Mach mobil gegen Arthrose!

Ein Ratgeber von **Recosyn®**

Aktives Leben: Erfüllung und Belastung zugleich.

Liebe Patientin, lieber Patient,

Leben heißt: Bewegung! Auch die Gelenke brauchen sie, um ihre Funktion aufrecht erhalten zu können.

Ein aktives Leben fordert jedoch auch seinen Tribut; nicht erst im fortgeschrittenen Lebensalter: Auch Belastungen in Sport oder Beruf können zu Verschleißerscheinungen und Schmerzen in den besonders beanspruchten Gelenken führen! Man spricht dann von einer Arthrose.

Ihr Arzt hat Ihnen eine Hyaluron-Therapie empfohlen. Welche Rolle Hyaluron in den Gelenken spielt und was eine Therapie mit Recosyn® für Sie bewirken kann – das erfahren Sie in dieser Broschüre.

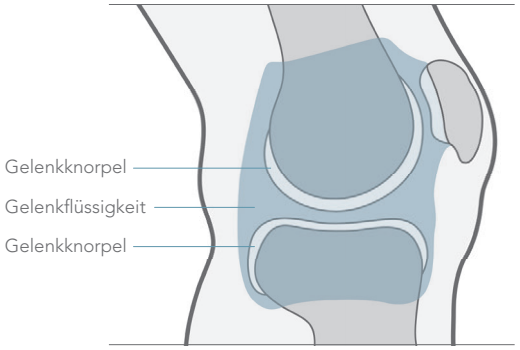
Weitere Informationen über Arthrose und deren Behandlung finden Sie unter **www.recosyn.de**

Die Gelenke: Dreh- und Angelpunkt unseres Lebens.

Drehen, Beugen, Strecken: Unsere Gelenke machen Mobilität erst möglich. Das tun sie, indem sie Knochen beweglich miteinander verbinden.

Die Knochenenden sind mit einer Knorpelschicht überzogen, sodass wir die Gelenke reibungsarm bewegen können. Innerhalb der Gelenkkapsel und zwischen den Knorpelschichten befindet sich die Gelenkflüssigkeit.

Gesundes Kniegelenk



Die Aufgaben der Gelenkflüssigkeit:

- „Schmierung" des Gelenks
- Versorgung des Knorpels mit Nährstoffen
- Abpufferung von Stößen

Wenn sich der Knorpel abnutzt und die Gelenkflüssigkeit dünner wird, kann eine Arthrose entstehen.

Tipp: Schon eine Gewichtsreduktion um 5 kg kann Gelenkschmerzen in Hüfte und Knie drastisch reduzieren!

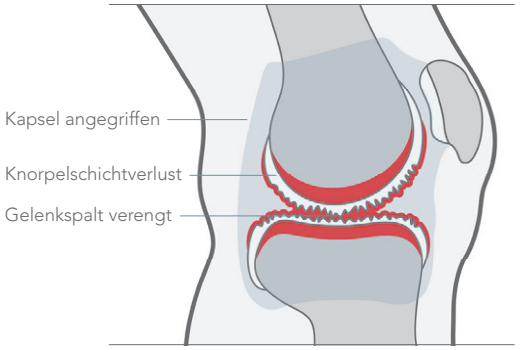
Arthrose: Wenn die Gelenke streiken.

Die Volkskrankheit Arthrose ist der häufigste Grund für Gelenkschmerzen: typisch ist der Verschleiß des Gelenkknorpels. Auch die Gelenkflüssigkeit wird dünner und büßt ihre Pufferwirkung ein. Das führt zu immer größeren Schmerzen und Einschränkungen der Beweglichkeit.

Ursachen:

- starke Belastungen beim Sport
- einseitige Belastungen oder Körperhaltung im Beruf
- dauerhafte Belastungen im Laufe des Lebens
- plötzliche Überbelastungen nach Unfällen

Arthrotisches Kniegelenk



Typische Symptome:

- Anlaufschmerzen (Morgensteifigkeit)
- Wetterfühligkeit
- Belastungsschmerz
- Eingeschränkte Beweglichkeit
- Schwellungen
- Überwärmung des Gelenks
- Ruhe- und Nachtschmerz
- Knirschen in den Gelenken

Arthrose hat eine körperliche und eine psychische Komponente. Starten Sie daher möglichst bald mit Ihrer Therapie, um unnötige Schmerzen und mögliche depressive Verstimmungen zu vermeiden.

Arthrose-Therapie: Welche Optionen gibt es?

Die symptomatische Therapie hat zum Ziel, die Schmerzen zu lindern und die Beweglichkeit wiederherzustellen. Dazu gibt es verschiedene Optionen:

Schmerzmittel

Nicht-steroidale Entzündungshemmer (NSAR, z. B. Ibuprofen, Diclofenac) gehören zu den gebräuchlichsten Arthrose-Medikamenten. Wegen möglicher ernsthafter Nebenwirkungen wie z. B. Magengeschwüre und -blutungen haben sie ein hohes Risiko.

Kortison-Präparate

Werden gegen akute Gelenkentzündungen eingesetzt. Langfristig kann Kortison zwar eine abbauende Wirkung auf den Knorpel haben, weist aber in der Kurzzeittherapie positive Effekte auf.

Hyaluron-Therapie

Hyaluron-Injektionen stellen einen leitliniengerechten Standard in der Arthrose-Therapie dar, sobald NSAR nicht zu empfehlen sind bzw. das Risiko von Nebenwirkungen erhöht ist.

Operative Verfahren

Dazu gehören sogenannte Gelenkspiegelungen (Spülen und Glätten des Gelenkzwischenraums) sowie – im Spätstadium – der künstliche Gelenkersatz.

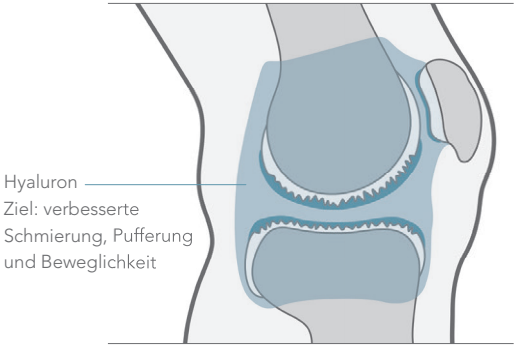
Hyaluron: nach dem Vorbild der Natur.

Hyaluron (Hyaluronsäure) ist ein wichtiger Bestandteil des Bindegewebes, spielt eine wichtige Rolle bei der Wundheilung und kommt von Natur aus in vielen Körperteilen vor. Es sorgt außerdem als Bestandteil der Gelenkflüssigkeit für ihre zähflüssige Konsistenz und damit für die Gleitfähigkeit der Gelenke.

Hyaluron in der Medizin:

Hyaluron findet unter anderem Anwendung als Bestandteil von Nasensprays, Augentropfen oder zur Faltenunterspritzung. Seit mehren Jahrzehnten wird Hyaluron auch in arthrotische Gelenke injiziert. Hyaluron-Injektionen gewinnen in der Arthrose-Therapie zunehmend an Bedeutung; insbesondere, wenn NSAR kontraindiziert sind.

Kniegelenk nach Hyaluron-Behandlung

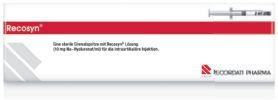


Eine Injektion von Hyaluron in den Gelenkspalt sorgt für eine neue Schmierung des Gelenks und kann

- Schmerzen lindern
- die Beweglichkeit verbessern
- Entzündungen reduzieren
- den Krankheitsverlauf verzögern

Recosyn®: Mehr Beweglichkeit, weniger Schmerz.

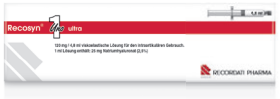
Die Recosyn® Hyaluronprodukte bieten Ihnen passende Lösungen für Ihre individuelle Arthrosetherapie, als Serien- oder als Einmalinjektionen.



Recosyn®:
Die ideale Standard-Therapie

Recosyn® forte N:
Hochkonzentrierte Lösung

Recosyn® m. d. N:
Die Mini-Dosis speziell für kleine Gelenke



Recosyn® Uno ultra:
Hochkonzentrierte One-Shot Therapie

Das Hyaluron aller Recosyn® Produkte wird biotechnologisch hergestellt und ist von höchster Reinheit. Am Ende des Herstellungsprozesses werden die Blister bei Temperaturen von 121 - 134 °C und hohem Druck sterilisiert. Somit entspricht das Recosyn® Produktsortiment den hohen Anforderungen an Hyaluron-Präparate:

- ohne tierisches Eiweiß (geringes Allergiepotenzial)
- individuelle Lösungen für die Arthrosetherapie
- gefiltert und sterilisiert
- bewährt
- sehr gut verträglich

Studien:
Sicherheit in der Therapie.

Die Wirkung des Hyalurons dauert mehrere Monate über den Behandlungszyklus hinaus an und beruht auf seinen vielschichtigen Eigenschaften. Ins Gelenk injiziertes Hyaluron wirkt

- viskoelastisch (erhöht die Zähigkeit der Gelenkschmiere)
- entzündungshemmend
- schmerzhemmend
- stimuliert die körpereigene Hyaluron-Bildung

Die Wirkung setzt oft schon nach der ersten Behandlung ein und nimmt im Verlauf der Therapie noch zu.

1

„Bei Gonarthrose-Patienten kann die Behandlung mit Hyaluronsäure die Arthroseprogression verzögern …"

Altman R et al., PLoS One 2015, 10:e0145776

2

„Viskosupplementation (Hyaluronsäure wird in arthrosegeschädigte Gelenke gespritzt, um das Gelenk zu schmieren und als „Stoßdämpfer" zu wirken) ist sicher und gut toleriert bei Patienten mit Osteoarthrose des Kniegelenkes und bei anderen Gelenken."

Jerosch J, Z Rheumatol 2015, 74:764–773

3

„Viskosupplementation ist eine effektive Behandlungsoption bei Gonarthrose mit positivem Einfluss auf den Schmerz, die Funktion und das Patientenempfinden."

Bellamy N et al. Cochrane Database Syst Rev 2006; Apr 19;(2)

Meine Therapie:
Fragen und Antworten

Ist die Injektion schmerzhaft?

Eine Hyaluron-Injektion verursacht manchmal leichte Schmerzen und ein Wärmegefühl und ist in der Regel nicht problematischer als eine Blutabnahme. Bei tief unter dem Gewebe liegenden Gelenken erfolgt die Injektion meist unter örtlicher Betäubung.

Wie hoch sind die Kosten?

Das hängt von Dosierung, Produkt und Behandlungszyklus ab, die für die individuelle Gelenksituation notwendig sind. Die Hyaluron-Therapie ist eine Selbstzahlerleistung; eine Kostenübernahme durch private Kassen kann u. U. möglich sein.

Gibt es Nebenwirkungen?

Von 2014 bis 2018 wurden über 2 Millionen Recosyn® Spritzen injiziert. Dieser Zahl gegenüber stehen nur wenige Fälle, in denen unerwünschte Nebenwirkungen zu verzeichnen waren.

Wie lange hält die Wirkung an?

Die beweglichkeitsverbessernden und schmerzlindernden Effekte der Recosyn® Produkte können mehrere Monate nach einem Behandlungszyklus anhalten. Der Erfolg hängt vom Grad der Arthrose, dem betroffenen Gelenk und der Belastung ab.

Wie häufig kann die Therapie wiederholt werden?

Recosyn®, Recosyn® m. d. N und Recosyn® forte N:
Die Behandlungszyklen können bei Bedarf wiederholt werden. Bei Mehrfachinjektionen werden die Recosyn® Produkte in wöchentlichen Abständen ins Gelenk injiziert.

Recosyn® Uno ultra:
Recosyn® Uno ultra kann als Einmalinjektion in das Kniegelenk und andere Synovialgelenke injiziert werden. Die vorteilhaften Wirkungen einer Behandlung halten mindestens 6 Monate an. Die Behandlungszyklen können bei Bedarf wiederholt werden.

Bewegung: wiedergewonnene Lebensqualität.

Nach einer Hyaluron-Therapie können Ihnen Bewegungen wieder leichter fallen. Ob alltägliche Besorgungen, gesellige Ausflüge oder sogar sportliche Aktivitäten – nutzen Sie diesen positiven Aspekt und integrieren Sie mäßige, aber regelmäßige Bewegung in Ihren Alltag! Das macht nicht nur Freude, sondern kommt auch Ihren Gelenken zugute.

Merke: viel bewegen – wenig belasten!

Als besonders geeignet haben sich gelenkschonende Sportarten erwiesen wie

- Schwimmen
- Wassergymnastik
- Radfahren
- Nordic Walking
- Langlauf
- Tanzen

Arthrose-Check: Machen Sie den interaktiven Test!

Welche Ausprägungen haben Ihre Beschwerden?
Welche Behandlungs-Optionen gibt es?
Scannen Sie einfach den QR-Code oder besuchen www.recosyn.de/arthrose-check.

Die Testresultate sind die ideale Gesprächsgrundlage für Ihr nächstes Arztgespräch!

Ihr persönlicher Behandlungsplan.

Datum	Uhrzeit

Bitte denken Sie daran:

RECORDATI
Recordati Pharma GmbH
Eberhard-Finckh-Str. 55
89075 Ulm

Bitte wenden Sie sich bei allen weiteren Fragen vertrauensvoll an Ihre Ärztin / Ihren Arzt.

Arztstempel

Recosyn®
Mach mobil gegen Arthrose!

Besuchen Sie uns auf **www.recosyn.de**