DEUTSCHLAND KNIET SICH REIN

DAFÜR WIRKT DONA®

Infos und Tipps für alle, die sich von Kniearthrose nicht aufhalten lassen wollen

Die Inhalte auf einen Blick

3 Vorwort

4 Das gesunde Gelenk

6 Ein empfindliches Gleichgewicht

7 Viele Faktoren gefährden das Knie

8 Werden Sie frühzeitig aktiv

9 **dona**® kniet sich rein – damit Sie sich reinknien können

10 Knien Sie sich rein – dafür wirkt **dona**®

11 Damit erreichen Sie Ihr Ziel

12 Was Ihren Knien zusätzlich hilft

13 Nährstoffe rauf, Pfunde runter

14 Bleiben Sie in Bewegung

18 Knieübungen für zu Hause

22 Wann ist es Zeit, etwas für meine Knie zu tun?

Lassen Sie sich von Kniearthrose nicht aufhalten

Wenn Sie sich jetzt ein bisschen in diese kleine Lektüre „reinknien“, dann wissen Sie schon einiges und können viel Gutes für Ihre Knie tun.

Widmen Sie sich einmal einem Körperteil, das täglich Höchstleistungen für Sie vollbringt. Hätten Sie gewusst, dass das Kniegelenk für kurze Zeit Belastungen von mehr als einer Tonne ertragen kann?

Viele Menschen leisten täglich ganze Kniearbeit – im Job und auch in ihrer Freizeit durch Sport oder Hobbys. Leider ist das Knie sehr anfällig für Verletzungen und häufig von Gelenkverschleiß betroffen, der so genannten Arthrose. Mehrere Millionen Menschen in Deutschland haben Kniegelenk-Arthrose, und zwar quer durch alle Altersschichten. Die Folgen: Schmerzen, Entzündungen, immer weniger Beweglichkeit und schlimmstenfalls der Einsatz eines künstlichen Gelenks.

Damit Sie sich auch weiterhin in Ihrem Alltag aktiv und mobil bewegen können, haben wir für Sie viele Informationen und Tipps zusammengestellt, die Ihren Knien das Leben leichter machen.

Wir wünschen Ihnen viele gute Anregungen beim Lesen, und bleiben Sie gesund.

Ihr Mylan-Team

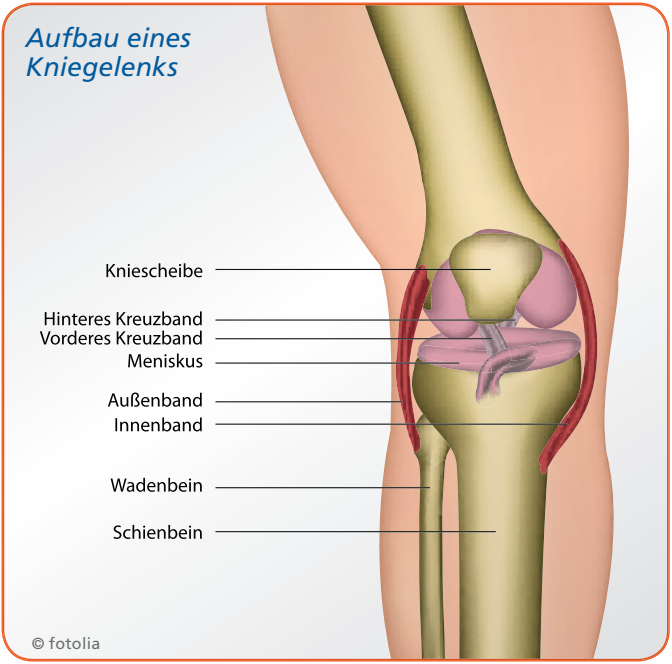
Das gesunde Gelenk

Im Kniegelenk bilden Ober- und Unterschenkelknochen eine bewegliche Verbindung. Die Knochen treffen jedoch nicht direkt aufeinander, sondern sind an den Enden von einer sehr elastischen, druckabfedernden Substanz überzogen: **dem Gelenkknorpel. Er speichert Wasser, sorgt für ein reibungsloses Gleiten der Gelenkpartner, wirkt wie ein Stoßdämpfer und verteilt die Druckbelastungen gleichmäßig.** Gesunder Knorpel ist entscheidend für eine gute, schmerzfreie Funktion des Gelenks.

Lebensader für den Knorpel: die Synovia

Die Synovia, auch „Gelenkflüssigkeit“ oder „Gelenkschmiere“ genannt, befindet sich im Gelenkspalt zwischen den beiden Gelenkflächen. Sie benetzt den Knorpel und bildet einen Gleitfilm. Dieser Film ermöglicht eine reibungslose Bewegung und schützt den Knorpel vor Abnutzung. **Gleichzeitig sorgt die Synovia für die Ernährung des Gelenkknorpels.**

Durch ein ausgewogenes Verhältnis von Be- und Entlastung des Gelenks bringt die Synovia die Nährstoffe in den Knorpel und transportiert Abfallprodukte ab.

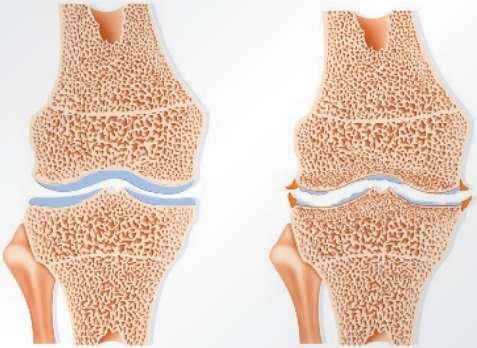

Aufbau eines Kniegelenks
Kniescheibe
Hinteres Kreuzband
Vorderes Kreuzband
Meniskus
Außenband
Innenband
Wadenbein
Schienbein
© fotolia

Ein empfindliches Gleichgewicht

Die Prozesse, die in einem Gelenk ablaufen, sind ein Geniestreich der Natur – und leider störanfällig, was bei längerem Bestehen der Störung zu Gelenkverschleiß (Arthrose) führen kann. Dafür gibt es zahlreiche Ursachen.

Grundsätzlich aber gilt, dass durch ein Ungleichgewicht zwischen Belastbarkeit und Belastung der Gelenkknorpel dünn, faserig und rau wird. Er kann seine Aufgabe nicht mehr erfüllen, sodass immer mehr Reibung und schließlich auch Entzündungen im Gelenk auftreten.

Kniegelenk mit arthrotischer Veränderung



Viele Faktoren gefährden das Knie

Von allen Gelenken des Körpers ist das Kniegelenk besonders häufig von Arthrose betroffen, und das nicht nur bei älteren Menschen: **In Deutschland leidet bereits jeder zweite 35-Jährige unter Kniegelenk-Beschwerden.**

Folgende **Risikofaktoren** können den Knorpelverschleiß begünstigen:

- **Übergewicht** – übermäßige Belastung der Gelenke
- **Bewegungsmangel** – mangelhafte Versorgung des Knorpels mit Nährstoffen
- **Achsenfehlstellungen** wie X- und O-Beine, ungleiche Beinlängen – ungleichmäßige Belastung der Gelenkflächen
- **Starke Gelenkbelastung** – z. B. durch häufiges Knien im Beruf, hochhackige Schuhe
- **Überlastung durch Sportarten mit raschem Richtungswechsel oder starkem Druck auf die Gelenke** – z. B. Squash, Fußball, Skifahren
- **Fortgeschrittenes Lebensalter**
- **Genetische Veranlagung**
- **Stoffwechselerkrankungen, Bindegewebserkrankungen, rheumatische Gelenkerkrankungen**

Werden Sie frühzeitig aktiv

Fakt ist: Der Körper kann verlorene Knorpelsubstanz nicht ersetzen. Eine Heilung der Arthrose gibt es also nicht. Daher ist es wichtig, Arthrose bereits im frühen Stadium zu erkennen und durch entsprechende Maßnahmen das noch vorhandene Gewebe bestmöglich zu bewahren.

Zögern Sie nicht, zum Arzt zu gehen, wenn Sie eines oder mehrere der folgenden **typischen Symptome im Gelenk** bemerken:

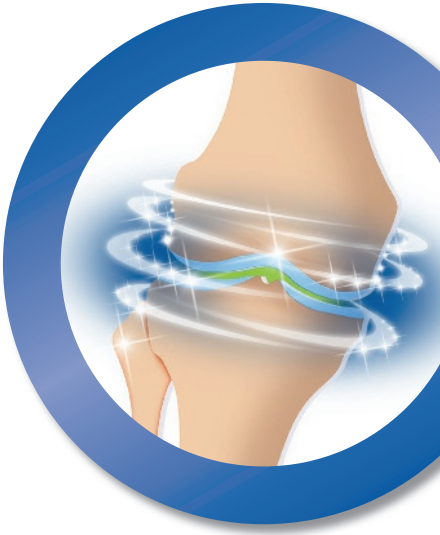
- **Anlaufschmerzen,** besonders nach dem Aufstehen
- **Spannungsgefühle** beim Strecken und Beugen
- **Belastungsschmerzen**
- **Bewegungsschmerzen**
- **Schwierigkeiten beim Gehen von Treppen,** vor allem abwärts
- **Witterungsbedingte Beschwerden**
- **Gelenkergüsse und Schwellungen** bei akuter Entzündung
- **Ruheschmerz**
- **Schmerzen während der Nacht**

dona® kniet sich rein – damit Sie sich reinknien können

Viele Wissenschaftler haben **dona**® zu dem gemacht, was es heute ist – die bekannteste Kniearznei. **dona**® wird mit einem patentierten Verfahren hergestellt. Studien konnten belegen: Nur **dona**® bringt den Wirkstoff Glucosaminhemisulfat in ausreichend hoher Konzentration genau dahin, wo er gebraucht wird – in den Gelenkknorpel.[1] So werden gezielt Schmerzen gelindert und die Beweglichkeit verbessert.[2]

Ausgezeichnet für Ihre Kniegesundheit:

dona® ist die einzige Kniearznei, mit der kristallines Glucosaminhemisulfat hochkonzentriert den Gelenknorpel erreicht.[3]



Knien Sie sich rein – dafür wirkt **dona**®

Eine regelmäßige Anwendung von **dona**® kann Ihre Beschwerden bei leichter bis mittelschwerer Arthrose des Kniegelenks in entscheidenden Punkten verbessern:

Knorpelverschleiß verlangsamen[4]

Beweglichkeit verbessern[2]

Schmerzen lindern[2]

Langzeitfolgen vorbeugen[5]

Nur wenn ausreichend viel Glucosamin im Kreislauf ist, kann der Wirkstoff auch das Gelenk erreichen.

Damit erreichen Sie Ihr Ziel

Mit einer täglichen Dosis von 1500 mg sorgt dona® für eine hohe Gelenkkonzentration und bekämpft nicht nur Schmerzen und Bewegungseinschränkungen, sondern kann auch den Abbau von Gelenkknorpel hemmen.[2,4]

Nur **dona®** enthält das **kristalline Glucosaminhemisulfat**[6] – einen speziell entwickelten Kompaktwirkstoff, der das Glucosamin hochkonzentriert an den Zielort, den Gelenkknorpel, bringt.

Das bedeutet für Sie: mehr Beweglichkeit, weniger Schmerzen – einfach mehr Kraft im Knie!

dona® ist gut verträglich und kann auch über einen längeren Zeitraum angewendet werden. Sie erhalten es daher auch ohne Rezept in Ihrer Apotheke.

Was Ihren Knien zusätzlich hilft

Neben der Einnahme eines Medikaments können Sie noch viel tun, um Ihre Knie zu entlasten und das Voranschreiten der Arthrose zu beeinflussen. Vor allem kommt es auf die richtige Mischung aus **gelenkgesunder Bewegung, Ernährung** und **Gewichtskontrolle** an.

Auf den folgenden Seiten finden Sie hierzu ein paar Anregungen.

Sollten Sie eine **Verletzung** im Knie oder einem anderen Gelenk haben, muss diese **unbedingt vollständig ausheilen.** Gelenke heilen besonders langsam, sie benötigen eine Schonfrist von bis zu drei Monaten, bevor sie wieder voll belastbar sind.

Folgen Sie daher dem Rat Ihres Arztes, auch wenn Sie keine Schmerzen mehr haben. Werden Sie nicht leichtsinnig – zu frühe Belastung führt zur weiteren Schädigung des Gelenks und kann Entstehung und Fortschreiten von Arthrose begünstigen.

Nährstoffe rauf, Pfunde runter

Eine vitamin- und nährstoffreiche Ernährung hat gleich mehrere Effekte: Sie versorgt Ihren Körper und damit natürlich auch die Gelenke mit wichtigen Vitalstoffen und trägt außerdem dazu bei, das Körpergewicht zu senken. **Und jedes Kilo weniger entlastet Ihre Knie!**

Sich ausgewogen zu ernähren, ist gar nicht so schwierig. Hier einige Eckpunkte, mit denen Sie schon viel gewinnen:

- Nehmen Sie viel frisches Obst und Gemüse auf Ihren Speiseplan, außerdem Vollkornprodukte und Kartoffeln. So bekommt Ihr Körper viele wertvolle Stoffe bei verhältnismäßig wenig Kalorien. Und Sie bleiben lange satt.
- Bei Milchprodukten, Fleisch und Wurst gibt es meist leckere fettarme Varianten.
- Essen Sie wenigstens 1x wöchentlich Fisch.
- Trinken Sie viel – je nach Körpergröße 1,5 bis 2 Liter Wasser oder andere kalorienfreie/kalorienarme Getränke wie ungesüßte Schorlen.
- Beschränken Sie Ihren Alkoholkonsum, denn Alkohol ist eine Kalorienbombe.

Naschen ist natürlich nicht gänzlich verboten.
Wenn Sie sich ab und zu Kuchen, Kekse, Chips & Co. gönnen, tun Sie das bewusst und mit Genuss.

Bleiben Sie in Bewegung

Arthrose tut weh – und führt schnell dazu, dass man das Gelenk schont und sich weniger bewegt. Doch weniger Bewegung bedeutet auch weniger Versorgung des Gelenks mit Nährstoffen. Nur bei einem ausgewogenen Verhältnis von Be- und Entlastung wird der Knorpel ausreichend mit Nährstoffen versorgen.

Einige Sportarten eignen sich besonders gut, um die von Arthrose betroffenen Gelenke zu bewegen und auch die Muskulatur so zu trainieren, dass sie das Knie besser stützt:

Walking / Nordic Walking
Beim Walking belasten Sie viele Körperregionen gleichzeitig. Die Variante mit Laufstöcken sorgt für zusätzlichen Schwung und kann dazu beitragen, die Knie zu entlasten.

Bleiben Sie in Bewegung

Schwimmen / Aquagymnastik
Das Wasser entlastet Ihre Gelenke und sorgt gleichzeitig für gleichmäßige Bewegungsabläufe. Die Beinmuskulatur können Sie so optimal trainieren. Im Anschluss an andere sportliche Betätigungen können Sie mit Aquagymnastik die Gelenke entspannen, Muskeln lockern und Überbelastungen abbauen.

Radfahren
Kaum eine andere Sportart hält das Knie so sehr in Bewegung wie das Radfahren – bei gleichzeitiger Entlastung des Gelenks. Wichtig: Stellen Sie die Sattelhöhe so ein, dass Ihr Bein beinahe durchgestreckt ist, wenn das Pedal am tiefsten Punkt steht.

Auf Sportarten, die Ihre Knie stark belasten, zum Beispiel Tennis, Squash und Fußball, sollten Sie verzichten.

Kniegesund im Alltag

Neben sportlichen Aktivitäten bieten sich auch viele Alltagssituationen an, um in Bewegung zu bleiben: Lassen Sie zum Beispiel das Auto mal stehen und nutzen die Gelegenheit für einen Spaziergang. Das sorgt nicht nur für die Versorgung der Gelenke mit Nährstoffen, sondern kurbelt gleich den ganzen Stoffwechsel an – Abbau von Übergewicht inklusive.

Vermeiden Sie jedoch, was Ihren Knien schadet, zum Beispiel: **Verzichten Sie auf starke Belastungen,** wie das Heben oder Tragen schwerer Gegenstände. Gehen Sie lieber mehrmals oder bitten Sie jemanden um Hilfe.

Während **kniender Tätigkeiten bei Haus- oder Gartenarbeit oder im Beruf** schützen Sie Ihre Knie durch eine weiche Unterlage.

Knieübungen für zu Hause

Stärken Sie mit den folgenden Übungen aus der Knieschule von Prof. Grifka Ihre Beinmuskulatur und fördern Sie den Nährstoffaustausch im Gelenk.

Übung 1

Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Ziehen Sie jetzt abwechselnd die Zehen bzw. die Fersen nach oben, während jeweils der andere Teil des Fußes Bodenkontakt hält. Wiederholen Sie diese Übung 10-mal.

Natürlich sind die Übungen ein wenig anstrengend. Schmerzen sollten sie Ihnen allerdings nicht bereiten – sollte das der Fall sein, streichen Sie die entsprechende Übung bitte aus Ihrem Übungsplan.

Übung 2

Klemmen Sie im Sitzen einen mittelschweren Gegenstand zwischen Ihre Füße, z. B. ein dickes Buch. Heben Sie den Gegenstand an, indem Sie die Knie strecken. Halten Sie diese Position 5 Sekunden lang und kehren Sie danach für 10 Sekunden in die Ausgangsstellung zurück. Wiederholen Sie diese Übung 5-mal.

Knieübungen für zu Hause

Übung 3

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie ein Bein im Hüft- und Kniegelenk leicht gebeugt auf den Boden. Das andere Bein liegt gestreckt und leicht abgespreizt auf dem Boden. Nun heben Sie das gestreckte Bein mit festgestelltem Sprunggelenk vom Boden ab. Beugen Sie zunächst das Bein im Kniegelenk leicht und strecken Sie es anschließend kraftvoll aus. Wiederholen Sie diese Übung 15-mal je Bein.

Übung 4

Legen Sie sich bequem auf den Bauch und lassen Sie beide Oberschenkel auf einer weichen Knierolle ruhen, z. B. einem zusammengelegten Handtuch. Ihre Hüftgelenke sollten leicht überstreckt und Ihre Kniegelenke frei beweglich sein. Beugen Sie nun abwechselnd beide Beine im Kniegelenk bis etwa 90 Grad. Halten Sie diese Position eine Minute lang und strecken Sie beide Beine wieder. Wiederholen Sie diese Übung mindestens 2-mal.

Wann ist es Zeit, etwas für meine Knie zu tun?

Testen Sie Ihr Gelenkarthrose-Risiko!

1. Gehen Sie bei Ihrer täglichen Arbeit und/oder im Beruf häufig in die Knie?

◯ ja ◯ nein

2. Fühlen sich Ihre Knie morgens beim Aufstehen steif an?

◯ ja ◯ nein

3. Betreiben Sie regelmäßig Ballsport wie Squash, Tennis, Hand- oder Fußball?

◯ ja ◯ nein

4. Hatten Sie schon einmal eine Verletzung im Kniegelenk, z. B. Meniskus- oder Bänderriss oder eine Bänderzerrung?

◯ ja ◯ nein

5. Haben Sie eine Beinfehlstellung wie X- oder O-Beine?

◯ ja ◯ nein

6. Schmerzen, knirschen oder knacken Ihre Kniegelenke bei Bewegung?

○ ja ○ nein

7. Sind Ihre Kniegelenke hin und wieder geschwollen?

○ ja ○ nein

8. Hat sich Ihr Knie nach Belastung schon einmal überhitzt angefühlt?

○ ja ○ nein

Auflösung: Wenn Sie bei einer oder mehreren Fragen mit ja geantwortet haben, könnte der Gelenkknorpel Ihrer Knie angegriffen sein. Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker, um Ihre Kniegesundheit so gut wie möglich zu bewahren.

Arzt / Apotheker

Infoline
+49 800 0700800

Fax
+49 800 1673 373

www.knie-gesundheit.de

1 Towheed TE et al. Cochrane Database Syst Rev 2005; (2): CD002946. · **2** Herrero-Beaumont G et al. Arthritis Rheum 2007; 56(2): 555–567. · **3** Persiani S et al. Osteoarthritis Cartilage 2007; 15(7): 764–772. · **4** Runhaar J et al. Semin Arthritis Rheum 2016; 45(4 Suppl): S42–S48. · **5** Bruyère O et al. Osteoarthritis Cartilage 2008; 16(2): 254–260. · **6** Fachinformation dona®, Stand März 2018

dona® 250 mg überzogene Tabletten, dona® 750 mg Filmtabletten, dona® 1500 mg Pulver zur Herstellung einer Lösung zum Einnehmen

Wirkst.: Glucosaminhemisulfat. **Anw.:** Die dona® Präparate gehören zu einer Gruppe von Arzneimitteln, die als andere nichtsteroidale entzündungshemmende (Antiphlogistika) und antirheumatische (Antirheumatika) Arzneimittel betrachtet werden. Sie werden zur Linderung von Symptomen leichter bis mittelschwerer Arthrose des Kniegelenks angewendet. **Warnhinw.:** *dona® 250 mg:* Enthält Glucose, Sucrose (Zucker), Macrogolglycerolricinoleat 35 und Natriumverbindungen. *dona 750 mg:* Enthält Natriumchlorid (Natriumverbindungen). *dona® 1500 mg:* Enthält Natriumchlorid (Natriumverbindungen), Aspartam und Sorbitol.
Stand: dona® 750 mg: März 2021, dona® 250 mg/ dona® 1500 mg: September 2020.
MEDA Pharma GmbH & Co. KG, Benzstraße 1, 61352 Bad Homburg

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. – Apothekenpflichtig

© 2021 Mylan Germany GmbH (A Viatris Company)

VIATRIS

9100000046 (10/2021)