

Zu diesen **SOS**-Maßnahmen rät unser Experte

Die besten **Soforthilfen** bei Gelenkschmerzen

Meist steckt Arthrose dahinter, Gicht oder Rheuma, manchmal auch eine Verletzung: Jeder zweite Deutsche leidet unter Gelenkschmerzen! Gut also, wenn man sich im Akutfall erstmal selbst helfen kann. Aber was bringt schnelle und wirksame Linderung?

Schultererschmerz?

SOS-Tipp: Ölmassagen

„Ab 40 steigt die Schultererkrankungsrate stark an, denn Stabilität und Beweglichkeit lassen mit der Zeit nach“, erklärt Prof. Dr. Sven Ostermeier von der Gelenk-Klinik Gundelfingen. Oft führen dann überlastete Sehnen zu Entzündungen. Sanfte Massagen mit ätherischen Ölen aus Eukalyptus, Lavendel oder Rosmarin können helfen. „Sie werden verdünnt in die Haut einmassiert, wirken entzündungshemmend und schmerzlindernd.“

Hüftleiden?

SOS-Tipp: Basenbäder

Morgensteifigkeit und Anlaufschmerzen sind typische Hüftbeschwerden. Treten sie auf, ist die Knorpelschicht in der Regel schon stark geschädigt. „Wichtig ist, die Gelenke durch Bewegung und eine gut trainierte umgebende Muskulatur zu schonen“, sagt der Facharzt. Sehr sanft gelingt das mit Schwimmen oder Wassergymnastik.

Eine echte Wohltat bei Schmerzen sind auch Basenbäder (Apotheke), denn sie wirken auf doppelte Weise: „Die Wärme

lockert das Gewebe und die Basensalze neutralisieren Säure im Bindegewebe – die ein Hauptauslöser bei chronischen Schmerzen ist“, erklärt der Orthopäde. Sein Tipp: „Die Dauer des Bades sollte bei mindestens 20 Minuten liegen.“



ENTLASTUNG
Bei Überanstrengung können auch Schienen dem Gelenk helfen



**UNSER
EXPERTE**

Prof. Dr. Sven Ostermeier, Leitender Orthopäde, Gelenk-Klinik Gundelfingen

Knieprobleme?

SOS-Tipp: Quarkwickel

„Bei vielen Arthrose-Patienten fördern Brennnessel-Extrakte die Beweglichkeit und lindern die Schmerzen“, erklärt Prof. Ostermeier. Auch Quarkwickel sind eine gute Akut-Maßnahme, denn die enthaltene Milchsäure hemmt Entzündungen und lindert Schmerzen. „Der Quark zieht zudem die Hitze heraus, was dem Betroffenen schnell Erleichterung bringen kann“, so der Experte. Frei verkäufliche Schmerzmedikamente (z. B. Spalt mobil, Apotheke) sind eine wirksame Übergangshilfe, etwa bis die Physiotherapie oder andere Maßnahmen langfristig greifen. Von ihrem Dauereinsatz ist abzuraten.

Erhöht Sport mein Arthrose-Risiko?

► Bewegung ist Balsam für die Gelenke, doch nur, wenn man es nicht übertreibt. Der Experte rät deshalb zu moderatem Training. „Laufen ohne zu schnaufen“, heißt es etwa beim Joggen. Um die Sprunggelenke zu schützen, ist Aufwärmen wichtig. Und Sport mit harter Stoßbelastung gilt es zu vermeiden.

NICHT LEIDEN
Wenn der Schmerz dauerhaft da ist, einen Arzt aufsuchen und die Ursache abklären lassen. Je früher das geschieht, desto besser lassen sich Folgeschäden verhindern



SANFTES TRAINING
Schonende Bewegung, etwa im Wasser, nährt die Gelenke, anstatt sie stark zu fordern