

Jeder 3. Österreicher ab 45 Jahren hat Gelenkschmerzen.

Früherkennung durch Gelenkcheck unter www.gelenkcheck.at

Laut einer aktuellen Umfrage des Market Instituts*, durchgeführt im Februar 2011 unter ÖsterreicherInnen ab 45 Jahren, leidet in dieser Altersgruppe mehr als jeder Dritte (36%) unter Gelenkschmerzen. Insgesamt sind in Österreich über 1 Million Menschen von abnützungsbedingten (arthrotischen) Gelenkbeschwerden betroffen. Stehender Beruf? Übergewicht? Leistungssport? Der Rat der Experten: Achten Sie rechtzeitig auf Ihre Gelenke, um möglichst lange aktiv und mobil zu bleiben! Ab sofort steht unter www.gelenkcheck.at, in Österreichs Apotheken und bei OrthopädInnen ein Gelenkcheck zur persönlichen Risikoabschätzung und Früherkennung zur Verfügung.

Bewegtes Leben? Früherkennung erhält Mobilität.

Mehr als jeder Dritte (36%) gibt an, zumindest manchmal – in Folge bestimmter Anstrengungen – unter Gelenkschmerzen zu leiden. Etwa jeder 5. (21%) hat immer oder regelmäßig mit Gelenkproblemen zu kämpfen. Am häufigsten klagten die ÖsterreicherInnen über Probleme mit der Wirbelsäule (45%), die oft als „Bandscheibenprobleme“ oder „Kreuzschmerzen“ beschrieben werden, gefolgt von Problemen mit den Knien (32%), sowie dem Schultergelenk (21%). 43% der Betroffenen nehmen aufgrund ihrer Gelenkschmerzen Schmerzmittel ein. Für 50% nehmen die Gelenkschmerzen großen Einfluss auf ihr Freizeitverhalten und ihre Lebensqualität. Erwartungsgemäß nehmen die Probleme mit fortschreitendem Alter weiter zu: In der Altersgruppe ab 60 Jahren sind bereits 41% nach eigenen Angaben betroffen. „Das Leiden beginnt schleichend, in der Regel nach dem 45. Lebensjahr – bei Sportlern oder Menschen, die ihre Gelenke berufsbedingt stark in Anspruch nehmen, häufig schon deutlich früher, auch mit 35 kann man betroffen sein. Die Arthrose verläuft in Schüben. Erste Beschwerden sollten daher unbedingt ernst genommen werden, später kann die Erkrankung starke Schmerzen mit sich bringen“, erklärt Prim. Univ. Prof. Dr. Erich Fellingner, Vorstand der orthopädischen Abteilung und ärztlicher Direktor des Sanatorium Hera. Charakteristisch sind Schmerzen am Beginn einer Bewegung – speziell morgens nach dem Aufstehen. Die Gelenke fühlen sich wie „eingerostet“ an, man spricht von so genannten „Anlaufschmerzen“. Später treten Schmerzen auch im Ruhezustand auf.

*Market Institut, Gelenkschmerzen bei Österreichern ab 45 Jahren; n=501 Telefonische Interviews unter der österreichischen Bevölkerung ab 45 Jahren. Erhebungszeitraum: 31. Jänner bis 14. Februar 2011; maximale statistische Schwankungsbreite bei n=501; $\pm 4,47$ Prozent

Bei ersten Anzeichen: Nahrungsergänzung & Bewegung, aber richtig!

Laut Umfrage des Market Instituts nehmen 66% der Betroffenen ihre Gelenkschmerzen als „Alterserscheinung“ hin und sind der Meinung, dass man „ohnehin nichts dagegen tun kann“. Gerade im Anfangsstadium kann jedoch noch viel unternommen werden, um dem zunehmenden Verschleiß der Gelenke entgegen zu wirken. 72% der Befragten sind sich bewusst, dass bestimmte Nährstoffe und Vitamine für unsere Gelenke von besonderer Bedeutung sind (z.B. Kalzium, Vitamin D, Mangan, Glucosamin, Chondroitin u.a.). Nicht alle dieser Nährstoffe können in ausreichender Menge durch die Ernährung aufgenommen werden und sollten daher bei Bedarf auch durch geeignete Nahrungsergänzungsmittel hinzugefügt werden. Sprechen Sie vor der Einnahme mit Ihrem Arzt oder Apotheker. Im Falle von Übergewicht kann eine Gewichtsreduktion die Gelenke bedeutend entlasten. Dabei ist es gerade bei beginnender Arthrose wichtig, Kraft und Beweglichkeit zu erhalten. Dabei gilt jedoch: Bewegen ohne zu belasten. Geeignete Sportarten sind z.B. Radfahren, Schwimmen, Wassergymnastik, Nordic Walking, Schilanglauf oder auch fernöstliche Bewegungskonzepte wie Yoga oder Tai Chi. Auch Physikalische Therapie (Wärme, Strom etc.) sowie spezielle Übungen sind gut für die Gelenke. Auf www.gelenkcheck.at finden Sie eine mit Experten erstellte Übungsanleitung für zuhause. Für Ihr persönliches Übungsprogramm konsultieren Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt.

Weitere Behandlungsoptionen

In unseren Gelenken sorgt die Gelenksschmiere (bestehend aus Hyaluronsäure, Proteinen u.a.) für ein reibungsloses Aneinandergleiten der Knorpel. Eine Therapie mit Hyaluronsäure bringt manchen Patienten längere Zeit wesentliche Erleichterung. Gelenkinjektionen mit Spülung und Instillation von Cortisonpräparaten in entzündlichen Phasen der Arthrose oder die lokale Anwendung von Schmerzpräparaten können sinnvoll sein. Orthopädietechnik und ergotherapeutische Hilfsmittel können ebenso ihren Beitrag leisten. Die Ärztin/der Arzt entscheidet mit dem Patienten gemeinsam, welche Maßnahmen im konkreten Fall ergriffen werden sollen.

Vorsorgen ist der beste Weg! Künstlicher Gelenkersatz als letzter Ausweg

Letztendlich kann Arthrose zur Zerstörung des Gelenkes führen und einen künstlichen Gelenkersatz nötig machen. „Ziel ist es jedoch, diesen Schritt so weit wie möglich hinauszuzögern. Auch künstliche Gelenke haben nur eine begrenzte Haltbarkeit und

Wechseloperationen bedeuten eine erneut große Belastung und stellen ein Risiko dar“, so Prim. Univ. Prof. Dr. Erich Fellingner „Wir können die Symptome der Arthrose therapieren, aber die entstanden Schäden nicht rückgängig machen. Man sollte daher bereits bei ersten Beschwerden Maßnahmen ergreifen, um ein Fortschreiten der Arthrose so weit wie möglich zu verhindern bzw. zu verlangsamen“, rät Prim. Univ. Prof. Dr. Erich Fellingner. Auf www.gelenkcheck.at steht eine informative Anlaufstelle rund um Gelenkprobleme zur Verfügung. Der Online Gelenkcheck soll für Risikofaktoren und erste Anzeichen der Erkrankung sensibilisieren und zu einem frühen Behandlungsantritt bzw. vorbeugenden Maßnahmen animieren, um Lebensqualität und Beweglichkeit möglichst bis ins hohe Alter zu erhalten.

Über Croma Pharma

Croma Pharma ist ein international tätiges pharmazeutisches Unternehmen mit Schwerpunkten in den Bereichen Orthopädie, Ophthalmologie und ästhetische Medizin. CROMA wurde unter dem Namen Croma-Pharma vor 35 Jahren von Mag. pharm. Karin und Mag. pharm. Gerhard Prinz in Österreich gegründet. Im Sinne einer nachhaltigen ökonomischen Entwicklung wird das Unternehmen nach wie vor von Mag. pharm. Gerhard Prinz und seinen beiden Söhnen, Mag. pharm. Martin Prinz und Mag. pharm. Andreas Prinz von Österreich aus geführt.

Pressekontakt

eXakt PR, Dr. Andrea Hasner
Wällischgasse 8/14, 1030 Wien
Tel: +43 (0)1-890 27 76-0
E-Mail: hasner@exakt-pr.at
www.exakt-pr.at

Croma-Pharma GmbH, Dagmar Rath
Stockerauerstrasse 181, 2100 Korneuburg
Tel: +43/2262/684 68 – 350
E-mail: dagmar.rath@croma.at
<http://www.croma.at>

*Market Institut, Gelenkschmerzen bei Österreichern ab 45 Jahren; n=501 Telefonische Interviews unter der österreichischen Bevölkerung ab 45 Jahren. Erhebungszeitraum: 31. Jänner bis 14. Februar 2011; maximale statistische Schwankungsbreite bei n=501; ± 4,47 Prozent