



# Umgang mit Gelenkschmerzen, Morgensteifigkeit und Müdigkeit

Ein Service von



# Gelenkschmerzen – und viele Wege zur Linderung

Bereits im frühen Stadium Ihrer Erkrankung – sei es Rheumatoide Arthritis oder Psoriasis-Arthritis – kann es durch entzündliche Prozesse an den Gelenken, vor allem an Fingern oder Zehen, zu Schmerzen kommen. Diesen können Sie aktiv entgegenwirken.

**Versuchen Sie es mit wohl-tuenden Entspannungstechniken oder Meditation** – Anleitungen bieten beispielsweise die Deutsche Rheuma-Liga, Krankenkassen oder Volkshochschulen.

**Gezielte Übungen mobilisieren Ihre Gelenke.** Kneten Sie Ihre Hände z. B. in warmen Rapssamen. Das tut den Gelenken gut. Fragen Sie auch Ihr Praxisteam oder Ihren Physiotherapeuten nach einem geeigneten Funktionstraining in Ihrer Nähe oder die Rheuma-Liga nach deren Bewegungsangebot.

**Kommen Sie wieder in Bewegung.** Radfahren, Walking oder Schwimmen haben sich bewährt. Fragen Sie eine Freundin oder einen Kollegen – zu zweit macht Sport einfach mehr Spaß. Schließen Sie sich einer Walking-Gruppe an oder treten Sie einem Fitnessstudio bei, damit Sie professionell betreut werden und Ihren Bedürfnissen und Fähigkeiten gemäß trainieren. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach entsprechenden Angeboten und finanzieller Unterstützung.

**Unterstützen Sie Ihre Therapie und nehmen Sie regelmäßig Ihre Medikamente.** Nutzen Sie begleitende Therapie- und Beratungsangebote und sagen Sie Ihrem Praxisteam, wie die ganzheitliche Therapie wirkt und wie Sie sich dabei fühlen. Erkrankungen wie rheumatoide Arthritis oder Psoriasis-Arthritis sind systemische Erkrankungen, das heißt, der ganze Körper ist betroffen.





## Sie sind nicht allein

**Sagen Sie Ihren Angehörigen und Freunden**, wie es Ihnen geht und wann oder wie viel Unterstützung Sie benötigen.

**Vielleicht ist eine Selbsthilfegruppe oder ein Online-Forum etwas für Sie** und Sie können von den Erfahrungen und Tipps profitieren.

**Fragen Sie Ihr Praxisteam** oder Ihre Krankenkasse vor Ort nach einer Patientenschulung.

**Weitere hilfreiche Informationen zu Rheumatoider Arthritis, Psoriasis-Arthritis oder Psoriasis finden Sie hier:**

**Berufsverband Deutscher Rheumatologen e.V. (BDRh)**  
[www.bdrh.de](http://www.bdrh.de), [www.bdrh-service.de](http://www.bdrh-service.de)

**Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie e.V. (DGRh)**  
[www.dgrh.de](http://www.dgrh.de)

**Deutscher Psoriasis Bund e.V.**  
[www.psoriasis-bund.de](http://www.psoriasis-bund.de)

**Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.**  
[www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de)

**rheuma-online**  
[www.rheuma-online.de](http://www.rheuma-online.de)

# Morgensteifigkeit – den Tag mit mehr Leichtigkeit beginnen

Vor allem morgens, manchmal auch über den Tag, sind die Gelenke oft steif und unbeweglich. Doch Sie können etwas tun, um besser damit umzugehen. Sprechen Sie Ihren Arzt an, wenn die Morgensteifigkeit über die akuten Schubphasen hinausgeht.

**Geben Sie sich morgens Zeit,** stehen Sie vielleicht früher auf und legen Sie, wenn möglich, Termine in den späten Vormittag.

**Gönnen Sie sich eine Kälte- oder Wärmetherapie** – je nachdem, was Ihnen guttut. Mit Kühlpackungen bzw. einer Wärmflasche ist die Therapie einfach durchzuführen.

**Lassen Sie sich von Ihrem Praxisteam oder Physiotherapeuten geeignete Übungen für Ihre Gelenke zeigen** und erklären, wie und wie oft Sie sie am besten durchführen. Es ist übrigens effektiver, die Übungen täglich für eine ewimal wöchentlich länger.

**Fragen Sie Ihren Arzt, zu welcher Uhrzeit Sie Ihre Medikamente nehmen sollten,** da dies auch einen Einfluss auf die Morgensteifigkeit haben kann.



# Müdigkeit – Grenzen erkennen und überwinden

Da sich die Entzündung auf den gesamten Körper auswirken kann, treten häufig allgemeine Symptome wie Müdigkeit und Erschöpfung auf.

**Hören Sie aufmerksam auf Ihren Körper und lernen Sie Ihre Grenzen kennen.** Überfordern Sie sich nicht, gönnen Sie sich Ruhe und Erholung – zum Beispiel durch einen kleinen Mittagsschlaf.

**Schonen Sie sich** bei einem akuten Schub.

**Bewegen Sie sich ausreichend und angemessen;** geeignet sind Herz-Kreislauf-Training wie Walking oder leichtes Krafttraining.

**Vertrauen Sie sich Ihrem Praxisteam an,** wenn Sie Zeichen einer seelischen Belastung fühlen. Eine chronische Erkrankung kann Sie emotional erschöpfen und Ursache Ihrer Müdigkeit sein.

**Entspannungstechniken wie Achtsamkeitsmeditation** steigern das Wohlbefinden und helfen Stress zu reduzieren.

**Meiden Sie Nikotin.** Sie selbst unterstützen den Therapieerfolg, wenn Sie das Rauchen reduzieren, weil Ihre Erkrankung dann leichter verläuft und Medikamente besser wirken können.

**Ernähren Sie sich vielfältig und gesund, trinken Sie ausreichend und versuchen Sie, Übergewicht zu reduzieren.** Hilfestellung gibt Ihnen Ihr Praxisteam oder ein Ernährungsberater. Auch manche Krankenkassen bieten einen Kurs zum Thema Ernährung an oder unterstützen finanziell.





## **Sie haben Einfluss auf Ihre Therapie und Lebensqualität**

Sie selbst spielen eine wichtige Rolle: Sie schätzen den Therapieerfolg mit ein und nehmen so Einfluss auf die Behandlungsstrategie, bestehend aus Medikamenten und begleitenden Maßnahmen, wie z. B. Physiotherapie, Stressmanagement, gesunder Ernährung oder Raucherentwöhnung.

Ihr Arzt überprüft den Erfolg der Behandlung daher nicht nur mit Laborwerten. Er fragt Sie auch persönlich, ob sich die Symptome, die Ihren Alltag einschränken könnten (wie Gelenkschmerzen, Morgensteifigkeit oder Müdigkeit), gebessert haben. Um den Behandlungsnutzen aus Patientenperspektive zu erkennen, kann zudem mit Hilfe eines speziellen Fragebogens z. B. die Funktionsfähigkeit abgefragt werden: „Können Sie einen 10 Kilogramm schweren Gegenstand hochheben und 10 Meter weit tragen?“ oder „Schaffen Sie es, 30 Minuten ohne Unterbrechung zu stehen?“

Nur mit Ihrer Hilfe kann er Ihre Behandlung optimal gestalten. Geben Sie Ihrem Arzt und dem Praxisteam daher eine ehrliche und offene Rückmeldung, wie es Ihnen geht!

Lilly Deutschland GmbH  
Werner-Reimers-Str. 2-4  
61352 Bad Homburg  
[www.lilly.com/de](http://www.lilly.com/de)

  
A MEDICINE COMPANY