



**Tipps zur Vorbeugung eines weiteren Gelenkverschleißes und zur Unterstützung der Recosyn® Kur.**

**Allgemeine Tipps**

- ▶ Gewichtsreduktion durch eine Ernährungsumstellung
- ▶ Vermeidung von ruckartigen Drehungen oder belastenden Positionen

**Wichtig**

- ▶ Mäßige aber regelmäßige Bewegung: Gelenkschonende Sportarten wie Schwimmen, Radfahren, Wandern, (Nordic-)Walking, Langlaufen und Tanzen sind ideal. Unterwassermassagen und -gymnastik erweisen sich oft als Wohltat, denn die Gelenke werden im Wasser entlastet.

**Spezielle Tipps für Arthrose**

- ▶ Wärmebehandlungen, z. B. mit Fango (durchblutungsfördernd und stoffwechselanregend)
- ▶ Baden der Finger und Zehen in warmen Wasser (Schmerzlinderung)
- ▶ Bei aktivierter (entzündlicher) Arthrose: kühle Auflagen (Schmerzlinderung)



**Bei sportlichen Aktivitäten:  
Fragen Sie Ihren Facharzt!**

- ▶ Manche Arthrosepatienten glauben, sie müssten nun ihr Gelenk schonen. Das ist nur begrenzt richtig! Der Grundsatz lautet: **„Viel bewegen – wenig belasten“**. Die Belastung sollte um 30% reduziert werden. Wird das Gelenk nicht bewegt, greift der degenerative Prozess noch weiter um sich. Zudem verkümmern die Muskeln. Mäßige, aber regelmäßige Bewegung ist deshalb wichtig.
- ▶ Holen Sie sich Hilfe von Profis: Krankengymnastik unter Anleitung; Ultraschall- oder Wärmebehandlungen (etwa mit Fango). Sie gehören zu den klassischen Maßnahmen zur Schmerzlinderung bei Arthrose.

**Wichtig**

- ▶ Vermeiden Sie zu langes Stehen oder Sitzen – verändern Sie vor allem öfter Ihre Sitz- oder Stehposition – sorgen Sie für ergonomische Sitzmöbel.



Damit es wieder läuft  
wie geschmiert...



... Recosyn®-  
Ihren Gelenken zuliebe.

- ▶ Zur Reduzierung der Gelenkschmerzen
- ▶ Zur Verbesserung der Beweglichkeit

Recosyn® | Recosyn® m.d. | Recosyn® forte (Medizinprodukt, CE 0120)  
**Anwendungsgebiete:** Schmerzen und eingeschränkte Bewegungsfähigkeit als Folge einer degenerativen oder traumatischen Änderung im Synovialgelenkbereich. Sterile Fertigspritze zur intraartikulären Injektion. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: 10/09. Vertrieb: Merckle Recordati GmbH, Eberhard-Finckh-Str. 55, 89075 Ulm.

## Einleitung

Sehr geehrte Patientin,  
sehr geehrter Patient,

Sie haben im Alltag z. B. beim Treppensteigen, bei der Hausarbeit oder beim Sport Schmerzen in den Gelenken? Sind Ihre Gelenke wetterfühliger oder haben Sie morgens Anlaufschwierigkeiten? Oft lautet die ärztliche Diagnose dann Arthrose. Mehr als 8 Millionen Menschen in Deutschland leiden an dieser Krankheit. Aber was ist Arthrose überhaupt? Diese Broschüre gibt Ihnen Auskunft über

- ▶ die Funktion unserer Gelenke
- ▶ die Entstehung der Arthrose (inkl. typischer Arthrosebeschwerden)
- ▶ die Behandlung mit Recosyn® (Hyaluronsäure)
- ▶ Tipps, wie Sie einen weiteren Gelenkverschleiß vorbeugen und wie Sie eine Recosyn® Kur unterstützen können.

Für weitere Fragen steht Ihnen Ihr Facharzt gerne zur Verfügung.



## Ihr persönlicher Behandlungsplan

### Recosyn® oder Recosyn® m.d.

1. Injektion

Datum	Uhrzeit
-------	---------

2. Injektion

Datum	Uhrzeit
-------	---------

3. Injektion

Datum	Uhrzeit
-------	---------

4. Injektion

Datum	Uhrzeit
-------	---------

5. Injektion

Datum	Uhrzeit
-------	---------

### Recosyn® forte

1. Injektion

Datum	Uhrzeit
-------	---------

2. Injektion

Datum	Uhrzeit
-------	---------

3. Injektion

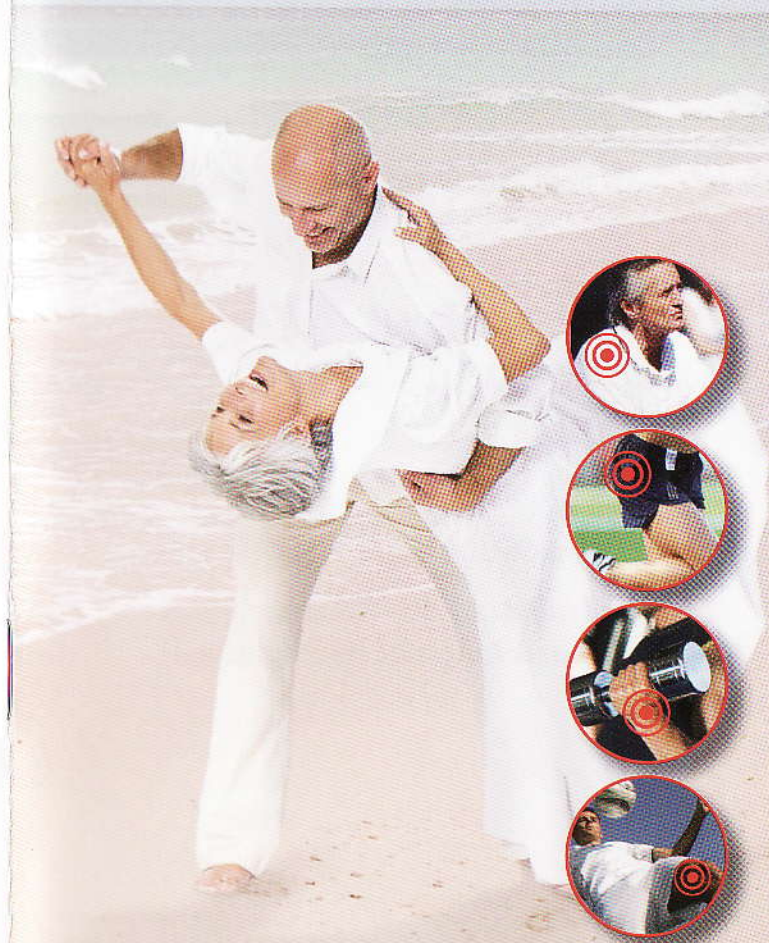
Datum	Uhrzeit
-------	---------

Arztstempel

**Recosyn® | Recosyn® m.d. | Recosyn® forte**  
Ihren Gelenken zuliebe.

Zur Reduzierung der Gelenkschmerzen

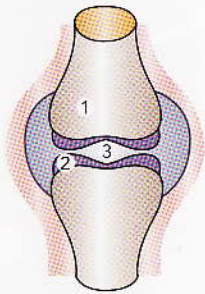
Zur Verbesserung der Beweglichkeit





### Die Funktion unserer Gelenke

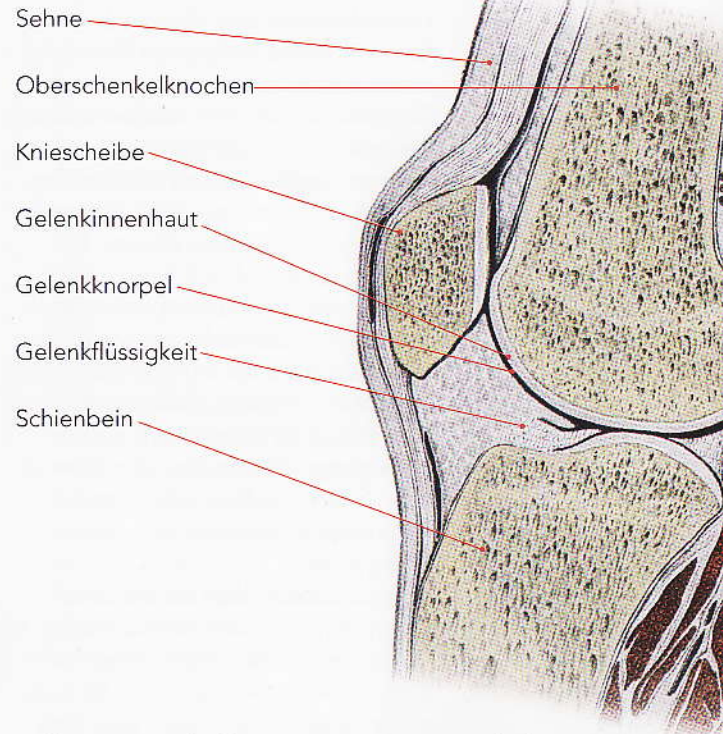
Die Gelenke haben die Aufgabe, verschiedene Knochen beweglich miteinander zu verbinden. Unsere Gelenke sorgen den ganzen Tag über, bei der Arbeit, in der Freizeit und beim Sport, für Beweglichkeit. Damit Bewegungen reibungslos ablaufen können, greifen verschiedene Mechanismen ineinander:



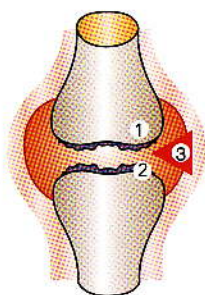
Gesundes Gelenk:  
 1 Knochen  
 2 Knorpel  
 3 Gelenkspalt mit Gelenkflüssigkeit

- ▶ Muskeln, Bänder, Sehnen und Gelenkkapseln sorgen für Halt und Beweglichkeit der Knochen.
- ▶ Bei einem gesunden Gelenk sind die Knochenenden mit einer Knorpelschicht überzogen. Der glatte Knorpel erlaubt es, dass wir unsere Gelenke reibungsarm bewegen können.
- ▶ Dazwischen befindet sich die Gelenkflüssigkeit, sie
  - „schmiert“ das Gelenk, damit es sich leichter bewegen kann
  - schützt die Knorpeloberfläche vor Abrieb
  - puffert Stöße ab
  - versorgt den Gelenkknorpel mit Nährstoffen.

Zusammen mit dem Knorpel bildet die Gelenkflüssigkeit eine Art Stoßdämfer.



Aufbau eines Gelenkes am Bsp. eines Kniegelenkes



Krankes Gelenk:  
 1 Verhärtung der  
 Knochenoberfläche  
 2 Knorpelzerstörung  
 3 Recosyn®

### Arthrose, was ist das?

Die Arthrose ist eine typische Abnutzungs- und Verschleißerscheinung des Gelenkknorpels. Der Knorpelabrieb im Gelenk führt bei vermehrter Belastung immer wieder zu Entzündungen der Gelenkkapsel. Zudem verändert sich die Gelenkschmiere, sie wird „dünner“ und weniger gleitfähig. Diese Entwicklung kann durch Schmerzen oder andere Beschwerden begleitet werden. Die Arthrose entwickelt sich langsam und schleichend. Sie tritt nicht nur im Alter auf, sondern kann aufgrund bestimmter Risikofaktoren auch schon bei jüngeren Menschen entstehen. Ursachen können sein: Einseitige Belastung, zu wenig Bewegung, Übergewicht, angeborene oder erworbene Fehlstellungen der Gelenke (z. B. X- und O-Beine oder Hüftdysplasie).

Arthrose kann in allen Gelenken auftreten, vorrangig dort wo übermäßig belastet wird. Neben dem Knie-, Hüft- oder Schultergelenk sind oftmals auch kleine Gelenke wie Finger-, Daumensattel-, Zehen- oder Wirbelgelenke, auch Facettengelenke genannt, betroffen. Bei fortgeschrittener Arthrose kann der Knorpel komplett abgenutzt sein, bis schließlich Knochen auf Knochen reibt.

Ist der Knorpel erst einmal abgerieben, kann er nicht wieder aufgebaut werden. Hier kann nur noch ein künstlicher Gelenkersatz erfolgen. Daher ist es wichtig, frühzeitig den Abnutzungsprozess aufzuhalten. Dieser Effekt kann z. B. durch eine Behandlung mit Hyaluronsäure bewirkt werden. Hier wird von außen Gelenkflüssigkeitsersatz zugeführt und so die natürliche Gelenkschmiere ergänzt.

### Welche Beschwerden können auf eine Arthrose hindeuten?

- ▶ Anlaufbeschwerden („Morgensteifigkeit“)
- ▶ Wetterfühligkeit der Gelenke
- ▶ Belastungsschmerz
- ▶ Eingeschränkte Beweglichkeit
- ▶ Schwellungen
- ▶ Überwärmung des Gelenks
- ▶ Ruhe- und Nachtschmerz
- ▶ Knirschen in den Gelenken





### Behandlung mit Recosyn® (Hyaluronsäure)

Hyaluronsäure ist eine natürliche Substanz, die in vielen Organen des Körpers, z. B. Haut, Augen und Gelenken wichtige physiologische Aufgaben erfüllt.

In den Gelenken verleiht die Hyaluronsäure der Gelenkflüssigkeit ihre visköse Konsistenz und sorgt damit für eine gute Gleitfähigkeit. Im Rahmen der Knorpelabnutzung einer Arthrose wird die Gelenkschmiere „verunreinigt und verbraucht“. Die ins Gelenk injizierte Hyaluronsäure sorgt bildlich gesprochen für eine neue „Schmierung“ des Gelenks, vergleichbar einem Motorölwechsel beim Auto.

Seitens des Herstellers wird bei großen Gelenken eine Kur mit 3–5 Injektionen Recosyn® im Abstand von je einer Woche empfohlen. Alternativ gibt es die Möglichkeit der Behandlung mit Recosyn® forte mit nur 3 Injektionen. Kleine Gelenke können durch 1–5 Injektionen mit Recosyn® m.d. erfolgreich behandelt werden. Der Arzt injiziert Recosyn® direkt in den Gelenkraum. Eine Spritze ist in der Regel nicht schmerzhafter als eine Spritze in das Gesäß.

Die Wirkung – **Schmerzfreiheit** und **Gelenkbeweglichkeit** – setzt oft schon nach den ersten Behandlungen ein und nimmt meist im Verlauf der Therapie noch zu.

Recosyn® wird biotechnologisch hergestellt und zeichnet sich durch hohe Reinheit aus. Es enthält kein tierisches Eiweiß, das Allergien auslösen kann und ist in der Regel sehr gut verträglich. Recosyn® entfaltet seine Wirkung nahezu ausschließlich im Gelenk und verteilt sich von allein in der Gelenkhöhle. Dort ergänzt bzw. ersetzt Recosyn® die krankhaft veränderte Gelenkflüssigkeit. Die Therapie kann bei Bedarf mehrfach wiederholt werden.

**Recosyn® ist für alle Gelenke einsetzbar.**

#### Häufig von Arthrose betroffene Gelenke:

- ▶ Knie
- ▶ Hüfte
- ▶ Schulter
- ▶ Finger
- ▶ Zehen
- ▶ Sprunggelenk
- ▶ Wirbelgelenke