



WISSEN KOMPAKT

# Gelenkschmerzen

**Booklet  
jetzt gratis  
in Ihrer Drogerie**

**Damit Ihre Gelenkschmerzen  
nicht zum Dauerbrenner werden:**



- ✓ **stillt den Schmerz**
- ✓ **wärmt angenehm**
- ✓ **hemmt Entzündungen**

**Perskindol Dolo Gel hilft bei Rücken- und Gelenkschmerzen.**

Lesen Sie die Packungsbeilage. Vifor SA.  Vifor Pharma

## Inhalt

**Leseprobe**

- Gelenke **4** Arthrose **5** Arthritis **6**  
Polyarthritis **6** Kinder und Jugendliche **7**  
Kneten/Wickeln/Sprühen/Baden **8**  
Kälte oder Wärme **9** Bewegung **10**  
Stretching **11** PECH **12** Haltung **13**  
Säure-Basen-Haushalt **14** Ernährung **15**  
Impressum **16**

Gelenkschmerzen vorbeugen oder lindern:

**Bewegung heisst das Zauberwort**

# Arthritis und Polyarthritis

Bei der Arthritis ist das Gelenk entzündet. Die rheumatoide Arthritis, auch chronische Polyarthritis genannt, gilt unter den entzündlich rheumatischen Erkrankungen als die am häufigsten vorkommende. Zu den möglichen Ursachen einer Arthritis zählen:

- Angeborene oder durch äussere Einflüsse verursachte Störungen im Immunsystem, die dazu führen, dass das Immunsystem körpereigenes Gewebe bekämpft.
- Virale oder bakterielle Infektionen, zum Beispiel Zeckenstiche.
- Stoffwechselstörungen, entstanden durch Ablagerungen von Kalk im Gewebe und durch Knochenentkalkungen. Bei gichtgeplagten Menschen lagern sich Harnsäurekristalle in den Gelenken ab.

Rheuma zu diagnostizieren, ist Sache eines Arztes. In der Folge sind gezielte komplementärmedizinische Anwendungen, welche die schulmedizinischen Behandlungen sowie die Physiotherapie, Ergotherapie und Ernährungsberatung ergänzen, denkbar.

Hegen Sie den Verdacht, an einer rheumatischen Erkrankung zu leiden? Einen ersten Anhaltspunkt liefert Ihnen der Onlinetest auf unserem Gesundheitsportal:

[www.vitagate24.ch/rheuma\\_fakten.aspx](http://www.vitagate24.ch/rheuma_fakten.aspx)



# Auch Junge sind betroffen

**Leseprobe**

Nicht nur Erwachsene, sondern auch eins von tausend Kindern in der Schweiz leidet an Rheuma. Insgesamt sind fast 4000 Kinder und Jugendliche von Gelenkschmerzen und weiteren Beschwerden, die diese Erkrankung mit sich bringen, betroffen. Es gibt ganz unterschiedliche Erkrankungsformen von Rheuma bei jungen Menschen, wobei diese immer entweder entzündlich oder nichtentzündlicher Art sind.

**Entzündliche Erkrankungen:** Die häufigste chronische entzündlich-rheumatische Erkrankung bei Kindern und Jugendlichen ist die juvenile (jugendliche) idiopathische (unbekannte Ursache) Arthritis (Gelenkentzündung).

**Nichtentzündliche Erkrankungen:** Dabei handelt es sich um mechanische Probleme. Die Kinder und Jugendlichen haben Knochen- und Gelenkschmerzen. Auslöser sind übermässiger Gebrauch der Gelenke, fehlendes Training oder genetische Krankheiten, allerdings ist die Ursache nicht immer bekannt. Bei kleinen Kindern ist es schwierig, die Krankheit zu erkennen. Nicht nur weil sie ihre Leiden nicht

genau erklären können, sondern auch weil sie sich an diese Beschwerden gewöhnen und diese als normal empfinden mögen. Für ein Kind zum Beispiel, das mit 12 bis 18 Monaten zu gehen beginnt und mit 24 Monaten an einer Polyarthritis erkrankt, sind die Beschwerden mit der Zeit normal, und es wird ihm gelingen, gewisse Behinderungen in sein Leben zu integrieren. Das ist an sich nicht negativ, erschwert aber das Erkennen der Erkrankung.

Um die rheumatischen Entzündungen der kleinen Patienten zu beheben, ist eine schulmedizinische Behandlung nötig. Zur Unterstützung eignen sich Alternativtherapien wie Physiotherapie und Ergotherapie sowie die Einnahme von Omega-3-Fischöl-Kapseln; Vitamin E und C sind ebenfalls empfehlenswert. Auch um Schmerzen, Ängste und Belastungen, welche die chronische Erkrankung auslöst, erträglicher zu machen, sind komplementärmedizinische Behandlungen angezeigt.