

fit & mobil

## Das Synvisc® - Programm für nachhaltiges Arthrosemanagement



# Das Synvisc® - Programm für nachhaltiges Arthrosemanagement

Es knackt und knirscht im Knie. Die Gelenke schmerzen und jede Bewegung wird zur Qual: Diagnose Arthrose. Etwa acht Millionen Menschen leiden in Deutschland an der langsam fortschreitenden Abnutzungserscheinung der Gelenke, insbesondere des Gelenkknorpels. Am häufigsten betrifft es das Knie, da das gesamte Körpergewicht beim Stehen und Laufen darauf lastet. Für viele ist dies eine frustrierende Diagnose. Doch mit einer adäquaten Behandlung und Ihrer aktiven Mithilfe können Sie die Beschwerden meist wieder in den Griff bekommen.

Das Synvisc-Programm® soll Sie über die Erkrankung Arthrose und ihre Behandlungsmöglichkeiten informieren und zur Eigeninitiative beim Umgang mit Ihrer Arthrose motivieren und anleiten.

Bleiben Sie aktiv trotz oder gerade mit Arthrose.  
Ihr Synvisc®- Expertenteam in Zusammenarbeit mit

A handwritten signature in black ink, which appears to read 'M. Storch'.

**Dr. Maja Storch**  
Diplompsychologin und Psychoanalytikerin

## Was ist Arthrose?

Arthrose ist eine langsam fortschreitende Abnutzungserscheinung des Gelenks, insbesondere des Gelenkknorpels. Etwa acht Millionen Menschen in Deutschland sind davon betroffen. Doch Arthrose ist weniger eine „Krankheit“ als vielmehr ein natürlicher Prozess, denn die Gelenke nutzen sich im Laufe der Jahre ab. Bei fast jedem über 65-Jährigen lassen sich Anzeichen von Arthrose feststellen. Aber auch jüngere Menschen können davon betroffen sein, besonders wenn sie ihre Gelenke stark beanspruchen.

## Wie entsteht Arthrose?

Sofern der Knorpelschaden nicht als Folge einer Verletzung aufgetreten ist, entwickelt sich die Arthrose in einem langsamen, aber stetigen Prozess. Im Laufe der Jahre verändert sich die Gelenkflüssigkeit, wodurch eine Verschlechterung ihrer Schmierfähigkeit und Stoßdämpfung entsteht. Der Knorpel wird nicht mehr ausreichend geschützt und ernährt und nutzt sich durch die erhöhte Belastung immer weiter ab. Die Knorpelschicht wird fortdauernd dünner, bis sogar Löcher entstehen und im weit fortgeschrittenen Arthrostadium die Knochen schließlich direkt und schmerzhaft aneinander reiben.



Durch den zunehmenden Knorpelabrieb sammeln sich herausgelöste Knorpelteilchen in der Gelenkhöhle. Sie wirken wie „Sand im Getriebe“ und führen letztlich zu einer Reizung der Gelenkinnenhaut. Die Gelenke schmerzen, werden dick und sind oft überwärmt. Dieser Zustand wird als aktivierte Arthrose bezeichnet. Aufgrund der Schmerzen vermeiden die Betroffenen jede unnötige Bewegung. Allerdings ist eine Schonung des Gelenks genau kontraproduktiv: Denn weniger Bewegung führt zu einer Schwächung der gelenkstabilisierenden Muskulatur und das Gelenk wird dadurch noch mehr Belastung ausgesetzt. Im Endzustand einer Arthrose kann der gesamte Gelenkknorpel im Belastungsbereich des Gelenks abgerieben sein. Die Gelenke sind dann meist nicht mehr gereizt, aber deformiert und kaum noch beweglich.

**Weitere Informationen zum Krankheitsbild, der Diagnostik und der Therapie der Arthrose erhalten Sie unter [www.synvisc.de](http://www.synvisc.de) und [www.fit-und-mobil.info](http://www.fit-und-mobil.info).**

# Wie funktioniert die Behandlung der Arthrose mit Hyaluronsäure?

Ein auf Gelenkerkrankungen spezialisierter Arzt sollte schon bei den ersten Beschwerden aufgesucht werden. Je früher eine Arthrose therapiert wird, desto besser lässt sich ihr Fortschreiten meist verzögern. Hauptziele der Behandlung sind die Schmerzlinderung, die Verbesserung der Beweglichkeit und der Erhalt der Gelenkfunktion.

Zur Therapie der Arthrose steht eine Bandbreite an Therapieoptionen zur Verfügung. Während einige jedoch über einen längeren Zeitraum ein nicht zu vernachlässigendes Nebenwirkungsprofil haben, stellt die Therapie mit Hyaluronsäure eine sehr wirkungsvolle und gleichzeitig verträgliche Behandlungsoption dar.

Natürliche Hyaluronsäure ist Hauptbestandteil der Gelenkflüssigkeit (Synovia). Sie wirkt schmierend und stoßdämpfend bei allen Bewegungen und versorgt den Gelenkknorpel mit Nährstoffen. Die Gelenkflüssigkeit wird mit zunehmender Arthrose „dünner“ und die Hyaluronsäurekonzentration in der Gelenkflüssigkeit nimmt ab.

Seit Anfang der 1990er Jahre wird biotechnologisch hergestellte Hyaluronsäure zur Behandlung arthrotischer Gelenke verwendet. Sie wird direkt in das Gelenk injiziert und ergänzt die krankhaft veränderte Gelenkflüssigkeit. Dadurch führt sie zu einem verbesserten „Gleiten“ des Gelenks und verbesserter „Abpufferung“ von Stößen bei Belastung (viskoelastischer Schutz).

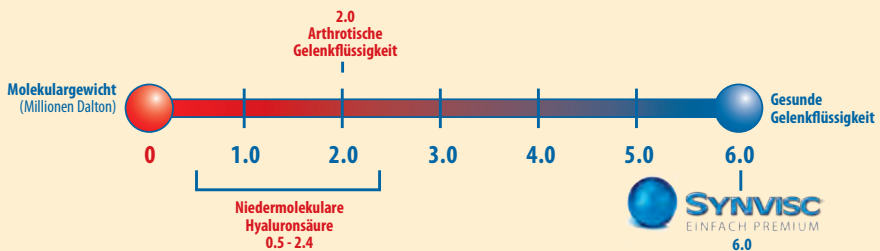


Hierbei ist zwischen hochmolekularen und niedrigmolekularen Hyaluronsäuren zu unterscheiden. Bei niedrigmolekularer Hyaluronsäure handelt es sich um eine lediglich aufgereinigte Substanz, die sich hinsichtlich der Viskoelastizität nur gering von der Gelenkflüssigkeit in einem Arthroseknie unterscheidet.

## Hochmolekulare Hyaluronsäure als Mittel der Wahl für eine optimale Behandlung

Hochmolekulare Hyaluronsäuren (wie z.B. Synvisc® / Synvisc-One®) dagegen sind weiterverarbeitet und die einzelnen Hyaluronsäure-Moleküle sind miteinander gekoppelt. Dadurch können die Eigenschaften der gesunden, menschlichen Gelenkflüssigkeit optimal nachgebildet werden. Die hochmolekularen Hyaluronsäuren (Synvisc® / Synvisc-One®) bieten somit entscheidend verbesserte stoßdämpfende und schmierende Eigenschaften und verbleiben zudem länger im Gelenk als unvernetzte Hyaluronsäure. In wissenschaftlichen Untersuchungen mit Synvisc® / Synvisc-One® konnte gezeigt werden, dass hochmolekulare Hyaluronsäuren Schmerzrezeptoren blockieren und die Freisetzung von knorpelzerstörenden Substanzen (Enzymen) deutlich vermindern können. Außerdem wird die körpereigene Hyaluronsäureproduktion angekurbelt. Dadurch können das Fortschreiten der Arthrose verlangsamt und Schmerzen lang anhaltend gelindert werden.

### Übersicht Molekulargewichte



## Eine Spritze reicht aus

Durch klinische Forschung ist es gelungen, die Anzahl der notwendigen Injektionen deutlich zu reduzieren. Somit ist beispielsweise im Rahmen der Behandlung mit Synvisc-One® nur noch eine einzige Injektion notwendig. Das erspart Ihnen, verglichen mit anderen Hyaluronsäuren, bis zu fünf Injektionen und bis zu fünf zusätzliche Arztbesuche.

**Weiterführende Informationen zur Therapie mit hochmolekularer Hyaluronsäure erhalten Sie unter [www.synvisc.de](http://www.synvisc.de).**



# Was kann ich selbst tun?

## Mit der richtigen Motivation klappt es: Nachhaltiges Arthrose-Management

Sie haben sich entschlossen, aufgrund Ihrer Arthrose etwas für Ihre Gelenke zu tun. Sie wissen, dass beispielsweise Kniebeschwerden deutlich gebessert werden können, wenn Sie selbst aktiv werden.

Sicherlich hat Ihr Arzt Ihnen geraten, Ihr Gewicht zu reduzieren oder täglich Ihre Übungen für das Knie zu machen. Oder beides. Wenn Sie mit ihrem Knie noch lange gut leben wollen, dann müssen Sie sich neue Gewohnheiten zulegen.

**Ihr Kopf sagt Ihnen, dass es gut wäre, jetzt gleich mit den guten Taten zu beginnen. Aber was sagt Ihr Gefühl? Machen Sie den Selbsttest, beantworten Sie einfach die zwei folgenden Fragen:**



Wenn ich daran denke, mein Leben so zu ändern, dass es gut für mein Knie ist, dann finde ich das

GAR NICHT GESUND

SEHR GESUND

0

1

2

3

4

5

6

7

8



Wenn ich daran denke, die neuen Dinge zu tun, die gut für mein Knie sind, dann fühle ich mich

GAR NICHT WOHL

SEHR WOHL

0

1

2

3

4

5

6

7

8



### Welcher Motivations-Typ sind Sie?

Haben Sie bei „Denken“ und „Fühlen“ die gleich hohe Punktzahl, dann können Sie gleich weiter blättern auf Seite 10 zu den Wenn-Dann Plänen. Sie haben keinen Selbstmotivierungsbedarf.

Haben Sie bei „Denken“ und „Fühlen“ unterschiedliche Punktzahlen, dann brauchen Sie Selbstmotivierung. Auf den folgenden Seiten erfahren Sie, wie man das macht.

## Mein eigenes Motto bauen

Zunächst suchen Sie sich ein Bild, das der Bauch gut versteht und das gleichzeitig gute Gefühle auslöst. Sie können dazu ein reales Bild nehmen, eine Postkarte zum Beispiel. Oder sie nehmen ein Bild aus Ihrer Fantasie und suchen sich später dazu ein echtes Bild, unter Google mit „Bildersuche“ geht das wunderbar.



Sie können sich dazu drei Fragen stellen:

Welches Tier hat Eigenschaften, die mir dabei helfen würden, täglich meine Gelenkübungen zu machen?

Welche Pflanze hat Eigenschaften, die mir dabei helfen würden, täglich meine Gelenkübungen zu machen?

Welche Person (berühmt oder aus dem privaten Bekanntenkreis) hat Eigenschaften, die mir dabei helfen würden, meine Gelenkübungen zu machen?

Diese Fragen helfen, ein Bild zu finden. Ein Bild brauchen Sie für den Bauch, denn der Bauch versteht Bildsprache viel besser als trockene vernünftige Anweisungen.

**Mein Lieblingsbild** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Die erwünschten Eigenschaften** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Beispiele und Anregungen hierzu finden Sie unter: [www.fit-und-mobil.info](http://www.fit-und-mobil.info).**



Nun geht es ganz einfach weiter. Aus den Lieblingsbildern baut man sich ein Motto. Wie ein Puzzle-Spiel kann man die Ideen aneinanderreihen, so lange, bis sich ein guter Spruch ergibt, der ein gutes Gefühl erzeugt.

Mottos bauen verträgt sich übrigens sehr gut mit Geselligkeit und einem Glas Tee, Saft, Bier oder Wein. Sie werden sehen, die Ideen sprudeln nur so.

**Mein Motto** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Gratuliere! Mit Ihrem Motto haben Sie einen wichtigen Schritt zur Selbstmotivierung getan!**



## Wenn-Dann Pläne

Für manche Menschen genügt es völlig, sich ein gutes Motto zu bauen. Sie spüren dann so viel Energie in sich, dass es wie von ganz alleine gelingt, das Leben ab sofort unter das neue Motto zu stellen. Und dadurch wird es ganz einfach, die erwünschte Handlung auch in die Tat umzusetzen. Bei manchen Menschen genügt es jedoch noch nicht, nur ein Motto zu haben, um erfolgreich zu sein. Woran liegt das?

Das liegt nicht an mangelnder Selbstdisziplin oder am inneren Schweinehund. Es liegt am ganz normalen Alltag. Der steckt nämlich voller Ablenkungen, die Sie ganz automatisch auf die falsche Spur bringen. Das ist ganz normal, so funktioniert eben das menschliche Gehirn. Hier können Ihnen Wenn-Dann Pläne helfen.

## Wie baut man einen Wenn-Dann Plan?

Mit Hilfe von Wenn-Dann Plänen werden Absichten in den ganz normalen Alltag eingebaut und zwar so, dass Ihr Gehirn den Plan ganz automatisch ausführt. Hierzu überlegen Sie sich zunächst, welche Übungen sich für Ihr Gelenk gut für den Alltag eignen. Sie können darüber auch mit Ihrem Arzt oder Physiotherapeuten sprechen. Wenn Sie es schaffen, Ihre Übungen für das Knie in Ihren ganz normalen Tagesablauf zu integrieren, haben Sie einen großen Schritt getan!

Was braucht das Gehirn jetzt noch, damit der Wenn-Dann Plan sich automatisieren kann? Es ist so einfach, dass man es kaum glauben mag. Man muss den Plan nur ein einziges Mal schriftlich niederlegen. Das ist alles.

Na, haben Sie Lust bekommen, diesen Trick auszuprobieren?

## Hier ist die Vorlage für Ihren ersten Wenn-Dann Plan.

Wenn.... \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

...dann \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Weiterführende Informationen, Anregungen und Beispiele zum Motivationstraining erhalten Sie unter [www.fit-und-mobil.info](http://www.fit-und-mobil.info).**

## Bewegungsübungen bei Kniearthrose

Kräftige Muskeln, elastische Bänder und starke Sehnen schützen die Gelenke unseres Bewegungsapparats. Ausgewogene Bewegung und gezieltes sportliches Training halten die Muskeln kräftig und die Bänder elastisch. Das gilt auch für Patienten mit Arthrose: Ein regelmäßig durchgeführtes Trainingsprogramm greift schonend in den Verlauf der Arthrose ein. Es kann helfen, die Medikamenteneinnahme zu reduzieren bzw. eine möglicherweise anstehende Operation hinauszuzögern.

**Unter [www. fit-und-mobil.info](http://www.fit-und-mobil.info) finden Sie spezielle Übungen, die namhafte Experten für Arthrosepatienten erstellt haben. Die Übungen werden anhand von Bildern, Beschreibungen und Videos anschaulich erläutert.**



## Impressum

Herausgeber: Genzyme GmbH, Siemensstraße 5b, 63263 Neu-Isenburg, Tel.: 06102/ 3674-0, [www.genzyme.de](http://www.genzyme.de)

Redaktion: Dr. Maja Storch, Universität Zürich

Gestaltung: feenial Design

Das Urheberrecht der Wenn-Dann-Pläne liegt bei Prof. Peter M. Gollwitzer, Universität Konstanz/ New York.

Alle Rechte, auch die des Nachdrucks, der Vervielfältigung, der photomechanischen Wiedergabe und der Übersetzung, vorbehalten.

Alle Informationen werden nach bestem Wissen, jedoch ohne Gewähr für die Richtigkeit gegeben.

© Genzyme GmbH, 2010

SYN 18/02-10



## „Eine runde Sache gegen meine Arthrose“

Synvisc-One® – wirksam mit nur einer Injektion.

Die Premium-Behandlung,  
die Orthopäden überzeugt:

- Eine Injektion
- Schnelle Wirkung
- Nachhaltige Schmerzlinderung

**Jetzt anfordern!**

**Ihr kostenloses Arthrose-Infopaket:**

**0800-7968472 (gebührenfrei)**

**[www.synvisc.de](http://www.synvisc.de)**

**SYNVISC ONE**<sup>®</sup>  
EINFACH PREMIUM 