

# Gelenkverschleiss – Was kann die Hyaluronsäure-Therapie bei Arthrose leisten?



AUCH BEI **MENISKUS-  
SCHÄDEN** EINSETZBAR

**HYMOVIS®**  
HYADD®4  
PREMIUM-HYALURONSÄURE  
FÜR HÖCHSTE ANSPRÜCHE



**fidia**  
Pharma GmbH



## LIEBE PATIENTEN,

körperlich aktiv zu bleiben, ist allen ein großer Wunsch. Nur leider spielen unsere Gelenke dabei oft nicht mit. Und das ist nicht immer eine Frage des Alters. Gelenkprobleme sind häufig auch in jungen Jahren das Resultat sehr starker Beanspruchung, z.B. bei Sportlern. Besonders die großen Gelenke, wie Hüfte und Knie, verschleißern dann schnell. Aber auch alle anderen Gelenke können aufgrund verschiedener Ursachen betroffen sein. Knorpelschäden, mangelnde Gelenkschmiere und beteiligte Entzündungsprozesse verursachen zunehmend Schmerzen im Gelenk – und sind Kennzeichen einer sog. „Arthrose“. Reiben erst Knochen auf Knochen, werden die Schmerzen oft unerträglich.

Mit Hymovis® steht Ihnen die modernste Hyaluronsäure-Injektionstherapie zur Verfügung, die nach neuesten High-tech-Standards entwickelt wurde – eine Premium-Hyaluronsäure in bester Qualität für höchste Ansprüche. Der Erfolg dieser Therapie liegt in der qualitativen Verbesserung der Gelenkschmiere mit positiven Effekten auf den Gelenkknorpel und -stoffwechsel. Welche Chance sich Ihnen damit bietet, Ihre Beweglichkeit so lange wie möglich schmerzfrei zu erhalten, erfahren Sie in dieser Patientenbroschüre.

Mit den besten Wünschen für ein aktives Leben!

Ihre Fidia Pharma

# GELENKVERSCHLEISS UND ARTHROSE – WAS IST DAS EIGENTLICH?

Gelenkverschleiß ist ein erstes Anzeichen und kann unbehandelt zur Arthrose führen. Weltweit ist Arthrose die häufigste Gelenkerkrankung bei Erwachsenen. Mit zunehmendem Alter sind insbesondere Gelenke betroffen, die das Körpergewicht tragen (Hüfte, Knie und Fußgelenke). Ebenso kann Arthrose in kleinen Gelenken, wie z. B. an den Fingern oder der Wirbelsäule auftreten. Aber auch extreme Belastungen, eine familiäre Veranlagung für Gelenkfehlstellungen oder andere Risikofaktoren wie Übergewicht, chronische Erkrankungen oder ein früherer operativer Eingriff können den Gelenkverschleiß altersunabhängig fördern. Typische Frühenzeichen einer Arthrose sind Gelenksteifigkeit und leichte Schmerzen, besonders nach längerem Sitzen oder morgens beim Aufstehen, die bei längerer Bewegung wieder nachlassen (Anlaufschmerz). Beschwerden können auch nach hoher oder lang andauernder Belastung auftreten (Belastungsschmerz).

Weit fortgeschritten führt Arthrose zu belastungsunabhängigen Schmerzen. Dann kommt es zu sog. Ruheschmerzen nach Belastung, die sich allmählich zum Dauerschmerz entwickeln.

Neben dem natürlichen Alterungsprozess können noch andere Faktoren die Entstehung einer Arthrose begünstigen.

## Risikofaktoren für Arthrose:

- Sportarten mit einseitiger Extrembelastung der Gelenke (z. B. Tennis, Squash, Skifahren, Volleyball, Marathonlauf) oder mit höherem Verletzungspotential (z. B. Fußball und Handball)
- Berufe mit Tätigkeit in kniender/hockender Stellung oder mit häufigem Heben und Tragen schwerer Lasten
- Lebensweise (Nikotin, Alkohol, zu wenig Bewegung)
- Übergewicht
- Gelenkfehlstellungen (z. B. O- oder X-Beine)
- Chronische Erkrankungen (z. B. Nierenerkrankungen oder Diabetes mellitus)
- Erblich bedingte Ursachen
- Operative Eingriffe nach Verletzungen und Unfällen

# WELCHE GELENKSTRUKTUREN SIND VON VERSCHLEISS BETROFFEN?

In erster Linie geht der Verschleiß mit einer Beschädigung und einem zunehmenden Abrieb von Knorpel bis hin zum Knochenabbau einher (Abbildung 1). Zusätzlich verliert die Gelenkschmiere allmählich ihre elastische Zähflüssigkeit (Viskosität), die elementar wichtig ist, um Bewegungen im Gelenk zu ermöglichen und den Druck aufs Gelenk zu kompensieren. Ihre Funktionalität als Gleit- und Schmiermittel, als Stoßdämpfer und als Nährstoffversorger des Knorpels ist damit zunehmend beeinträchtigt.

entzündet sich, verursacht Schmerzen und reagiert mit erhöhter Flüssigkeitsproduktion auf die Reizung. Das Gelenk schwillt an, es kommt zum sog. Gelenkerguss, der häufig vom Arzt punktiert und mit Kortison oder Schmerzmitteln behandelt wird. Aufgrund der Nebenwirkungen von Kortison ist diese Therapie jedoch keine Dauerlösung.

Üblicherweise entwickelt sich eine Arthrose langsam und bleibt zunächst oft unbemerkt. Mit der Zeit oder bei intensiver Belastung kommen aber Entzündungsprozesse im Gelenk hinzu. Abriebteilchen von Knorpel oder Knochen reizen dabei die Gelenkinnenhaut. Sie

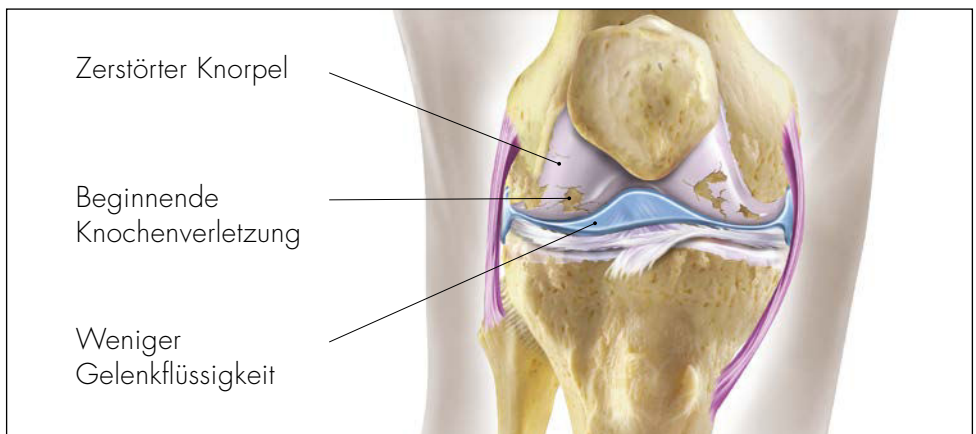


Abb. 1: Kniearthrose

# WELCHE THERAPIEMÖGLICHKEITEN GIBT ES BEI ARTHROSE

Trotz intensiver Forschung sind die genauen Entstehungszusammenhänge bisher noch nicht vollständig geklärt und eine Arthrose ist derzeit immer noch nicht heilbar.

## Ziele der Arthrose-Therapie:

- Linderung von Schmerzen
- Verbesserung der Beweglichkeit und Aktivität
- Zurückgewinnung verlorener Lebensqualität
- Aufhalten des Fortschreitens der Erkrankung



## DIE VERSCHIEDENEN BEHANDLUNGSANSÄTZE

Allgemeine Maßnahmen beziehen sich auf Veränderungen des gewohnten Lebensstils, z. B. Reduzieren und Vermeiden von Übergewicht und der Verzicht auf gelenkbelastende Sportarten.

Als konservative Therapie gelten Physiotherapie und orthopädische Hilfsmittel. Schmerz-, Betäubungsmittel und Kortison helfen zudem gegen den meist entzündungsbedingten, starken Schmerz.

Operative Eingriffe kommen erst dann infrage, wenn die konservativen Maßnahmen ausgeschöpft sind und keinen Therapieerfolg mehr zeigen. Je nach

Schweregrad stehen gelenkerhaltende Eingriffe, durchgeführt mittels Arthroskopie (z. B. Entfernung von ausgefasertem Knorpel, Glättung der Knorpelränder, Gelenkspülungen oder das Entfernen freier Gelenkkörper) oder im fortgeschrittenen Stadium gelenkersetzende Eingriffe durch Teil- oder Totalersatz des betroffenen Gelenks als „Ultima Ratio“ zur Wahl.

Doch bevor es dazu kommt, sollten Sie möglichst alle anderen Therapiemöglichkeiten ausgeschöpft haben.

# WELCHE CHANCEN BIETET DIE ARTHROSE-THERAPIE MIT HYALURONSÄURE?

Hyaluronsäure ist entscheidend für die gesunde Gelenkfunktion: Sie ist Hauptbestandteil der Gelenkflüssigkeit und wichtiger Bestandteil des Knorpels. Im gesunden Gelenk wird Gelenkflüssigkeit in ausreichender Menge von der Gelenkinnenhaut der Gelenkkapsel gebildet. Verbrauchte Hyaluronsäure wird in der Gelenkflüssigkeit abgebaut und durch neue ersetzt. Es besteht ein ausgewogenes Gleichgewicht zwischen ihrem Auf- und Abbau, damit sie immer ausreichend vorhanden ist. Mit zunehmendem Alter, zunehmendem Gelenkverschleiß oder unter hoher Gelenkbelastung verschiebt sich dieses Gleichgewicht. Es wird immer weniger funktionsfähige Hyaluronsäure produziert, die jedoch für die reibungslose Gelenkfunktion elementar von Bedeutung ist.

Eine Supplementation\*, d. h. ein Ergänzen/Ersetzen dieser fehlenden Hyaluronsäure durch eine Hyaluronsäure-Injektionstherapie, kann daher eine sinnvolle und gelenkunterstützende Therapiemöglichkeit sein – auch zur Reduktion des erhöhten Kortison-Bedarfs.

Die Hyaluronsäure-Injektionstherapie ist auch wiederholt durchführbar – je nach Bedarf.

## Chancen der Hyaluronsäure-Therapie:

- Weniger Schmerzen und weniger Gelenkentzündung
- Ausreichend intakte, visköse Gelenkflüssigkeit
- Ausreichende Nährstoffversorgung des Knorpels
- Verbesserte Gleitfähigkeit des Gelenks

\* Supplementation oder Supplementierung von lateinisch *supplere*: „ergänzen“, „ersetzen“



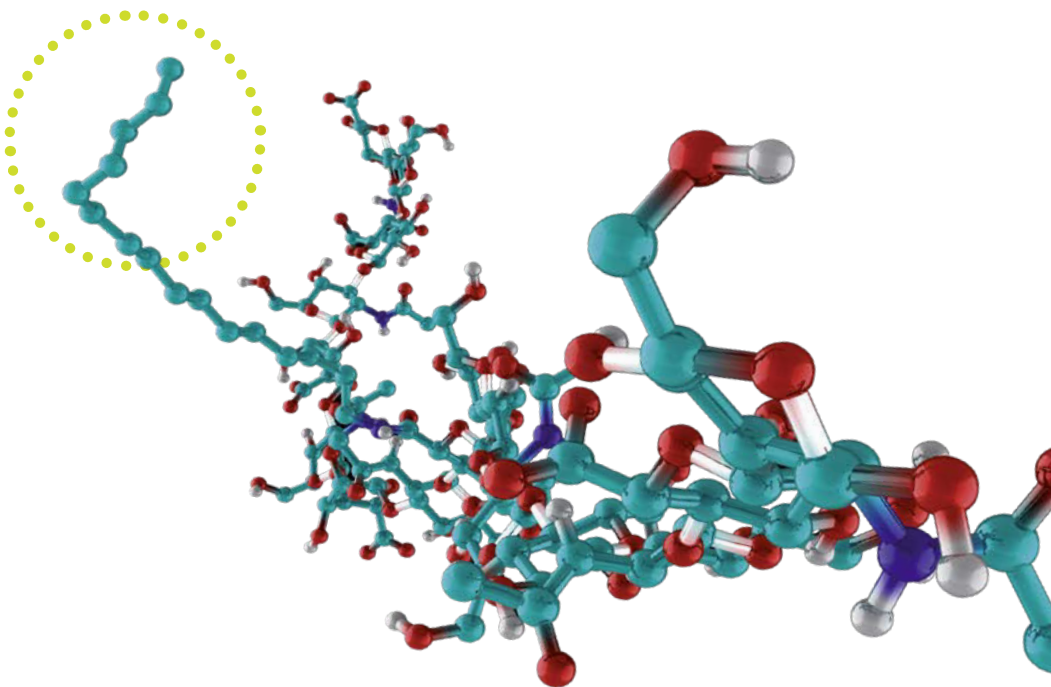
# EIN RÜCKBLICK AUF DIE ENTWICKLUNG THERAPEUTISCHER HYALURONSÄUREN

Seit 1987 werden biotechnologisch hergestellte Hyaluronsäuren zur Injektionstherapie bei Arthrose in Europa eingesetzt. Anwendung fanden zunächst kurzkettige, sog. niedermolekulare Hyaluronsäuren, die primär die körpereigene Produktion von Hyaluronsäure anregen und eine antientzündliche Wirkung haben. Ihre Schmiereffekte waren allerdings aufgrund einer eher geringen Viskosität weniger stark ausgeprägt.

Ende des 20. Jahrhunderts wurden dann langkettige, sog. hochmolekulare Hyaluronsäuren entwickelt und eingeführt. Ihr Vorteil: Sie binden direkt am Gelenkknorpel und bilden dort eine Art Gel-

film, der als Schmiermittel fungiert bzw. dieses ergänzt und so die Funktion des noch vorhandenen Knorpelgewebes unterstützt. Ihr Nachteil: ihre relativ kurze Verweildauer im Gelenk.

Um die Vorteile nieder- und hochmolekularer Hyaluronsäuren zu kombinieren, wurden 2008 zunächst quervernetzte Hyaluronsäuren synthetisiert – mit besserem therapeutischen Nutzen. Erfolgreiche Forschungsergebnisse führten dann zur weiteren Optimierung der Hyaluronsäure-Therapie durch eine neue, einzigartige Hochleistungs-Hyaluronsäure für höchste Ansprüche – Hymovis®.



# HYMOVIS® – DIE EINZIGARTIGE UND BESONDERS ELASTISCHE HYALURONSÄURE

2011 gelang der Forschung ein entscheidender Durchbruch. Mit Hymovis® wurde ein Hyaluronsäure-Molekül entwickelt, das alle Anforderungen an ein modernes Höchstleistungs-Hyaluron erfüllt. Es ist eine vollsynthetisch hergestellte Hyaluronsäure für höchste Ansprüche, die die Vorteile der bisherigen nieder-, hochmolekular und quervernetzten Hyaluronsäuren in sich vereint und optimiert hat. Hymovis® ist ideal angepasst an die Erfordernisse der natürlichen Visko-Elastizität der Gelenkschmiere.

## Das zeichnet Hymovis® aus:

- Rasche Wirkung gegen Schmerzen
- Ausgezeichnete Stoßdämpfung
- Hohe Belastbarkeit
- Lange Verweildauer im Gelenk
- Sehr gute Verträglichkeit

Das patentierte Molekül von Hymovis® verhält sich auch unter Höchstbelastung stabil und sorgt so für einen lang anhaltenden und starken Druckausgleich. Ein wichtiger Faktor, der gerade von Sportlern und körperlich aktiven Menschen zusammen mit der schnellen Schmerzlinderung durch Hymovis® besonders geschätzt wird.

Studienergebnisse belegen die schnelle und signifikante Schmerzreduktion unter Hymovis® – auch noch 12 Monate nach Erstanwendung. Zudem kommt es zu einer deutlichen Verringerung der Steifheit und zu einer Verbesserung der Funktionalität der betroffenen Gelenke.

## HYMOVIS® – DIE IDEALE ERGÄNZUNG ZUR KONSERVATIVEN THERAPIE BEI MENISKUSSCHÄDEN

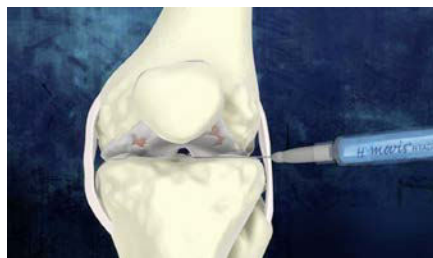
Hymovis® ist die einzige Hyaluronsäure, die europaweit zur Behandlung degenerativer Meniskusschäden zugelassen ist.

Klinische Untersuchungen zeigen, dass die zusätzliche Injektion von Hymovis® zu deutlich besseren Therapieergebnissen führt, als die alleinige konservative Therapie.

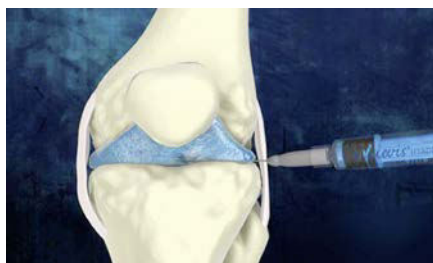
Die macht sich in einer deutlich stärkeren Schmerzreduktion und verbesserten Mobilität der betroffenen Knie bemerkbar.

## SO WIRD HYMOVIS® ANGEWENDET

Die Injektion von Hymovis® erfolgt unter besonderen hygienischen Vorkehrungen direkt in das erkrankte Gelenk. Diese Injektionstherapie, auch Viskosupplementation genannt, gibt dem erkrankten Gelenk das zurück, was ihm fehlt und dringend benötigt wird – die wichtige Hyaluronsäure.



Im Allgemeinen besteht ein Behandlungszyklus mit Hymovis® aus zwei Injektionen, die im Abstand von einer Woche verabreicht werden. Die Therapie kann jederzeit wiederholt werden. Bei der Therapie von Meniskusschäden sollte der Abstand zwischen den beiden Injektionen zwei Wochen betragen.



Häufigkeit und Abstände der Injektionstherapie mit Hymovis® hängen dann vom Gelenktyp, dem jeweiligen Arthrosestadium und den individuellen Beschwerden ab.

Hymovis® ist steril und kann somit auch bei Operationen eingesetzt werden.

Am besten fragen Sie Ihren behandelnden Orthopäden, ob eine Therapie mit Hymovis® für Sie infrage kommt.



## ... UND NICHT VERGESSEN – BEWEGUNG HILFT!

In Bewegung bleiben ist ein wesentliches Element der Arthrose-Therapie. Zu starker Druck auf die Gelenke sollte dabei möglichst vermieden werden.

Was aber tun, wenn Sie eine gelenkbelastende Sportart dennoch nicht aufgeben wollen oder berufsbedingt permanenten Gelenkbelastungen ausgesetzt sind?

Hymovis® kann durch seine hohe und lang anhaltende molekulare Stabilität auch stark beanspruchte Gelenke hilfreich unterstützen, selbst noch unter Höchstbelastung!

Bitte beachten Sie zudem: Jeder moderate Sport und jedes Bewegungsprogramm hat einen positiven Einfluss auf den Verlauf Ihrer Gelenkerkrankung. Denn sie helfen, die Gelenkflexibilität zu erhalten, fördern den Muskelaufbau und stärken Knochen und Sehnen.

Starten Sie am besten gleich mit Ihrem persönlichen Trainingsprogramm – möglichst noch bevor Gelenkschmerzen Sie daran hindern. Fangen Sie langsam und sanft an mit erreichbaren Zielen. Setzen Sie sich nicht unter Druck, haben Sie einfach Spaß!

### Hymovis® erfüllt höchste Ansprüche:



Schnelle Schmerzlinderung und hohe Stabilität selbst unter Höchstbelastung



Starke und lang anhaltende Schmerzlinderung für ein aktives Leben

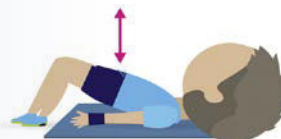


Georg S. aus W.: „Für mich immer nur das Beste!“

# SO KÖNNEN SIE IHRE ARTHROSE-THERAPIE SELBST AKTIV UNTERSTÜTZEN

## Beckenübung

Rückenlage mit angewinkelten Beinen. Beckenboden anspannen, ruhig weiteratmen. Heben Sie das Becken vom Boden ab, bis Oberkörper und Oberschenkel eine schräge Linie bilden. Spannung halten. Danach das Becken wieder Richtung Po nach unten absenken. Spannung loslassen. Mehrmals wiederholen.



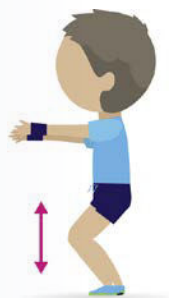
## Handübung

Bilden Sie eine Faust. Dann strecken Sie alle Finger und spreizen diese so weit wie möglich auseinander. Dann bilden Sie wieder eine Faust. Mehrmals wiederholen.



## Sprunggelenkübung

Verbessern Sie durch Kniebeugen die Beweglichkeit Ihrer Sprunggelenke. Stellen Sie sich aufrecht hin und verteilen Sie das Gewicht auf beide Beine. Beckenboden hochziehen und Spannung halten. Gehen Sie nun langsam und leicht in die Knie und achten Sie darauf, dass Ihre Wirbelsäule gerade bleibt. Mehrmals wiederholen.



## Knieübung

Hierfür benötigen Sie einen Softball von ca. 30cm Durchmesser. Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl. Klemmen Sie den Ball zwischen Ihre Füße. Halten Sie sich mit den Händen an den Seiten des Stuhls fest. Heben Sie den Ball an, strecken und beugen Sie nun abwechselnd Ihre Beine und halten Sie dabei den Ball mit Ihren Füßen fest. Dabei die Knie nicht ganz durchdrücken. Mehrmals wiederholen.



# HYMOVIS®

PREMIUM-HYALURONSÄURE FÜR HÖCHSTE ANSPRÜCHE



Hymovis® 2 x 3 ml  
PZN: 10264740

BEI ARTHROSE UND  
MENISKUSSCHÄDEN

- Einzigartiges Molekül sorgt für hohe Belastbarkeit & Knorpelregeneration
- Einzige zertifizierte Hyaluronsäure zur konservativen Behandlung von Meniskusschäden
- FDA zugelassen & OP-tauglich

Ihr Hyaluronsäure-Spezialist:

**Fidia Pharma GmbH**

Opladener Straße 149  
40789 Monheim am Rhein

Email: [service@fidiapharma.de](mailto:service@fidiapharma.de)

[www.fidiapharma.de](http://www.fidiapharma.de)



**fidia**  
Pharma GmbH

WM30036