

## Die Therapie der Kniegelenk-arthrose

Die Arthrosetherapie kann das Fortschreiten der Krankheit verlangsamen. Die beiden vorrangigen Ziele bei der Therapie sind Schmerzlinderung und Verbesserung oder sogar Wiederherstellung der Beweglichkeit.

Ein wichtiger Baustein der Gelenkflüssigkeit und des Knorpels ist Glucosamin. Es wird vom gesunden Körper selbst hergestellt. Arzneimittel mit Glucosamin-hemisulfat können bei längerer Einnahme Gelenks-schmerzen verringern und die Beweglichkeit verbessern.

Dolex® 1500 mg enthält hochwertiges Glucosamin-hemisulfat zur Therapie der leichten bis mittelschweren Kniegelenkarthrose. Es eignet sich besonders für die Langzeittherapie.

### Die Vorteile der Therapie mit Dolex® 1500 mg:

- lindert langfristig arthrosebedingte Schmerzen im Kniegelenk
- verbessert die Beweglichkeit
- gut verträglich
- einzige 1x Gabe mit 1500 mg Glucosamin als Filmtablette

**Die besonders kostengünstige Glucosamin-1x Gabe!**

Dolex® 1500 mg	PZN	empf. AVP Euro*
30 Filmtabletten (Monatspackung)	9466214	25,20
60 Filmtabletten	9466220	42,60



## Das ist Kniegelenkarthrose

Das Wort „Gelenkverschleiß“ beschreibt die Krankheit ganz gut. Arthrose bezeichnet die langsamen Abnutzungserscheinungen des Gelenkknorpels und des darunterliegenden Knochens.

### Der Krankheitsverlauf der Arthrose

Die Arthrose verläuft in der Regel sehr langsam und betrifft zunächst den Gelenkknorpel. Wird sie nicht frühzeitig behandelt, kommt es zu Entzündungen des Gewebes im Gelenk. Die Folgen sind Schmerzen, Rötungen und Schwellungen des betroffenen Gelenks.

### Die ersten Anzeichen von Arthrose

Erste Zeichen einer Arthrose sind Steifigkeit und leichte Schmerzen im Gelenk, insbesondere nach einer Ruhephase. Kniegelenkarthrose spüren Sie besonders nach dem Aufstehen am Morgen oder wenn Sie nach längerem Sitzen aufstehen. Dann wirkt das Gelenk wie eingerostet und schmerzt.

### Die Ursachen von Arthrose

Noch sind nicht alle Ursachen der Arthrose geklärt. Allerdings weiß man, dass die Überbelastung der tragenden Gelenke eine der häufigsten Ursachen ist. Überbelastung entsteht zum Beispiel durch Übergewicht, bei bestimmten Berufen oder durch Sportarten, die das Kniegelenk besonders stark belasten. Auch Unfälle oder angeborene Fehlstellungen wie O- und X-Beine können die Ursachen für Kniegelenkarthrose sein.

## Von Mensch zu Mensch:

**Dolex® 1500 mg – weil Bewegung Freude macht.**

Mit weniger Schmerzen macht Bewegung wieder Freude. Und wer sich mehr bewegt, erhält die Beweglichkeit seiner Gelenke und steigert seine Lebensqualität.

Damit Ihnen das leichterfällt, gibt es Dolex® 1500 mg. Das bewährte Glucosaminhemisulfat ist gut verträglich und verhilft Ihnen zu weniger Schmerzen und mehr Beweglichkeit.



Überreicht von:



**Info-Telefon: 0221-33 7716 50**

Dolex® 1500 mg Filmtabletten, Wirkstoff: Glucosaminhemisulfat Anwendungsgebiete: Zur Linderung von Symptomen leichter bis mittelschwerer Arthrose des Kniegelenks. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand der Informationen: März 2012, Humanitis GmbH, Erfstraße 19 a, 50672 Köln

## Von Mensch zu Mensch:

**Dolex®: langfristige Schmerzlinderung bei Kniegelenkverschleiß**



**Wissenswertes über die Arthrose des Kniegelenks und ihre Behandlung mit Glucosamin**

*humanitis*

Humanitis GmbH · Erfstraße 19 a · 50672 Köln

*humanitis*

## Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn die Gelenke schmerzen, fällt Bewegung schwer. Doch regelmäßige Bewegung ist notwendig für die Gesundheit und das Wohlbefinden. Eine der häufigsten Ursachen für Gelenkschmerzen ist die Arthrose. Umgangssprachlich wird sie Gelenkverschleiß genannt. Jeder zehnte Deutsche ist davon betroffen. Ab einem Alter von 65 sogar jeder zweite.

Doch dank der medizinischen Forschung gibt es heute gute Behandlungsmöglichkeiten, die Ihre Schmerzen verringern und die Beweglichkeit steigern können. Dabei hat sich auch der seit Langem bekannte Wirkstoff Glucosamin bestens bewährt.

Als Ergänzung zum Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker haben wir diese Broschüre für Sie zusammengestellt. Hier lesen Sie Wissenswertes über das Kniegelenk, die Kniegelenkarthrose und die Therapie mit Dolex® 1500 mg von Humantis.

Wir wünschen Ihnen beste Gesundheit!

Ihr Humantis-Team



## So funktionieren Ihre Gelenke



In einem Gelenk treffen **Knochen** aufeinander und bilden so zum Beispiel ein Gelenkscharnier.

Die Enden der Knochen nennt man **Gelenkflächen**.

Diese sind jeweils mit einer **Knorpelschicht**, dem Gelenkknorpel, überzogen.

Das Gelenk ist außen von der **Gelenkkapsel** umhüllt, die im Inneren von der **Gelenkmembran**

(Synovialmembran) überzogen ist. Sie ist gefüllt mit **Gelenkflüssigkeit**, auch Synovialflüssigkeit oder Gelenkschmiere genannt. Diese benetzt die komplette Knorpeloberfläche und sorgt so bei Bewegung für das reibungsfreie Gleiten der Knorpeloberflächen gegeneinander.

**Das optimale Zusammenspiel all dieser Gelenkbestandteile sorgt für Bewegung ohne Schmerzen. Glucosamin, ein Grundbaustoff der Gelenkflüssigkeit und des Knorpels, ist dabei besonders wichtig.**

### Das können Sie selbst zum Erhalt der gesunden Gelenkfunktion und zu Ihrer Arthrosetherapie beitragen

**Gute Ernährung und Bewegung sind die besten Möglichkeiten, Ihre Gesundheit zu stärken und zu erhalten.**

#### Bewegung für Ihre Gelenke

Durch schonende Bewegung regen Sie den Stoffwechsel im Kniegelenk an und unterstützen Ihre Therapie. Wählen Sie dafür Sportarten wie Schwimmen, Radfahren, Wandern und Tanzen. Bei all diesen Aktivitäten gilt: lieber jeden Tag eine halbe Stunde als einmal in der Woche mehrere Stunden.

#### Nahrung für den ganzen Körper

Beschwerden des Kniegelenks können auch am Gewicht liegen. Versuchen Sie Ihr Wohlfühlgewicht zu erreichen. Frisches Obst, Gemüse und Vollkornprodukte versorgen Ihren Körper mit wichtigen Nährstoffen. Vermeiden Sie zu viel Zucker. Achten Sie bei Fleisch, Wurst und Milchprodukten auf einen möglichst geringen Fettgehalt. Fisch mit seinem gesunden Eiweiß sollten Sie regelmäßig essen. Wichtig: Trinken Sie täglich mindestens zwei Liter Wasser, verdünnte Fruchtsäfte oder Kräutertee.

## Ist das Arthrose? Machen Sie den Test.

Wenn Sie die folgenden Fragen beantworten, haben Sie etwas mehr Klarheit: sind Sie vielleicht schon von Kniegelenkarthrose betroffen oder haben Sie ein erhöhtes Risiko? Beantworten Sie mehr als drei Fragen mit „Ja“, lassen Sie sich bitte von Ihrem Arzt oder Apotheker beraten.

Nehmen Sie einfach diesen Fragebogen ausgefüllt mit. So können Arzt oder Apotheker schnell und kompetent beraten und helfen.

1. Fühlt sich Ihr Kniegelenk morgens steif an?
2. Schmerzt Ihr Knie manchmal bei Belastung?
3. Spüren Sie Wetteränderungen im Kniegelenk?
4. Wird Ihr Knie nach einer Belastung besonders warm?
5. Haben Sie Schmerzen oder fühlen Sie ein Knirschen, wenn Sie Ihre Kniegelenke bewegen?
6. Ist Ihr Kniegelenk schon einmal angeschwollen, ohne dass Sie einen Grund dafür kannten?
7. Müssen Sie in Ihrem Beruf viel knien?
8. Spielen Sie regelmäßig z. B. Badminton, Squash, Tennis, Handball oder Fußball?
9. Hatten Sie schon einmal eine Bänder- oder Meniskusverletzung am Kniegelenk?
10. Haben Sie X- oder O-Beine?