

Sie haben es in der Hand!

Neue Patientenbroschüre zu Handschmerzen

Schmerzen in den Händen schränken in nahezu allen Lebensbereichen ein. Die neue Patientenbroschüre der Rheumaliga Schweiz, «Sie haben es in der Hand!», soll dabei helfen, Handschmerzen zu behandeln und bestenfalls zu vermeiden.

Allein die chronische rheumatoide Arthritis, die besonders die Hände angreift, ist für rund 80 000 Menschen in der Schweiz eine tägliche Herausforderung. Sie verursacht schubförmige Schmerz- und Entzündungsphasen und befällt vor allem die kleinen Fingergelenke gleichzeitig an der linken sowie an der rechten Hand.

Auch Fingerpolyarthrosen können sehr schmerzhaft sein. Unter degenerativen Veränderungen in der Hand, besonders in den kleinen Fingerendgelenken und im Daumensattelgelenk, leidet etwa jede dritte Person über 50 Jahre. Somit ist die Arthrose die häufigste Ursache von Handschmerzen.

Die dritte Ursache für rheumatische Handbeschwerden sind Entzündungen der Sehenscheiden, Muskeln und Bänder – sogenanntes Weichteilrheuma. Dies entsteht



durch eine Überbelastung aufgrund von wiederholten einseitigen Bewegungen der Hände, wie beispielsweise beim Putzen, am Computer oder beim Sport.

Die neue kostenlose Patientenbroschüre «Sie haben es in der Hand!» gibt einen kurzen Überblick über die häufigsten rheumatischen Erkrankungen der Hände und deren Behandlungsmethoden. Der zweite Teil der Broschüre informiert über Gelenkschutz im Alltag, stellt ausgewählte Hilfsmittel vor und zeigt einfache Lockerungsübungen für verspannte Hände. Auch Hausmittel kommen dabei nicht zu kurz. Ausdrücklich wird in der Broschüre darauf hingewiesen, dass man einen Arzt aufsuchen sollte, wenn die Schmerzen in den Händen nicht binnen 14 Tagen abklingen. Die Broschüre steht in Deutsch, Französisch und Italienisch gratis zur Verfügung.

Kostenlos bestellen unter:
www.rheumaliga-shop.ch
 oder Tel. 044 487 40 10

[red/Rheumaliga Schweiz](#) ❖