



Gelenkbeschwerden wie Arthrose oder rheumatoide Arthritis sind zur Volkskrankheit geworden. Mehr als zehn Prozent der erwachsenen Bevölkerung in Deutschland leiden ständig unter entzündlichen Gelenkbeschwerden – mit steigender Tendenz.

Was noch vor einigen Jahren erst im Alter zum Problem wurde, betrifft heute auch junge Menschen. Denn Übergewicht, mangelnde Bewegung, einseitige Belastungen und Fehlhaltungen verzeiht nicht jedes Gelenk.

Mehr als normal Vorweg gesagt: Dass sich der Gelenkknorpel im

Laufe des Lebens abnutzt, ist ein natürlicher Verschleißprozess, völlig unproblematisch und ganz normal. Von Arthrose spricht der Arzt erst, wenn die Abnutzung über das normale Maß hinaus geht, die Gelenke entzündet sind und schmerzen.

Doch wie entsteht eine solche Entzündung?

Bei chronischen Entzündungsprozessen wie bei der Arthrose ist die Anzahl der körpereigenen Botenstoffe (Zytokine) dauerhaft erhöht. Der Mensch ist also von einem dauerhaften Entzündungsprozess geplagt, der oftmals den Funktionsverlust der betroffenen Körperregion sowie starke Schmerzen im Schlepptau hat.

Wichtigstes Behandlungsziel ist deshalb die Linderung der Schmerzen und die Wiederherstellung der Funktionsfähigkeit. Bei einer Entzündung fangen Enzyme die erhöhte Anzahl der Zytokine ab und stellen so das Zytokin-Gleichgewicht wieder her. Dadurch wird der Ablauf der Entzündungsreaktion beschleunigt, die Schwellung geht zurück und infolge dessen bessern sich auch die Schmerzen. Die Ursache – nämlich die Entzündung – heilt schneller ab. Schmerzmittel wie Diclofenac bekämpfen nur die Symptome und unterdrücken die Entzündungsreaktion und den Schmerz.

Teufels- kreis aus Schmerzen

Treppensteigen wird für sie zur Tortur und der kleinste Handgriff zur Qual: Jede PTA kennt solche Kunden. Enzymkombinationspräparate mit Bromelain und Trypsin sowie dem Flavonoid Rutosid wie **Wobenzym® plus** können Abhilfe schaffen.

Symptome lindern, Ursache bekämpfen Enzyme packen die Ursache von Entzündungen an der Wurzel und können daher bei allen Erkrankungen angewendet werden – wie beispielsweise bei rheumatischen Erkrankungen, orthopädischen Verletzungen oder Entzündungen der Gelenke, Sehnen, Bänder und Muskeln. Aber auch bei Venenentzündungen oder Entzündungen im Uro-Genitalbereich haben sie sich als hilfreich erwiesen.

Die Crux dabei: Ausgerechnet, was am meisten Schmerzen bereitet, ist am hilfreichsten. Nämlich die Bewegung! Bewegung ist unverzichtbar sowohl zur Vorbeugung als auch zur Be-

handlung von Arthrose. Denn nur bei ausreichender Aktivität „rosten“ die Gelenke nicht. Durch Bewegung können störende Abbauprodukte des Stoffwechselprozesses, die sich in den Gelenken ansammeln, abtransportiert werden. Zusätzlich fördert Bewegung die Zirkulation der Gelenkflüssigkeit, wodurch der Gelenkknorpel mit notwendigen Nährstoffen versorgt wird.

Schmerzen bekämpfen Der Knackpunkt dabei ist: Erst wenn die Schmerzen auf ein erträgliches Maß reduziert werden, ist Bewegung überhaupt wieder möglich. Deshalb ist bei der Therapie von Arthrose die

Linderung der Schmerzen ausschlaggebend. Schmerzmittel sollten allerdings nicht bedenkenlos über einen längeren Zeitpunkt eingenommen werden. Nur in der akut schmerzhaften Phase sollten die so genannten Nichtsteroidalen Antirheumatika (NSAR) wie Diclofenac oder Ibuprofen eingesetzt werden, dann können sie sinnvoll und hilfreich sein. Sie sollten allerdings nicht als längerdauernde Therapie verwendet werden – unter anderem wegen der potentiellen Schädigung der Knorpelsubstanz. Von Schaden sind auch die gastrointestinalen Nebenwirkungen. Diclofenac kann, auf Dauer eingenommen, die Magenschleim- ▶

▶ haut reizen, zu Übelkeit, Erbrechen und im Extremfall sogar zu blutenden Magengeschwüren führen. Deshalb, so Dr. Birgit Mellis, Fachärztin für Orthopädie, steht als Langzeittherapie das Enzympräparat Wobenzym® plus zur Verfügung. „Enzymkombinationen sind in der Sportmedizin lange bekannt, um Entzündungen wirksam zu reduzieren und dadurch Schmerzen nachhaltig und schonend zu bessern.“

Gerade bei einer chronischen Erkrankung wie Arthrose, die in Phasen mit unterschiedlicher Schmerzintensität verläuft, ist eine sechs- bis achtwöchige Kur-Therapie sinnvoll. Statt der Dosierung von zweimal sechs Tabletten täglich bei einem akuten Trauma werden bei einer Kur mit Wobenzym® plus in der ersten Woche ebenfalls zweimal sechs Tabletten täglich, anschließend über einen Zeitraum von sechs bis acht Wochen zweimal drei Tabletten täglich eingenommen. Die längere Einnahme der Enzymkombination auch nach Besserung der Schmerzen kann den Verlauf einer Arthrose positiv beeinflussen. Denn: Wenn der Teufelskreis aus Schmerzen und eingeschränkter Beweglichkeit durchbrochen wird und regelmäßige Bewegung wieder möglich ist, stabilisiert sich das gesamte Gelenk. Nur aktive Gelenke werden ausreichend mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt! Je früher bei auftretenden Bewegungsschmerzen mit der Kur begonnen wird, desto effektiver ist sie!

Schwimmen mit Arthrose Eine Bewegungsart, die sich als besonders hilfreich und schonend für die Betroffenen erwiesen hat, ist regelmäßiges Schwimmen. Denn wenn Bewegung verstärkt in den Alltag integriert wird, kann der schmerzhaft Gelenkverschleiß aufgehalten oder zumindest verlangsamt werden. Das Schwimmtraining kräftigt die Muskeln und die kontinuierlichen Bewegungen versorgen die Gelenkknorpel mit Nährstoffen. Die Gelenke bleiben so länger beweglich.

In einigen Fällen sind jedoch selbst Bewegungen im Wasser mit Schmerzen verbunden. Dann müssen zunächst die richtigen Voraussetzungen für schmerzfreies Schwimmen geschaffen werden: Eine Kombination aus den Enzymen Bromelain und Trypsin sowie des

Sportarten an Land erheblich weniger belastet. Der Wasserwiderstand sorgt jedoch gleichzeitig für einen verstärkten Kraftaufwand beim Schwimmen, wodurch vor allem die Muskulatur in den Armen, Schultern, im Rumpf und in den Beinen effektiv trainiert wird. Für Menschen

AQUAGYMNASTIK

Hier einige Übungen:

- + **Warm-Up:** Diese Aufwärmübung in Form von leichtem Jogging dient der Vorbereitung, Zunächst langsam beginnen, dann das Tempo steigern, die Arme dabei gegengleich zu den Beinen bewegen.
- + **Seestern:** In aufrechter Haltung mit hüftbreit geöffneten Füßen vor die Beckenwand stellen. Mit einer Hand am Beckenrand festhalten und den anderen Arm gerade nach unten strecken. Nun den gestreckten Arm schräg nach oben führen und gleichzeitig das gestreckte Bein abspreizen. Anschließend Arm und Bein wieder senken. Einige Male wiederholen und dann die Seite wechseln.
- + **Fußballett:** Die Schwimmmudel umfassen und unter Wasser drücken. Bauch- und Pomuskeln werden nun angespannt, die Beine lang ausgestreckt. Sie sind dabei über Kreuz und die Füße schweben im Wasser. Anschließend mit kleinen schnellen Bewegungen den rechten Fuß vor den linken, dann den linken vor den rechten stellen.

Flavonoids Rutosid in Wobenzym® plus kann helfen, die Schmerzen zu lindern. Dabei reduziert Bromelain die Schwellungen, das Trypsin verbessert die Fließeigenschaften des Blutes, und das Rutosid unterstützt den abschwellenden Effekt und wirkt zusätzlich antioxidativ.

Schwerkraft gemindert Generell gilt: Vor allem bei Menschen mit arthrosebedingten Gelenksbeschwerden in den Kniegelenken, ist Schwimmen schonender als viele Sportarten an Land. Denn das Element Wasser hat gleich mehrere Effekte auf den Körper: Die veränderten Schwerkraftverhältnisse reduzieren das eigene Gewicht und die Gelenke werden im Vergleich zu

mit Gelenksbeschwerden ist Schwimmen daher oft eine geeignete Sportart, vorausgesetzt, sie achten auf den passenden Schwimmstil. Kraulen und Rückenschwimmen haben sich als besonders geeignet erwiesen. Wer jedoch beim Schwimmen verstärkt mit Schulterproblemen zu kämpfen hat, für den kann Aqua-Gymnastik die richtige Sportart sein. Je tiefer man dabei im Wasser steht, desto schonender ist das Training. Die Teilnehmer können dabei auch die Bewegungen durchführen, die unter normalen Schwerkraft-Verhältnissen nicht mehr möglich sind! ■

Alexandra Regner,
PTA und Journalistin

Anwendungsgebiete: Zur unterstützenden Behandlung von Erwachsenen bei Schwellungen, Entzündungen oder Schmerzen als Folge von Verletzungen; Thrombophlebitis; Entzündung des Urogenitaltraktes; schmerzhafter und aktivierter Arthrose und Weichteilrheumatismus.

Zusammensetzung: 1 Tablette enthält als Wirkstoffe: 100 mg Rutosid-Trihydrat, 67,5-76,5 mg Bromelain (eingestellt auf 450 F.I.P.-Einheiten) und 32-48 mg Trypsin (eingestellt auf 24 µkat). Sonstige Bestandteile: Lactose - Monohydrat, vorverkleisterte Stärke (Mais), Magnesiumstearat [pflanzlich], Stearinsäure, gereinigtes Wasser, hochdisperses Siliciumdioxid, Maltodextrin, Talkum, Methacrylsäure-Methylmethacrylat-Copolymer (1:1), Titandioxid (E171), Macrogol 6000, Triethylcitrat, Vanillin. **Gegenanzeigen:**

Überempfindlichkeit gegen einen der Bestandteile des Arzneimittels; gleichzeitige Einnahme von Medikamenten, die die Blutgerinnung beeinflussen; Blutgerinnungsstörungen wie z. B. Bluterkrankheit; schwere Leber- oder Nierenschäden; unmittelbar anstehende Operation. Zur Anwendung in Schwangerschaft, Stillzeit und bei Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren liegen keine ausreichenden Untersuchungen vor. Enthält Lactose.

Nebenwirkungen: Selten: Allergische Reaktionen wie Hautausschlag, Juckreiz, Hautrötung. Beschwerden im Magen-Darm-Trakt verschiedener Art wie Magen-Darm-Krämpfe. Gelegentlich: Asthmaähnliche Beschwerden, Völlegefühl, Flatulenz, Veränderung des Stuhls in Beschaffenheit, Farbe, Geruch. Sehr selten: Durchfall, Übelkeit, Erbrechen, Schwitzen, Kopfschmerzen, Blähungen, Hungergefühl. Stand: Juli 2014

MUCOS Pharma GmbH & Co. KG, Mairaustr. 17, 13509 Berlin

PTA

DIE PTA IN DER APOTHEKE

KURZQUIZ

Mitmachen und gewinnen!

Lesen Sie den Artikel ab
Seite 70, beantworten Sie
alle Fragen und schicken
Sie die Antworten per Post,
Fax oder E-Mail an:

DIE PTA IN DER APOTHEKE
Stichwort: »Schmerzen«
Postfach 57 09
65047 Wiesbaden
Fax: 06 11/5 85 89-269
E-Mail: gewinnspiel@pta-aktuell.de

Einsendeschluss ist der
31. August 2015.

Bitte Adresse der
Apotheke angeben!

Teilnahmeberechtigt sind nur Angehörige der Heilberufe sowie Apothekenpersonal. Die Verlosung erfolgt unter Ausschluss des Rechtsweges. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Eine Barauszahlung des Gewinnes ist nicht möglich. Pro Person wird nur eine Einsendung berücksichtigt. Mitarbeiter der MUCOS Pharma GmbH & Co. KG sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Mit der Teilnahme am Gewinnspiel erkläre ich mich einverstanden, dass meine Adresse zum Zwecke des Gewinnversands an die MUCOS Pharma GmbH & Co. KG weitergegeben wird.



GEWINNSPIEL Schmerzen

1. Ist Bewegung bei einer schmerzhaften Arthrose angeraten? ...

- A** Auf keinen Fall, die Schmerzen werden dann noch schlimmer.
- B** Durch Bewegung bessert sich die Funktionsfähigkeit des Gelenkknorpels nachhaltig.
- C** Man sollte gegen die Schmerzen mit extrahartem Training angehen.

2. Welche Bewegungsarten sind bei Arthrose zu empfehlen? ...

- A** Krafttraining, denn das fordert die Gelenke ungemein
- B** Laufen, es ist allgemein die günstigste Bewegungsart
- C** Schwimmen, denn die Schwerkraft ist unter Wasser fast aufgehoben und das schont die Gelenke

3. Was verursacht die Schmerzen
bei einer Arthrose? ...

- A** Die Knorpelschicht in den Gelenken nutzt sich im Lauf der Zeit ab; das Gelenk „knirscht“
- B** Die Knochen werden brüchig
- C** Arthrose ist eine akute Entzündung, kann mit Schmerzmitteln bekämpft werden und geht vorbei



Das können Sie gewinnen:

1. bis 3. Preis:

Gewinnen Sie einen von 3 kuscheligen Bademänteln. Die Mäntel sind aus hochwertigen Softvelour, extra weich und Öko Tex Standard zertifiziert. Ob nach der Sauna, dem Baden oder morgens nach dem Aufstehen – der Bademantel bietet angenehmen Tragekomfort.



Der Preis wurde von der MUCOS Pharma GmbH & Co. KG zur Verfügung gestellt.