

Gelenkschutz

- Rheumatische Gelenke vor Überbelastung und Fehlbelastung schützen
- Schmerzen vermeiden
- Deformitäten vorbeugen
- Bedeutet einen schonenden Umgang mit den eigenen Gelenken im Alltag zu erlernen, Aufklärung und Information und die richtige Lagerung der Gelenke in Ruhe

Anatomische Kenntnisse

- wie sieht ein Gelenk aus?
- wie funktioniert es?
- was passiert während einer Entzündung?
- Was ist geschehen, wenn bereits Fehlstellungen zu erkennen sind, und wie sind sie entstanden?

Biomechanik und Pathomechanik

- Welche Tendenzen haben die Strukturen der Hand, was kann ich vorbeugend dagegen tun?
- Was genau passiert am Handgelenk, an den Grundgelenken, wodurch entsteht eine Schwanenhalsdeformität, etc.?
- Welche Schienen sind für welche Deformitäten geeignet, ab wann fange ich an diese Schienen einzusetzen?
- Welchen Sinn und Zweck haben Schienen überhaupt?

Stabilität geht vor Mobilität

- Frühzeitige Versorgung durch statische - individuell angepasste – Handgelenksschienen
- Verwendung von elastischen Handgelenkmanschetten -
- bei Belastung , bei Schmerzen, bei Schwellung
- auch bei den Übungen
(Stabilisierende Übungen, achsengerechtes Arbeiten)

Funktionelle Stadien der Gelenkschädigung nach Seyfried

- Stadium 1: Gelenkdeformität kann aktiv korrigiert und aktiv gehalten werden
- Stadium 2: Gelenkdeformität kann nur passiv korrigiert werden, aber aktiv gehalten werden
- Stadium 3: Gelenkdeformität kann nur passiv korrigiert und nicht mehr aktiv gehalten werden
- Stadium 4: Gelenkdeformität kann auch passiv nicht mehr korrigiert werden

Bedeutung der Stadien für die Therapie

- Stadium 1: Leichte gezielte Widerstandsübungen sind erlaubt, z.B. Kräftigung mit Therapieketete, Theraband
- Sehnengleitübungen verhindern Verkürzungen und Verklebungen
- Gelenkschutz: Aufklärung und Beratung, Hilfsmittel
- Schienenversorgung: Nachtlagerungsschiene, MCP-Spange, Fingerringe, Handgelenksmanschette

- Stadium 2:
- isometrische Übungen, Sehnengleitübungen, möglichst ohne belastenden Widerstand beüben, Schienenversorgung wie Stadium 1
- Gelenkschutzberatung und Hilfsmittelversorgung
- Stadium 3 und 4:
- Keine Widerstandsübungen, Kräftigung über Isometrie
- Vorsichtige passive Mobilisation ohne Kompression unter leichter Traktion
- Schwerpunkt: Schienenversorgung und Hilfsmittel, Adaptionen
- Erhalt der vorhandenen Funktionen

Moshe Feldenkrais

Bewegung ist die Grundlage der Bewusstheit und letztlich wird sich der Mensch dessen, was in ihm vorgeht, hauptsächlich durch seine Muskulatur bewusst

Grundregeln des Gelenkschutzes

- Aufklärung und Information
- Achsengerechtes Arbeiten
- Hebelwirkung nutzen
- Prinzip der verdickten Griffe
- Einsetzen mehrerer Gelenke
- Stoß- und Schlagbewegungen meiden
- Keine Dorsalextension (das Abstützen auf der flachen Hand)
- Nicht wringen, drücken, kneten
- Dauerbelastungen meiden
- Langandauernde monotone Bewegungen vermeiden
- Pausen einlegen
- Tätigkeiten in Einzelschritte aufteilen