



Gelenkschutz

Schützen Sie Ihre Gelenke



bvaueb
Versicherungsanstalt
öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau



Blatt – Symbol des Lebens

Die BVAEB fördert und erhält die Gesundheit ihrer Kundinnen und Kunden. Das Blatt, ein Symbol für Leben und gesunde Umwelt, ist die bildhafte Darstellung des Unternehmensziels der BVAEB.



© Marion Carniel

Generaldirektor
Dr. Gerhard Vogel



© Andi Bruckner

Obmann
Mag. Dr. Eckehard Quin

Impressum

Medieninhaber: Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau, 1080 Wien

Bild Cover: © iHumnoi/Shutterstock.com

Auflage: 08/2026, Online-Version

Diese Publikation wurde mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft, trotzdem kann es zu Druck- oder Satzfehlern kommen. Rechtsansprüche können daraus nicht abgeleitet werden. Informationen nach Artikel 13 und 14 Datenschutz-Grundverordnung betreffend die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten finden Sie auf unserer Website unter www.bvaeb.at/Datenschutz.

Sehr geehrte Dame! Sehr geehrter Herr!

Gesunde Gelenke sind eine wichtige Voraussetzung, um alltägliche Aktivitäten mühelos und schmerzfrei durchführen zu können. Besonders unsere Hand-, Daumen- und Fingergelenke sind täglich vielfältigen Belastungen ausgesetzt und spielen eine zentrale Rolle bei nahezu allen Bewegungen im Alltag. Sowohl Beweglichkeit als auch Stabilität sind entscheidend, um ihre Funktion langfristig zu erhalten.

Um Sie dabei zu unterstützen, haben wir diese Broschüre für Sie zusammengestellt. Einerseits informieren wir Sie über gelenkschonende Verhaltensweisen im Alltag, andererseits möchten wir Möglichkeiten aufzeigen, wie Sie die Gelenke Ihrer Hände gezielt entlasten stärken können. Regelmäßige Bewegung sowie bewusste und physiologische Belastung tragen dazu bei, die Gelenkstrukturen zu erhalten und die umliegende Muskulatur zu erhalten.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg dabei, die Anregungen in Ihren Alltag zu integrieren. Bitte beachten Sie dabei stets die Empfehlungen Ihrer Ärztin oder Ihres Arztes.

Ihre Ergotherapeutinnen und Ergotherapeuten der BVAEB

Ziele des Gelenkschutzes

- Schmerzlinderung
- Beitrag zu günstigerem Verlauf der Erkrankung
- Vorbeugung von
 - » Bewegungseinschränkungen
 - » Muskelschwäche
 - » Schonhaltungen
 - » falschen Bewegungsmustern
- Verbesserung von
 - » Bewegungsfunktionen
 - » Muskelkraft

Darauf sollten Sie achten

Gelenkschutz heißt nicht „Nichts tun“

- Es soll ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Ruhe und Belastung geschaffen werden
- Überwiegen Ruhephasen kann Folgendes entstehen:
 - » Bewegungseinschränkungen
 - » Kraftminderung
 - » Fehlstellungen
- Überwiegt die Belastungszeit kann Folgendes entstehen:
 - » Schmerzen
 - » Ermüdung
 - » Vermehrte Entzündungen
 - » Fehlstellungen

Vermeidung hoher Spitzgriffbelastungen bzw. eines kraftvollen Faustschlusses

- Verwenden Sie dicke, weiche Griffe
- Verwenden Sie scharfe Messer und Scheren



Gelenke achsengerecht belasten

- Verwenden Sie gut angepasste Griffe, wie z.B. Rheumamesser oder Gartengeräte mit Winkelgriff



- Wäsche und Tücher nicht auswringen oder ausdrücken, sondern um einen Gegenstand (z.B. Wasserhahn) legen und mit beiden Händen ineinander verdrehen



- Bei Treppengeländern nicht am Handlauf, sondern an den senkrechten Stäben des Geländers festhalten

Vermeidung von unnötigen Haltearbeiten

- z.B. Kopf aufstützen, Buch halten, Einkaufstasche tragen, beim Abtrocknen von Töpfen
- Verwenden Sie:
 - » Einkaufswagen
 - » Servierwagen
 - » Koffer mit Rollen
 - » Wäschekorb auf Rollen
 - » Kartenhalter
 - » Kopfhörersystem beim Telefonieren
 - » Buchstütze oder Buch auf etwas anlehnen (Tisch oder auf Polster bei Rückenlage im Bett)
 - » Prinzipiell eher Taschenbuchversionen oder leichte e-Books verwenden



Belastung auf mehrere Gelenke verteilen

- Mit beiden Händen heben und halten
- Selbstöffnende Scheren verwenden – diese müssen mit allen Fingern gedrückt werden (statt wie bei einer normalen Schere mit zwei Fingern)



Große Gelenke vertragen eine größere Belastung als kleine Gelenke

- Wenn Sie etwas tragen müssen:
 - » Tragen Sie Taschen nicht in der Hand, sondern hängen Sie sie auf die Schulter
 - » Verwenden Sie einen Rucksack bzw. eine Umhängetasche
 - » Tragen Sie körpernahe

Hebelwirkung ausnutzen

- Je größer der Hebelarm, desto weniger Kraft müssen Sie aufwenden
- Verwenden Sie:
 - » Rutschfeste Materialien (rutschfeste Unterlagen und Öffnungshilfen)
 - » Flaschen- und Dosenöffner mit Hebelarm
 - » Schlüsselverlängerungen



Vermeidung von Vibration und Stauchung der Gelenke

- Verwenden Sie in der Küche eine Küchenmaschine anstelle eines Handmixers
- Berücksichtigen Sie dies auch in Hinblick auf sportliche Aktivitäten (Volleyball, Basketball etc.)
- Bei Gartenarbeit mit Harke Erde lockern – nicht hacken
- Vermeiden Sie Hämmern oder Hacken

Arbeitsplatz optimal gestalten

- Verwenden Sie eine ergonomische Computermaus und ergonomische Tastatur mit Handgelenksunterstützung
- Verwenden Sie Stifte, bei denen Sie nicht fest aufdrücken müssen bzw. Stifte mit dickem Griff oder Griffverdickungen



Regelmäßige Pausen sind wichtig

- Arbeiten Sie nicht bis zur Erschöpfung
- Beachten Sie Körpersignale
- Schmerz ist immer ein Warnsignal
- Legen Sie immer wieder Pausen ein
- Achten Sie auf Ihre persönliche Belastbarkeit und Ihren persönlichen Ruhebedarf
- Setzen Sie Prioritäten

Arbeit ist noch keine Bewegungsübung

Alltagsverrichtungen sind kein Ersatz für tägliche, gezielte Bewegungsübungen.

- Bewegen Sie regelmäßig Ihre Gelenke im vollen Bewegungsausmaß
- Planen Sie ein tägliches Übungsprogramm zur Erhaltung der Muskelkraft ein

Mach's einfach.

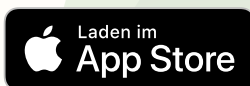
Mach's smart.

Mach's papierfrei.

Mach's anders.

Mach's digital mit

Meine **bvaeb**



**Informationen zu den Leistungen und Services
der BVAEB erhalten Sie unter:**

 **050405** (österreichweit zu den Servicezeiten)

 **www.bvaeb.at/kontakt**