
091531 326	Handgelenkbandage	-	-	-
091531 318	Tennisellbogenbandage	-	-	-
091531 334	Ellbogenbandage	-	-	-

**Massage**

Artikel-Nr.	Ausführung	HMV-Nr.	PHV-Nr.	PZN
-------------	------------	---------	---------	-----



**Igelball**

Zur Entspannung können die Igelbälle aus 100 % Vinyl für die Ganzkörpermassage eingesetzt werden. Je nachdem welcher Körperbereich massiert werden soll, sind unterschiedliche Größen erhältlich.

13303 001	orange, Ø 6 cm	-	-	01231687
13303 101	gelb, Ø 8 cm	-	-	01231693
13303 201	rot, Ø 9 cm	-	-	01231701
13303 301	blau, Ø 10 cm	-	-	01231718

Artikel-Nr.	Ausführung	HMV-Nr.	PHV-Nr.	PZN
-------------	------------	---------	---------	-----



**Dermapunktur Antischmerz-Roller**

Diese Massage-Methode kann die Durchblutung fördern, Muskeln entspannen und somit Schmerzen lindern. Der einachsige Dermapunktur Antischmerz-Roller 100 hat 560 versilberte Nadelspitzen und wird für kleinere Körperpartien und Gelenke eingesetzt, wie z. B. Stirn, Schläfen, Nacken, Schultern, Hand, Gelenke und zur Fußreflexzonen-Massage.



Der zweiachsige Dermapunktur Antischmerz-Roller 200 hat 1360 versilberte Nadelspitzen und findet seine Anwendung in der Ganzkörpermassage.



73030 100	100 (einachsige)	-	-	02721519
73030 200	200 (zweiachsige)	-	-	03885097



**OMRON TENS-Gerät HeatTens**

Das OMRON HeatTens Schmerztherapiegerät bietet sowohl beruhigende Wärme als auch Schmerzlinderung für Muskeln und Gelenke durch TENS-Technologie (Transkutane elektrische Nervenstimulation). Diese kann dem Anwender helfen, die Weiterleitung der Schmerzinformationen zu blockieren, die Freisetzung von Endorphinen auszulösen und die Durchblutung zu fördern. So können Muskel- und Gelenkschmerzen, Steif- und Taubheit am Rücken, in den Armen, Beinen, Schultern oder Füßen reduziert werden. Zuschaltbare Wärmestufen. Die Anwendung ist nicht für Träger von Herzschrittmachern, Epileptiker, Schwangere und Personen mit Herzrhythmusstörungen geeignet.



36250 010	-	-	-	-
-----------	---	---	---	---

**Sitzen & Liegen**

Die richtige Körperhaltung ist wichtig. Ergonomisches Sitzen zu Hause oder bei der Arbeit sowie richtiges Liegen im Bett dienen auch dem Gelenkschutz.

**elsa Nackenkissen**

Die richtige Liegeposition ist – nicht nur bei akutem Gelenkschmerz – wichtig! Das anatomisch geformte Stützkissen aus viskoelastischem elsa Mineralschaum hilft dabei. Es passt sich formrichtig der natürlichen Nackenwölbung an und entlastet im Schlaf Halswirbel, Muskeln und Nervenbahnen. Verspannungen können gelöst werden. Besonderheit: Kissenkern und Bezug können bei 60 °C gewaschen werden und runden den gesunden Schlaf ab. Mit samtweichem Velours-Bezug erhältlich.

Bezug: 80 % Baumwolle, 20 % Polyamid

Artikel-Nr.:  
38112 010, Der Klassiker,  
Gr. M, 50 x 9 cm (B x H), ecru



Artikel-Nr.	Ausführung	HMV-Nr.	PHV-Nr.	PZN
-------------	------------	---------	---------	-----



**Seitenschläferkissen Mein Liebling**

3-in-1: Kopfkissen, Seitenschläferkissen und Kniekissen. Weich und flexibel schmiegt sich das extra-lange Kissen stets perfekt an Ihren Körper an – stützt Kopf, Nacken, Wirbelsäule und Brustkorb, entspannt zwischen den Knien – und hilft Ihnen, eine bequem gestützte Schlafposition für die Nacht zu finden. Mit samtigem Bezug aus Nickistoff.

Hülle: 100 % Polypropylen  
Bezug: 75 % Baumwolle, 25 % Polyester

24059 000	creme, Außenmaß ca. 370 x 65 cm	-	-	-
-----------	---------------------------------	---	---	---

Artikel-Nr.	Ausführung	HMV-Nr.	PHV-Nr.	PZN
-------------	------------	---------	---------	-----



**Kniekissen**

Dieses Kissen hält die Knie beim Schlafen sanft auf Abstand, mit dem breiten Klettband kann es dabei einfach an der richtigen Stelle fixiert werden. In zwei Größen erhältlich.

Bezug: 100 % Baumwolle bzw. 75 % Baumwolle, 25 % Polyester

99230 000	Standard, 17 x 14 x 12 cm	-	-	-
99230 100	extra-groß, 26 x 14 x 17 cm	-	-	-



**Bandscheiben-Entlastungswürfel**

2-in-1: Im Sitzen fördert der Würfel dank des eingearbeiteten Keilkissens eine rückengerechtere, aufrechtere Sitzposition. Im Liegen ist der Würfel in der sogenannten Stufenbettlagerung zu verwenden. In 2 Ausführungen und verschiedenen Farben erhältlich: Klassik mit eingebettetem Keilkissen und Duo mit abnehmbarem, mittels Klettverschluss angebrachtem Keilkissen, einzeln nutzbar.

Bezug: 100 % Polyester

24089 181-185	Klassik	-	-	-
24089 191-195	Duo	-	-	-



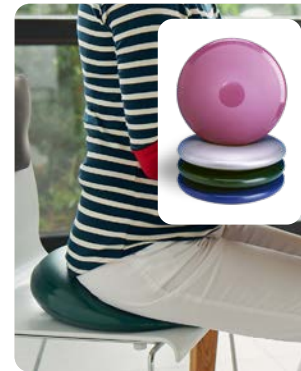
**Keilkissen**

Die abgeschrägte Sitzfläche lässt das Becken leicht nach vorne kippen, dadurch wird der Oberkörper aufrecht gehalten und der Rücken für beschwerdefreieres Sitzen in seine natürliche Form gebracht. Einsatz mit Anti-Rutsch-Material sorgt für gute Haftung auf glatten Flächen. In verschiedenen Ausführungen und Farben erhältlich. Eine Ballpumpe ist im Lieferumfang enthalten.

Bezug: 100 % Polyester

24089 031-035	Klassik	-	-	-
24089 041-045	Anti-Rutsch	-	-	-
24089 064	Anti-Rutsch mit Rundung	-	-	-

Artikel-Nr.	Ausführung	HMV-Nr.	PHV-Nr.	PZN
-------------	------------	---------	---------	-----



**Mobilkissen**

Regelmäßiges, aufrechtes und dynamisches Sitzen auf dem luftgefüllten Mobilkissen stärkt die Rückenmuskulatur. Gerade bei längerem Arbeiten am Schreibtisch vermindert das Mobilkissen die Belastung der Bandscheiben. Die richtige Anwendung des Mobilkissens fördert außerdem die korrekte Körperhaltung und das Gleichgewicht. Dabei entlastet es den Rücken und stärkt die Beckenboden-, Bein- und Fußmuskulatur. Mit Trainingsanleitung für diverse Übungen. Eine Ballpumpe ist im Lieferumfang enthalten.

In zwei Durchmessern und verschiedenen Farben erhältlich.

16659 000 - 16659 006	Ø 33 cm, verschiedene Farben	-	-	-
16659 040 - 16659 070	Ø 36 cm, verschiedene Farben	-	-	-



**Backgym Haltungstrainer Classic**

Backgym trainiert die aufrechte Körperhaltung, um Beschwerden, wie Verspannungen sowie Rücken- und Nackenschmerzen, vorzubeugen. Mittels Zugkraft wird eine natürliche, aufrechte Körperhaltung erreicht. Einer Fehlstellung des Rückens wird entgegengewirkt und damit einer der Ursachen für Rückenschmerzen effektiv vorgebeugt. Durch eine aufrechte Körperhaltung kann eine bessere Luftzufuhr ermöglicht werden. Zur Verwendung bei der Arbeit, im Haushalt und Garten. Backgym kann bequem über der Kleidung getragen werden.

16690 010	Gr. S	23.13.01.0012	-	-
16690 020	Gr. M	23.13.01.0012	-	-
16690 030	Gr. L	23.13.01.0012	-	-
16690 040	Gr. XL	23.13.01.0012	-	-
16690 050	Gr. XXL	23.13.01.0012	-	-

## Mit Rheuma leben – Beweglichkeit erhalten

Regelmäßig ausgeführte und gelenkschonende Übungen sind essentiell für den Erhalt der Beweglichkeit der Gelenke, egal ob Schulter-, Finger-, Hand-, Knie-, Hüft- oder Fußgelenk. Zusätzlich wird die umliegende Muskulatur gekräftigt. Besonders effektiv und schonend sind im Wasser ausgeführte Bewegungen.

### TheraBand Handtrainer

Die TheraBand Handtrainer mit einem Durchmesser von ca. 5 cm dienen der Fingerkoordination und Muskelkräftigung. Erhältlich in fünf verschiedenen Widerstandsstärken, die farblich kodiert sind. Die Handtrainer sind zur Wärme- und Kältetherapie geeignet. Entweder in der Mikrowelle erwärmen oder im Kühlschrank, kurzfristig auch im Gefrierschrank, kühlen.

Die Farben Gelb und Rot sind für Personen mit rheumatischen Beschwerden und Bewegungseinschränkungen besonders zu empfehlen.

Für große Hände ist eine XL-Variante erhältlich. Diese hat eine Länge von ca. 7 cm und einen Durchmesser von ca. 5 cm.

Artikel-Nr.:

- 16520 100, extra-weich, gelb
- 16520 110, weich, rot
- 16520 120, mittel, grün
- 16520 130, hart, blau
- 16520 140, extra-hart, schwarz



- 16520 210, XL, weich, rot
- 16520 220, XL, mittel, grün
- 16520 230, XL, hart, blau
- 16520 240, XL, extra-hart, schwarz

Artikel-Nr.	Ausführung	HMV-Nr.	PHV-Nr.	PZN
-------------	------------	---------	---------	-----



### Rolyan R-Lite Schaumstoffblöcke

Ideal bei Arthritis geeignet, um Finger und Hände zu stärken. Aus sich langsam wieder ausdehnendem Schaumstoff. Der Übungsgrad wird durch die Ausdehnzeit des Schaumstoffs bestimmt. Die Packung enthält 32 Blöcke einer Farbe. Das 12er-Set enthält je 3 Blöcke pro Farbe.

Maße: 4,4 x 4,4 x 7,6 cm Material: Polyurethanschaumstoff

081298 231	gelb, extra-weich	-	-	-
081298 306	rosa, weich	-	-	-
081298 314	blau, mittel	-	-	-
081146 968	grün, fest	-	-	-
081298 322	12er-Set	-	-	-



### TheraBand Soft Weight Gewichtsball

Ideal für Ober- und Unterkörpertraining sowie für Gleichgewichts- und Stabilisationsübungen. Speziell für Personen mit Gelenkentzündungen oder eingeschränkter Handbeweglichkeit sehr gut geeignet. Das Set enthält je einen der 6 unterschiedlich schweren Bälle. Handlicher Durchmesser von 11,3 cm, unterschiedliche Gewichte – je nach Trainingsstand.

Material: Außenmaterial: Polyvinylchlorid, Füllung: Stahlkugeln

16550 800 – 16550 860	verschiedene Gewichte von 0,5–3 kg	-	-	-
--------------------------	---------------------------------------	---	---	---



### TheraBand Travel

Widerstands-Trainingsband zur Wiederherstellung von Muskel- und Gelenkfunktionen sowie zur Steigerung der Kraftausdauer. Lieferbar in 5 Widerstandsstärken, die farblich gegliedert sind.

Bandbreite: ca. 12,8 cm, Bandlänge: ca. 2,50 m

Material: Latex

Nicht für Personen mit einer Latexallergie geeignet.

16511 500 – 16515 500	verschiedene Widerstandsstärken	-	-	03686452 00224277
--------------------------	------------------------------------	---	---	----------------------

Artikel-Nr.	Ausführung	HMV-Nr.	PHV-Nr.	PZN
-------------	------------	---------	---------	-----



**Mobilitätstrainer**

Ermöglicht ein sanftes Training von Armen und Beinen, hilft Muskelkraft aufzubauen und zu erhalten und das Wohlbefinden insgesamt zu steigern. Der integrierte Rundenzähler zeigt die individuellen Trainingsergebnisse an. Dank der faltbaren Beine kann der Mobilitätstrainer leicht aufgebaut und platzsparend verstaut werden.

Maße: ca. 47 x 37 x 24 cm (L x B x H)  
Länge Pedalarm: ca. 12 cm, Pedalfläche: ca. 9,5 x 4,3 cm

11400 050	-	-	-	09338545
-----------	---	---	---	----------



**TheraBand Stabilitätstrainer**

Geeignet zum Training des Gleichgewichts und der Muskulatur, zur Steigerung der Leistungsfähigkeit sowie zur Knie-, Rücken- und Fußgelenksrehabilitation. Zwei Schwierigkeitsgrade. Die Trittfläche des grünen Stabilitätstrainers beträgt ca. 33 x 18,5 x 4,2 cm, die des blauen ca. 44 x 25 x 5,2 cm (L x B x H).

Material: Polyvinylchlorid

16523 304	schwer, blau	-	-	-
16523 305	leicht, grün	-	-	-



**Gymnic Gymnastikball**

Der Ball ermöglicht dynamisches und rückenfreundliches Sitzen – eine ideale Abwechslung zum Stuhl. Darüber hinaus geeignet für Übungen aus der Rückenschule. Verschiedene Größen und Ausführungen erhältlich.

Material: Polyvinylchlorid

16650 445-475	Classic, verschiedene Größen	-	-	-
16650 555-775	Plus, verschiedene Größen	-	-	-
99166 455-475	Arte, verschiedene Größen	-	-	-
99166 655-675	Optiball, verschiedene Größen	-	-	-

Artikel-Nr.	Ausführung	HMV-Nr.	PHV-Nr.	PZN
-------------	------------	---------	---------	-----



**ARTZT vitality Gymnastikmatte**

Die Gymnastikmatten sind ein idealer Untergrund für z. B. Gymnastik, Pilates oder Yoga. Sie bestehen aus einem hautverträglichen und besonders leichten Polyethylen-Material. Die Matten bieten optimale Dämpfungseigenschaften und sind sehr langlebig. Erhältlich als Übungs- oder Fitnessmatte.

Die Übungsmatte hat das Maß: 190 x 60 cm, Dicke: 1,5 cm  
Die Fitnessmatte hat das Maß: 140 x 60 cm, Dicke: 1 cm

Sie können auch im Wasser angewendet werden.

16525 023	Übungsmatte, schwarz	-	-	-
16525 030	Fitness-Matte, schwarz	-	-	-
16525 031	Fitness-Matte, sand	-	-	-



**Fashy Aqua-Gürtel**

Das Training im Wasser ist besonders gelenkschonend. Der weiche fashy Aqua-Gürtel dient als ideale Auftriebshilfe beim Tiefwasser-Jogging. In den Bereichen Therapie und Fitness ist er sowohl separat einsetzbar – z. B. im Herz-Kreislauf-Training – als auch in Kombination mit Hanteln zur Verbesserung der Körperspannung und der Muskelkraft.

Material: Ethylen-Vinylacetat-Copolymer-Schaum

16540 175	für Körpergewicht 60-75 kg	-	-	-
-----------	----------------------------	---	---	---

Artikel-Nr.	Ausführung	HMV-Nr.	PHV-Nr.	PZN
-------------	------------	---------	---------	-----



**TheraBand Aqua-Hanteln**

Allein oder in Kombination mit dem Aqua-Gürtel einzusetzen. Zur Verbesserung der Beweglichkeit des Oberkörpers sowie der Kräftigung von Bauch- und Rückenmuskulatur. Die komfortablen Griffe mit weicher Gummi-Ummantelung sind gut zu greifen und liegen sicher und bequem in der Hand. Verschiedene Größen für unterschiedliche Schwierigkeitsgrade.



Material: Polyvinylchlorid, Polyethylen-Schaum, Polyvinylchlorid-Nitril-Schaum

16540 049	Kurzhandel, leicht, rot, Paar	-	-	-
16540 051	Kurzhandel, mittel, grün, Paar	-	-	-
16540 052	Kurzhandel, schwer, blau, Paar	-	-	-
16540 100	Langhandel, Stück	-	-	-



**TheraBand Aquafins**

Das Training mit den Aquafins zeichnet sich durch einen erhöhten Widerstand aus und fordert Kraft- und Koordinationsaufwand. In erster Linie erzielt ein Training mit den Aquafins eine Oberkörper-Stabilisierung und eine Kräftigung der Arm- und Beinmuskulatur.

Material: Kunststoff, Neopren  
Lieferumfang: 1 Paar

16540 048	-	-	-	-
-----------	---	---	---	---

**Gelenkübungen**

Trotz schmerzdem Bewegungsapparat ist es wichtig, beweglich zu bleiben und die Gelenke nicht ruhig zu stellen. Neben dem Einsatz von Übungshilfsmitteln gibt es auch eine Reihe an Übungen, die ganz ohne weitere Hilfsmittel durchgeführt werden können. Nachfolgend sehen Sie eine kleine Auswahl an Übungen, die sich für alle Arten von Rheumaerkrankungen, insbesondere aber für Personen mit entzündlichem Rheuma, eignen. Bitte klären Sie Ihr persönliches Übungsprogramm vorab mit Ihrem Therapeuten ab!

Die folgenden Übungen dürfen wir mit freundlicher Unterstützung der Deutschen Rheuma-Liga abbilden. Die Deutsche Rheuma-Liga bietet überall in Deutschland spezielle Bewegungsangebote für alle Arten von Rheumaerkrankungen an, ob Arthrose, entzündliches Rheuma oder Osteoporose. Fragen Sie bei der Rheuma-Liga in Ihrer Nähe nach oder schauen Sie ins Internet: [www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de)

**Bitte beachten Sie bei der Durchführung der Übungen folgende Regeln:**

1. Üben Sie immer nur bis an die Schmerzgrenze, nie über die Schmerzgrenze gehen! Sollten während der Übungen Schmerzen auftreten, setzen Sie Ihren Therapeuten oder Arzt darüber in Kenntnis!
2. Halten Sie Dehnungen für 30 Sek. – nicht nachfedern.
3. Halten Sie Spannungen für 8-12 Sek.
4. Versuchen Sie, normal weiter zu atmen.
5. Üben Sie mäßig, dafür aber regelmäßig!



**Fingergelenke**

Ballen Sie Ihre Hände zur losen Faust, als wenn Sie einen Stab umschließen, spreizen Sie den Daumen ab. Strecken Sie die Finger nach oben. Mehrmals wiederholen, danach die Hände lockern und ausschütteln.



Spreizen Sie Ihre Finger auseinander. Die Finger wieder schließen und erneut spreizen. Auf die Handachse achten (sie muss durch den Mittelfinger laufen). Mehrmals wiederholen, danach die Hände lockern und ausschütteln.



Die Daumen möglichst weit zur Handinnenfläche führen, dann abspreizen. Mehrmals wiederholen, danach die Hände lockern und ausschütteln.



Führen Sie Ihre Daumen abwechselnd zur Spitze der übrigen Finger. Mehrmals wiederholen, danach die Hände lockern und ausschütteln.



Hände falten. Bei gleicher Fingerhaltung nach beiden Seiten auseinandernehmen. Wieder falten und auseinandernehmen. Mehrmals wiederholen, danach die Hände lockern und ausschütteln.



### Ellbogengelenke

Gerade sitzend: Arme nach vorne anwinkeln, mit den Fingern eine Faust bilden, Fäuste zur Schulter heben und öffnen. Hände drehen (Handflächen zeigen nach außen), Arme senken bis sie parallel zum Knie zeigen. Mehrfach wiederholen.



### Schultergelenke

Gerade sitzend: Arme nach vorn anwinkeln, Handflächen zeigen nach oben. Unterarme drehen am Körper nach außen und wieder nach innen. Mehrfach wiederholen.



### Schultergelenke und Wirbelsäule

Gerade sitzend: Oberarme gerade nach vorn strecken, Handflächen zeigen nach oben. Der rechte Arm dreht gestreckt nach hinten, den Kopf mitführen (hinterhersehen). Arm und Seite wechseln. Mehrfach wiederholen.

Fotograf: Thomas Diller  
Quelle: Deutsche Rheuma-Liga

## Ernährung bei Rheuma

Verschiedene Nährstoffe können auf den Entzündungsprozess im Körper Auswirkungen haben, sowohl im Positiven, als auch im Negativen. Daher ist es wichtig, der Ernährung besondere Bedeutung zu schenken und Lebensmittel sorgfältig und nach Ihrer Eignung auszuwählen.

Die **Arachidonsäure** dient als Ausgangsstoff von Entzündungsstoffen. Je mehr davon dem Körper zur Verfügung steht, desto mehr Entzündungsstoffe können gebildet werden. Arachidonsäure findet sich ausschließlich in fetthaltigen, tierischen Lebensmitteln wieder. Die Ernährung sollte daher **möglichst wenig dieser Lebensmittel enthalten:**

- Fleisch und Wurstwaren
- Vollmilch und Vollmilchprodukte
- Eier, insbesondere Eigelb

### Bevorzugen Sie eher folgende Lebensmittel:

- Vollkornprodukte und Kartoffeln
- Frisches Gemüse und Obst
- Fettreduzierte Milch- und Milchprodukte
- Fettfische, wie Lachs, Hering, Makrele, Thunfisch

Als Gegenspieler der Arachidonsäure fungieren die Omega-3-Fettsäuren. Ihr Einfluss auf den Arachidonsäurespiegel sowie den Entzündungsstoffwechsel ist sehr positiv. Reich an **Omega-3-Fettsäuren** sind hochwertige Pflanzenöle, wie

- Rapsöl, Leinöl oder Weizenkeimöl sowie
- Fettfische, wie Hering, Lachs, Makrele oder Thunfisch.

Die zusätzliche Einnahme von Omega-3-Fettsäuren in Form von Kapseln kann sinnvoll sein, sollte aber mit dem Arzt abgestimmt werden.

Bei den **Vitaminen und Spurenelementen** kommt den Vitaminen E, C und A sowie Selen und Zink eine entscheidende Rolle zu. Sie wirken antioxidativ, d. h. sie fangen freie Radikale ab, die sonst das Gewebe schädigen würden, und sie verringern die Bildung von Entzündungsstoffen.



Gute Lieferanten von **Vitamin E** sind

- Weizenkeimöl, Sonnenblumenöl, Maiskeimöl
- Weizenkeime
- Haselnüsse

Reich an **Vitamin A** bzw. beta-Carotin sind z. B.

- Karotten, Spinat, grüne Bohnen, Broccoli und Grünkohl.

Die besten **Vitamin C**-Quellen sind Obst und Gemüse sowie aus ihnen hergestellte Säfte. Herausragende Beispiele sind

- Sanddornbeeren(saft), Gemüsepaprika (rot), Broccoli, schwarze Johannisbeeren, Kiwi, Fenchel. Mengenmäßig sind für die Vitamin-C-Versorgung indessen auch Kartoffeln, Kohlsorten sowie Tomaten von Bedeutung.

Die **Selen- und Zinkzufuhr** sollte über (Weizen-)Vollkornprodukte erfolgen. Tierische Quellen, wie Fleisch und Eier, sollten aufgrund des ungünstigen Einflusses auf den Arachidonsäurespiegel eher nicht auf dem Speiseplan stehen.

Als Folge des entzündlichen Prozesses in den Gelenken ist der Bedarf an den oben genannten Stoffen erhöht. Eine zusätzliche Einnahme von entsprechenden Nahrungsergänzungsmitteln kann daher sinnvoll sein. Die Dosierung sollte aber unbedingt mit dem Arzt abgeklärt werden, da auch ein Zuviel schädigende Folgen haben kann.

Bei rheumatischen Erkrankungen ist es wichtig, die Knochen zu stärken. Insbesondere bei Frauen kann sich zusätzlich noch eine Osteoporose entwickeln. **Kalzium** ist ein wichtiges Mengenelement, das beim Knochenaufbau eine zentrale Rolle spielt. Gute Kalzium-Lieferanten sind

- Fettarme Milch- und Milchprodukte, Broccoli, Grünkohl und einige Mineralwasser.

**Vitamin D** hilft bei der Aufnahme von Kalzium. Vitamin D kann über die Nahrung aufgenommen werden, z. B. über Pilze und Fettsfische. Durch Bewegung im Freien kann es, durch die Synthese über die Haut aufgenommener Sonnenstrahlung, vom Körper selbst hergestellt werden.

## Nützliche Tipps

### Für den Alltag

- Nehmen Sie Ihre körperlichen Einschränkungen, Ihre Erkrankung an
- Halten Sie Ihren Therapieplan ein
- Suchen Sie Rat und Unterstützung eines Ergotherapeuten
- Nutzen Sie Alltagshilfen
- Ernähren Sie sich bewusst und gesund, siehe dazu auch das Kapitel »Ernährung bei Rheuma«
- Verzichten Sie auf Rauchen
- Belasten Sie nie das überstreckte Handgelenk
- Nutzen Sie die Hebelwirkung
- Tragen Sie Dinge körpernah und beidhändig
- Bleiben Sie aktiv. Sportarten mit runden Bewegungen, wie Wandern, Schwimmen, Radfahren, sind günstig
- Gönnen Sie sich Pausen
- Versuchen Sie, erholsamen Schlaf zu finden
- Nehmen Sie weiter am sozialen Leben teil
- Nutzen Sie ggf. den Austausch mit ebenso Betroffenen in Selbsthilfegruppen
- Nehmen Sie Hilfe von Mitmenschen an
- Informieren Sie sich über Ihre Rechte und Ansprüche auf soziale Leistungen und Hilfen

### Kostenübernahme für Hilfsmittel

Die Krankenversicherung kann die Kosten für ein Hilfsmittel ganz oder bis zu einem gewissen Eigenanteil übernehmen. Voraussetzung dafür ist, dass eine ärztliche Verordnung für ein Hilfsmittel vorliegt und dieses von der Krankenkasse genehmigt wurde.

Hilft ein Hilfsmittel dabei, weiterhin am Arbeitsalltag teilhaben zu können, können die Kosten über die Rentenversicherung übernommen werden. Auch hierfür muss ein Antrag gestellt und genehmigt werden.

Ärzte, Kranken- und Pflegekassen informieren darüber, wer im Einzelfall für die Kostenübernahme zuständig ist.

Auch die sehr empfohlene Ergotherapie zur Alltagshilfenberatung und zum Gelenkschutz kann ärztlich verordnet werden. Adressen von Ergotherapeuten in Ihrer Nähe gibt Ihnen gern der Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband, [www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de).

Weitere hilfreiche Adressen finden Sie auf der folgenden Seite.

## Weiterführende Adressen

### Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.

Maximilianstr. 14  
53111 Bonn  
Tel.: 0228 - 76606-0  
Fax: 0228 - 76606-20  
E-Mail: [bv@rheuma-liga.de](mailto:bv@rheuma-liga.de)  
Internet: [www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de)

Tel.: 01804 - 600000\*

\* Über die Telefonnummer werden Sie direkt mit dem für Sie zuständigen Landes- oder Mitgliedsverband verbunden. Ein Gespräch kostet 20 ct. pro Anruf aus dem deutschen Festnetz, max. 42 ct. pro Anruf aus Mobilfunknetzen.

### Bundesverband für Ergotherapeuten in Deutschland e.V.

Nohner Strasse 10D  
66693 Mettlach  
Tel.: 05221 - 8759453  
E-Mail: [info@bed-ev.de](mailto:info@bed-ev.de)  
Internet: [www.bed-ev.de](http://www.bed-ev.de)

### Deutscher Verband für Physiotherapie (ZVK) e.V.

Deutzer Freiheit 72-74  
50679 Köln  
Tel.: 0221 - 981027-0  
Fax: 0221 - 981027-25  
E-Mail: [info@physio-deutschland.de](mailto:info@physio-deutschland.de)  
Internet: [www.physio-deutschland.de](http://www.physio-deutschland.de)

### Kompetenznetz Rheuma

Luisenstr. 41  
10117 Berlin  
Tel.: 030 - 24048471  
Fax: 030 - 24048479  
E-Mail: [kn.rheuma@dgrh.de](mailto:kn.rheuma@dgrh.de)  
Internet: [www.rheumanet.org](http://www.rheumanet.org)

### Berufsverband Deutscher Rheumatologen e.V.

Dr. med. Ludwig H. Kalthoff  
Forstring 16a  
44869 Bochum  
Tel.: 02327 - 6049986  
Fax: 0234 - 957196620  
E-Mail Sekr.: [nicole.peter@bdrh.de](mailto:nicole.peter@bdrh.de)  
Internet: [www.bdrh.de](http://www.bdrh.de)

## Abkürzungen

Artikel-Nr. = RUSSKA-Artikelnummer  
HMV-Nr. = Nummer aus dem Hilfsmittelverzeichnis  
PHV-Nr. = Nummer aus dem Pflegehilfsmittelverzeichnis  
PZN = Pharmazentral-Nummer

## Copyright

© RUSSKA, Ludwig Bertram GmbH, Im Torfstich 7, 30916 Isernhagen, [info@russka.de](mailto:info@russka.de)

RUSSKA ist ein eingetragenes Warenzeichen der Firma Ludwig Bertram GmbH, Isernhagen. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Firma Ludwig Bertram GmbH.

Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.russka.de](http://www.russka.de)

Stand: November 2020

**RUSSKA**

99900095 20150