

10 Sofort-Tipps für deine Gelenke



[Arthrose Forum Austria](#) ist Österreichs Selbsthilfe-Plattform für Betroffene. Im Fokus steht das Arthrose Selbstmanagement. Betroffene sollen dazu motiviert werden, stets ein Bündel an Maßnahmen - ©**Blumenstrauss Therapie** - für die Behandlung der Arthrose und Linderung der Beschwerden zu schnüren.



[Tirolturtle](#) ist der Nr. 1 Arthrose & Lifestyle Blog in Österreich. Die Tiroler Journalistin **Barbara Egger-Spiess** bloggt seit 2015 über Arthrose. Ihre Recherchen rund um das Thema Arthrose und ihre Erfahrungen und Philosophie über das Arthrose Selbstmanagement (©Blumenstrauss Therapie) gibt die Gesundheitsbloggerin und Gründerin der Selbsthilfe Plattform Arthrose Forum Austria an Betroffene weiter.

Damit auch du sofort loslegen kannst, um dein Arthrose Selbstmanagement zu stärken, bekommst du jetzt die **10 Sofort-Tipps** für deine Gelenke!

Bevor du mit deinem Arthrose Selbstmanagement startest, solltest du unbedingt folgendes beachten:

- Die 10 Sofort-Tipps für deine Gelenke ersetzen nicht das Arztgespräch.
- Lasse ärztlich abklären, ob du Arthrose, Rheuma, rheumatoide Arthritis hast, oder deine Gelenkbeschwerden eine andere Ursache haben!
- Bleibe (trotz Schmerzen) so gut es geht in Bewegung!
- Achte auf deinen Lebensstil!
- Schließe dich der Arthrose Forum Austria [Selbsthilfegruppe](#) an!
- Informiere dich stets umfassend!

10 Sofort-Tipps für deine Gelenke

Tipp 1

Bleibe in Bewegung. Versuche, angepasst an deine Beschwerden, die richtige Bewegung und das richtige Maß dafür zu finden. Sprich darüber mit deinen Ärzt*innen und Therapeut*innen. Lass dir ein Bewegungsprogramm erstellen. Ideale Sportarten bei Arthrose sind Radfahren, Schwimmen, Rudern, Tanzen, Aqua-Gymnastik oder Nordic Walking.

Mein Bloggertipp: Starte jetzt und mache deine Gelenke fit! Auf meinem Blog findest du dazu eine [Übungsserie mit Gelenkexperte Priv.Doz. Dr. Ralf Rosenberger und Physiotherapeut Mike Männer](#). Schau Dir zum Thema „Trotz Schmerzen in Bewegung bleiben“ auch meine [Interviewserie mit Gelenkexperte Dr. Christian Hoser](#) an. Ebenso helfen dir meine zahlreichen [Buchtipps](#) weiter.

Tipp 2

Achte auf deinen Lebensstil. Ganz wichtig dabei, die Ernährung. Wenn du auf deine Ernährung achtest bzw. diese umstellst, kannst du der Arthrose gleich zwei Schnippchen schlagen: Du kannst die Entzündung stoppen und gleichzeitig entlastest du durch die Gewichtsabnahme deine Gelenke. Empfehlenswert sind wenig tierische Produkte, viel Gemüse, entzündungshemmende Gewürze u.s.w.

Mein Bloggertipp: Schau Dir die wertvollen und praktischen Tipps der NDR-Ernährungs-Docs zum Thema „[Antientzündliche Ernährung lindert Arthrose](#)“ an.

Tipp 3

Stärke dein Selbstmanagement. Stelle dir dazu einen Blumenstrauß vor und pflücke dir ein individuelles Bündel an Maßnahmen. So unterschiedlich die Betroffenen sind, so unterschiedlich können diese Maßnahmen sein. Du kannst dabei vom Schwarmwissen der Arthrose Community profitieren.

Mein Bloggertipp: Wenn du dich mit anderen austauschst, steigt deine Motivation das Arthrose Selbstmanagement in Angriff zu nehmen. Werde Teil der meiner [Arthrose Community](#)! Tausche dich digital aus. Erfahre mehr über analoge [Selbsthilfetreffen](#). Mach Deine Gelenke im [Arthrose Gesundheitsurlaub](#) fit!

Tipp 4

Informiere dich! Wenn du über unterschiedliche Behandlungsmöglichkeiten von Arthrose, neue Anwendungen und Therapien und Forschungsergebnisse Bescheid wissen möchtest, dann solltest du dich umfassend informieren. Ärzte*innen, Therapeut*innen, Fachbücher, Ratgeber helfen Dir weiter.

Mein Bloggertipp: Um auf dem Laufenden zu bleiben, abonniere den [Arthrose Forum Austria Newsticker](#). Zusätzlich findest du auf dem Arthrose Blog Tirolturtle eine Liste der [100 wichtigsten deutschsprachigen Arthrose und Gelenke Portale](#) und Informationsseiten im Web.

Tipp 5

Wenn von Arthrose die Rede ist, geht es häufig um die großen Gelenke wie Hüfte und Knie. Doch besonders Frauen sind von Arthrose in den Daumen- und Fingergelenken betroffen. Hier helfen die zwei goldenen Regeln in Bewegung bleiben und Gewichtsreduktion wenig.

Mein Bloggertipp: Auf meinem Blog findest du deshalb ein Übungsvideo mit der zertifizierten Handtherapeutin und [Ergotherapeutin Katharina Frey](#) mit zahlreichen praktischen Tipps. Da ich selbst von Rhizarthrose betroffen bin, findest du auf meinem Blog einen [Rhizarthrose-Schwerpunkt](#) mit zahlreichen Beiträgen über Arthrose in den Daumengelenken sowie die Arthrose in den Fingermittel- und Fingerendgelenken (Bouchard- und Heberdenarthrose).

Tipp 6

Dein Leidensdruck ist groß? Alle konservativen Behandlungsmöglichkeiten sind ausgeschöpft? Du stehst kurz vor einer OP mit einem künstlichen Gelenk? Fragen und Ängste tauchen

auf. Wie wird der Aufenthalt im Krankenhaus sein? Wie geht es danach weiter? Wie kann ich mich vorbereiten?

Mein Bloggertipp: Die Arthrose Forum Austria Selbsthilfe ist auch über die Grenzen gut vernetzt. In der befreundeten deutschen Selbsthilfegruppe [TEPFIT – Fit mit künstlichen Gelenken \(Hüfte und Knie\)](#) findest du gemeinsam mit über 5.000 Gleichgesinnten Antworten zu all deinen Fragen. Auf der Suche nach zertifizierten Endoprothetik-Zentren in Österreich und Deutschland wirst du [hier](#) fündig.

Tipp 7

Rund um Arthrose und künstliche Gelenke gibt es auch (vermeintliche) Nischenthemen. Doch treten Komplikationen nach Gelenkersatz, wie z.B. Arthrofibrose und/oder eine schmerzende Knieprothese häufiger auf, als man denkt. Betroffene stehen dann meist vor dem Beginn eines langen Leidensweges. Doch es stellt sich für Betroffene auch die Frage: Was ist Arthrofibrose überhaupt? Was kann ich tun, wenn die Knieprothese schmerzt?

Mein Bloggertipp: Auf meinem Blog findest du einen Arthrofibrose [Schwerpunkt](#) mit [Erfahrungsberichten von Betroffenen](#) plus Expertenmeinungen und Erklärungsmodelle von Gelenkexperte [Priv.Doz. Dr. Ralf Rosenberger](#) und [Arthrofibrose Forscher Dr. med. Philipp Traut](#).

Tipp 8

Habe ich Arthrose? Ist es Rheuma oder Arthritis? Wenn du Gelenkbeschwerden und Schmerzen hast, solltest du unbedingt abklären lassen, was die Ursache dafür ist. Warte nicht zu lange und hole so bald wie möglich eine ärztliche Expertise ein, wenn deine Gelenke schmerzen.

Mein Bloggertipp: Suche ärztlichen Rat, sei es beim Hausarzt oder Internisten sowie Fachärzten für Orthopädie, Unfallchirurgie und Rheumatologie. Im Interview mit [Internist Dr. Roland Fuschelberger](#) erfährst Du, was du beachten solltest.

Tipp 9

Das ist verwirrend. Einerseits solltest du dein Arthrose Selbstmanagement stärken und vieles ausprobieren, was dir hilft, die Schmerzen zu lindern und für eine bessere Beweglichkeit sorgt. Andererseits gibt es ein fast unüberschaubares Angebot an Arthrose Therapien. Sind sie aber auch wirksam?

Mein Bloggertipp: Achte deshalb auf deine Health Literacy. Was das ist und wie dir Plattformen wie Medizin Transparent bei deiner Recherche über Arthrose Behandlungsmöglichkeiten weiterhelfen können, erfährst du im Blogbeitrag über [Health Literacy](#).

Tipp 10

Wie du vielleicht schon bemerkt hast, gibt es eine enorme Bandbreite an Möglichkeiten zur Vorbeugung und Behandlung von Arthrose. Auf meinem Blog findest du deshalb stets aktuelle [Interviews mit Expert*innen](#). Zusätzlich baue ich laufend mein Netzwerk aus und achte dabei auf den Mehrwert für die Arthrose Community.

Mein Bloggertipp: Aktuell kannst du auf meinen Blog kostenlos folgende E-Books und PDFs downloaden:

- [5 Gelenktipps von der Arthrose Hilfe Deutschland](#)
- [5 mentale Tipps für Gelenkschmerzen von Gelenkeglück](#)
- [Die Online-Erstausgabe des österreichischen Klinikguide 2022](#)
- [Das Arthrose Schmerztagebuch der Stiftung Gesundheitswissen](#)

Bonus-Tipp

Das Leben ist schön. Weil es die kleinen Freuden sind, die uns ablenken und den Schmerz vergessen lassen. Eine solche möchte ich dir mit dem [digitalen Schnurrgenerator](#) machen.

Mein Bloggertipp: Nicht jeder hat ein Haustier daheim. Katzenschnurren wirkt aber wohlig und warm. Und wie du das digital anhören kannst, zeige ich dir [auf meinem Blog](#).

Wichtiger Hinweis:

Die 10 Sofort-Tipps für deine Gelenke sind lediglich eine persönliche Empfehlung, die auf eigenen Erfahrungen und Recherchen beruhen.

Die 10 Sofort-Tipps ersetzen keinesfalls das direkte Arztgespräch und dürfen nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten herangezogen werden.

Konsultiere bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer den Arzt Deines Vertrauens!

Impressum:

Arthrose Forum Austria
Arthrose & Lifestyle Blog Tirolturtle
Barbara Egger-Spiess
General-Eccher-Strasse 10/06
6020 Innsbruck
Tel. +43 676 3825690
info@arthroseforumaustria.at
www.arthroseforumaustria.at
www.tirolturtle.at