

Editorial



Liebe Walchwilerinnen
Liebe Walchwiler

Der eine oder andere hat sich bereits gewundert, warum ich so viel zu Fuss unterwegs bin. Das ist nicht etwa, weil ich mir einen «gesunden» Vorsatz fürs 2018 vorgenommen habe. Vielmehr musste ich mich meinem schmerzenden Knie zuliebe wieder mehr bewegen. Bewegen trotz Schmerzen. Das mag vielleicht nicht logisch klingen, ist aber für mich seit den Operationen die beste Therapie um die Schmerzen loszuwerden.

Ein super Motivationsschub dafür ist eine Bewegungs-App auf meinem Handy. Auf dieser App bin ich mit meinem Vater und meinem Bruder «befreundet». Jeder einzelne Kilometer wird auf dem jeweiligen Konto aufgelistet und selbstverständlich möchte jeder von uns die interne Rangliste anführen.

So erfreue ich mich an vielen schönen Spaziergängen und Wanderungen in der Natur und mache nebst dem Versuch die Rangliste anzuführen etwas Gutes für Körper und Geist.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein bewegtes und gesundes 2018.

Caroline Schmid
Gemeinderätin
Abteilung Soziales/Gesundheit

«Hüft- und Kniegelenkarthrose – was kann man tun?»

Bewegung ist Leben. Damit wir uns fortbewegen können, benötigen wir intakte Knochen, Gelenke, Muskeln, Sehnen und Bänder. Doch was kann man tun, wenn der Bewegungsapparat schmerzt und wie kann man Schmerzen vorbeugen?

Treten Schmerzen auf fühlen wir uns eingeschränkt und bewegen uns weniger, einseitig und unkoordiniert. Dies hat zur Folge, dass sich Muskeln abbauen und verkrampfen, Sehnen verkürzen und entzünden sich und umliegende Strukturen verkleben. Dies alles führt zu noch mehr Schmerzen und Unbeweglichkeit und dadurch erhöht sich zusätzlich das Sturzrisiko. Deshalb ist es wichtig, dass die Strukturen, die es zur Bewegung braucht, erhalten bleiben und Störungen möglichst rasch angegangen werden, bevor es zu Komplikationen kommt.

Verschiedene Ursachen für Schmerzen

Neben dem Schultergelenk sind insbesondere das Knie- und Hüftgelenk mit fortschreitendem Alter von Arthrose betroffen. Plötzlich tauchen Schmerzen beim Aufstehen und beim Bewegen auf. Diese verschwinden wieder nach einigen Schritten, bestehen dauerhaft oder verstärken sich unter Belastung. Zu diesem Zeitpunkt sucht man meist einen Arzt auf. Dieser wird ein Röntgenbild oder ein MRI machen und Physiotherapie sowie schmerzlindernde Medikamente verschreiben. Bessern sich die Schmerzen nicht, wird der Hausarzt den Patienten an einen Orthopäden weiterleiten. Dieser klärt ab, ob ein operativer Eingriff mit einem künstlichen Gelenk notwendig ist. Die Ursache des Schmerzes kann aber auch eine akute Entzündung eines Gelenkes sein. Erst bei stark eingeschränkter

Lebensqualität und wenn Schmerzmittel nicht mehr helfen, kann der Gelenkersatz geprüft werden. Dabei darf nicht erwartet werden, dass die ursprüngliche Funktionsfähigkeit vollumfänglich wieder erlangt werden kann. Frühestens ein Jahr nach der Operation sind Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer wieder einigermaßen hergestellt.

Was kann man vorbeugend tun?

Zu wenig Bewegung und langes Sitzen schaden. Werden Gelenke zu wenig belastet und bewegt, produziert die Gelenkinnenhaut, die den Knorpel im Gelenk überzieht, kaum Gelenksflüssigkeit. Diese ist aber notwendig, um den Knorpel gesund und geschmeidig zu erhalten. Wird die Gelenkinnenhaut zu wenig geschmiert, erleidet sie Schaden und schützt den darunter liegenden Knochen nicht mehr vor Reibung. Der Knorpel und auch der Knochen werden abgenutzt, was zu Entzündungen und Schmerzen führt.

Bei bereits bestehender Arthrose hilft regelmäßige Bewegung im Alltag. Gelenksschonende Bewegungsarten wie z. B. Aquafit und Wassergymnastik, Schwimmen, Velofahren, Tai-Chi, QiGong, Spazieren auf weichem Untergrund und Gymnastik sind weitere geeignete Bewegungsarten. Daneben bringen Wärme- und Kälteanwendungen, Anpassungen am Schuhwerk und Entlastungen durch das Abstützen auf Gehstöcken oder dem Rollator Linderung.

Gelenke können durch falsche Belastung oder durch Überlastung geschädigt werden. Übergewicht spielt hier eine wesentliche Rolle. Regelmässige Bewegung mit mittlerer Intensität, sodass man „ins Schnuufe“ kommt, fördert die Verbrennung von Kalorien und hilft das Gewicht zu halten. Daneben spielt eine ausgewogene Ernährung mit einem hohen Anteil an Gemüse und Rohkost sowie Eiweisslieferanten

eine wichtige Rolle. Kohlenhydrate, Zucker, Wurstwaren und Schweinefleisch sollten sparsam konsumiert werden.

Hilfen für den Alltag

Wer Schmerzen in den Gelenken hat, weiss wie schwierig es ist den Alltag zu meistern. Gut, dass es eine ganze Palette an Hilfsmitteln gibt, die den Alltag erleichtern und die geschädigten Gelenke schützen. Auch wenn die Beschwerden vorübergehend sind lohnt sich die Investition in einen extra langen Schuhlöffel oder eine Sitzerrhöhung zum leichteren Aufstehen. Im Hilfsmittelladen der Pro Senectute Zug finden Sie neben den Produkten auch eine kostenlose und kompetente Beratung.

Falls eine Operation mit Gelenkersatz ansteht, besorgen Sie sich bereits einige Wochen vor der Operation die nötigen Hilfsmittel und üben Sie mit Stöcken zu gehen. Bei der Rheumaliga finden Sie zudem weitere Informationen zu Hüft- und Knieproblemen, sowie nützliche Übungen zur Kräftigung der Muskulatur und zur Erhaltung der Beweglichkeit des Gelenkes.

Warten Sie bei Schmerzen in der Muskulatur nicht zu und lassen Sie sich durch Physiotherapie und/ oder Osteopathie helfen, die Verspannungen und Verklebungen zu lösen. Je länger zugewartet wird, desto langwieriger wird die Behandlung und das Leiden womit auch mehr Kosten verursacht werden.

An der Veranstaltung vom 20. Februar erhalten Sie viele praktische Tipps und Informationen zu vorbeugenden und therapeutischen Massnahmen.

Agenda:

26. Juni 2018, 14.00-16.30 Uhr im Alterswohnhelm Mütschi

«Den Ausgleich finden und die Widerstandskraft stärken»