

**Gelenkschmerzen?\***

**Lassen Sie sich  
nicht aufhalten!**

**Trotz Arthrose aktiv bleiben –  
viele Tipps & Informationen für Sie**



[www.dolormin.de](http://www.dolormin.de)

**Dolormin<sup>®</sup> GS** mit Naproxen

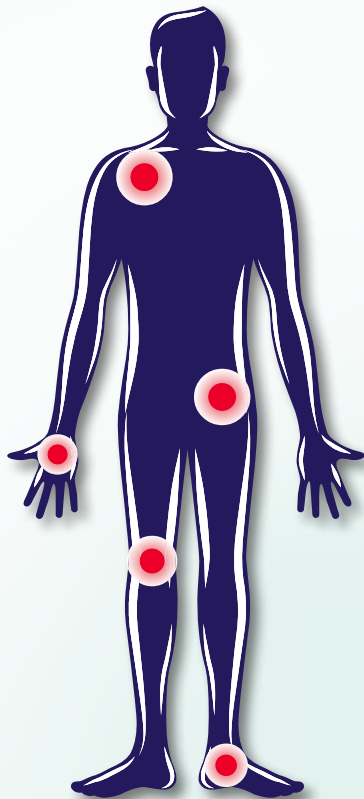
\* bei bekannter Arthrose

## Wenn Bewegung zur Belastungsprobe wird

Über 100 Gelenke in verschiedensten Formen helfen uns täglich, unseren Körper zu bewegen. Doch wenn die Gelenke durch Erkrankungen wie Arthrose bei Bewegung schmerzen, fällt es vielen Menschen schwer, ihren Alltag weiterhin aktiv zu genießen.



Auf den folgenden Seiten erläutern wir die Entstehung der Arthrose und geben Ihnen Tipps, wie Sie trotz Arthrose weiterhin aktiv bleiben können.



## Wodurch entsteht Arthrose?

Dort, wo die Knochenenden im Gelenk aufeinander treffen, sind sie von einer schützenden Knorpelschicht überzogen. Mit Hilfe der Gelenkflüssigkeit sorgt diese Schicht für ein reibungsloses Gleiten der Gelenke und wirkt bei Belastung wie ein Puffer.

Beim Gelenkverschleiß, der Arthrose, nutzt sich dieser Puffer nach und nach ab, sodass die Knochenenden im Laufe der Zeit direkt aufeinander reiben. Diese Reibung verursacht Schmerzen im Gelenk, Überbelastung der umgebenden Sehnen, Bänder und Muskeln sowie schmerzhaft Gelenkveränderungen.

Arthrose kann verschiedene Ursachen haben. Altersbedingter Verschleiß, Fehl- oder Überbelastungen sind die häufigsten Auslöser.

Gesundes Gelenk



Gelenk mit Arthrose



## Welche Gelenke sind betroffen?

Am häufigsten sind die Knie- und Hüftgelenke von Arthrose betroffen, aber auch Hände, Füße und Schultern bleiben nicht verschont. Viele Betroffene leiden gleichzeitig an mehreren Gelenken.

Der Prozess beginnt oft schleichend: Erst schmerzt die betroffene Stelle gelegentlich nach Belastung, dann häufiger bis letztlich auch in Ruhephasen starke Schmerzen auftreten.



### Arthrose ist nicht Arthritis

Arthrose ist eine kalte Erkrankung und bezeichnet den Gelenkverschleiß. Arthritis bezeichnet die Entzündung der Gelenkkapsel. Rheuma und Gicht zählen u. a. zu den arthritischen Erkrankungen.

Der Verschleiß der Gelenke kann nicht rückgängig gemacht werden. Das heißt aber nicht, dass Sie die damit verbundenen Schmerzen akzeptieren müssen, denn der Krankheitsverlauf kann aktiv verlangsamt werden.

## Arthrose – sind Sie bereits betroffen?

Die nachfolgende Checkliste hilft Ihnen herauszufinden, ob Sie von Arthrose betroffen sein könnten.

- Ich habe **häufiger Gelenkschmerzen**, besonders in Belastungssituationen, aber auch zunehmend nach Ruhephasen.
- Ich habe den Eindruck, dass meine Gelenke **„wetterfühliger“** sind.
- Ich habe nach längerem Sitzen oder Liegen **Anlaufschmerzen** im Gelenk, die aber nur kurzfristig anhalten.
- Meine Gelenke **knacken oder knirschen** bei Bewegungen.

Treffen **eine oder mehrere** Aussagen auf Sie zu? Dann könnte Arthrose die Ursache sein. Ihr Orthopäde stellt eine genaue Diagnose und erarbeitet den Therapieplan.



## Ein guter Morgen bestimmt den Tag

Anlaufschmerzen am Morgen machen es besonders schwierig, mit Schwung in den Tag zu starten.

Nehmen Sie sich nach dem Aufwachen Zeit und beginnen Sie den Tag in Ruhe mit sanften Lockerungsübungen, um die Gelenke in Bewegung und den Kreislauf in Schwung zu bringen.



Setzen Sie sich auf die Bettkante und strecken Sie sich ausgiebig.



Schütteln Sie Arme, Beine und Füße locker aus.



Kreisen Sie die Schultern nacheinander vor- und rückwärts.

### ... und was auch noch hilft:

- Eine **warme Dusche** sorgt für Entspannung der Muskeln und Sehnen.
- Testen Sie, ob Sie besser auf Wärme oder auf Kälte reagieren. Das ist nämlich nicht bei jedem Menschen gleich.

## Regelmäßige Bewegung statt Schonhaltung

Eine natürliche Reaktion auf Gelenkschmerzen ist die Schonung der betroffenen Gelenke und die Vermeidungsbewegungen. Doch gerade bei Arthrose bewirkt die Schonhaltung das Gegenteil.

Nur in der Bewegung werden die Gelenkknorpel mit ausreichend Gelenkflüssigkeit und Nährstoffen versorgt. Dies ist wichtig, um langfristig die Gelenkschmerzen reduzieren zu können.

Regelmäßige Bewegung durch Sport fördert zudem den Aufbau von Muskulatur, die das Gelenk stabilisiert und entlastet.

Halten Sie Ihre Gelenke mit Sportarten wie Schwimmen, Radfahren oder Nordic Walking in Schwung. So können Sie aktiv den Verschleißprozess verlangsamen und gleichzeitig etwas für Ihre Fitness und Ihr Wohlbefinden tun.

Schmerzlindernde Präparate (wie Dolormin GS® mit Naproxen) können Sie dabei unterstützen, keine Schonhaltung einzunehmen und in Bewegung zu bleiben.



## Ernährung bei Arthrose

Patienten berichten von spürbaren Verbesserungen des Krankheitsverlaufs durch **mehr**:

- **Omega-3-Fettsäuren** aus Fischen, Nüssen und kaltgepressten Ölen. Sie haben u. a. entzündungshemmende Eigenschaften.
- **Hagebutte.** Sie gilt als Geheimtipp bei Arthrose und wirkt entzündungshemmend und schmerzlindernd.
- **Vitamine und Mineralstoffe.** Sie bekämpfen freie Radikale und wirken so entzündungshemmend. Gleichzeitig wirken sie positiv auf den Knorpel.



**weniger:**

- **Tierische Fette** wie Fleisch, Eier und Käse sowie Alkohol. Sie wirken entzündungsfördernd und beeinflussen den Krankheitsverlauf negativ.



## Für eine gute Nacht

Bei fortgeschrittener Arthrose treten die Schmerzen oft abends nach langer Belastung und nachts in der Ruhephase auf. Sorgen Sie daher schon beim Zubettgehen für eine angenehme Atmosphäre, die das Einschlafen erleichtert.



### Entspannt schlafen – erholt aufwachen

- Nehmen Sie am Abend noch ein **warmes Bad**. Das entspannt und wärmt die Gelenke.
- **Warme Wickel oder eine Wärmflasche** halten die Gelenke über Nacht warm.
- **Schalten Sie ab** und verbannen Sie z. B. Ihren Fernseher aus dem Schlafzimmer. Auch elektronische Geräte können den Schlaf beeinträchtigen.
- Wiederholen Sie die morgendlichen **Lockerungsübungen** auch am Abend.
- Bei Hüftarthrose: Klemmen Sie ein Kissen zwischen die Beine, um ein **Abkippen der Hüfte zu vermeiden**.

## Bis zu 12 Stunden Schmerzlinderung – für einen aktiven Tag oder eine ruhige Nacht.



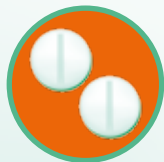
- Für eine langanhaltende Schmerzlinderung – bis zu 12 Stunden.
- Einziges nicht rezeptpflichtiges Medikament, das speziell auf Beschwerden durch Gelenkverschleiß abgestimmt wurde.

# Dolormin<sup>®</sup> GS mit Naproxen



## Langanhaltend

Bis zu **12 Stunden** Schmerzlinderung.



## Individuell dosierbar

Dolormin<sup>®</sup> GS mit Naproxen kann auf den individuellen Schmerzverlauf angepasst und bis zu **7 Tage in Folge** eingenommen werden. Sind die Schmerzen am Tage stärker, können morgens zwei und abends eine Tablette Dolormin<sup>®</sup> GS mit Naproxen eingenommen werden.

Bei stärkeren Schmerzen am Abend können morgens eine und abends zwei Tabletten eingenommen werden.



## Verträglich

Dolormin<sup>®</sup> GS mit Naproxen ist auch für Patienten geeignet, die wegen bestimmter Herz-Kreislauf-Erkrankungen kein Diclofenac einnehmen sollten.

# Dolormin® GS mit Naproxen

Für einen aktiven Tag oder  
eine ruhige Nacht!

Unsere kostenfreie Info-Hotline:  
Tel. 00800/260 260 00

Weitere Informationen unter  
[www.dolormin.de](http://www.dolormin.de)



Art.-Nr.: 20486

**Dolormin® GS mit Naproxen. Wirkstoff:** Naproxen. **Anwendungsgebiete:** Symptomatische Behandlung leichter bis mäßig starker Schmerzen bei bekannter Arthrose (Gelenkverschleiß). **Warnhinweis:** Enthält Lactose. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**  
McNeil GmbH & Co. oHG, 41430 Neuss. Stand der Information: 12/2014