

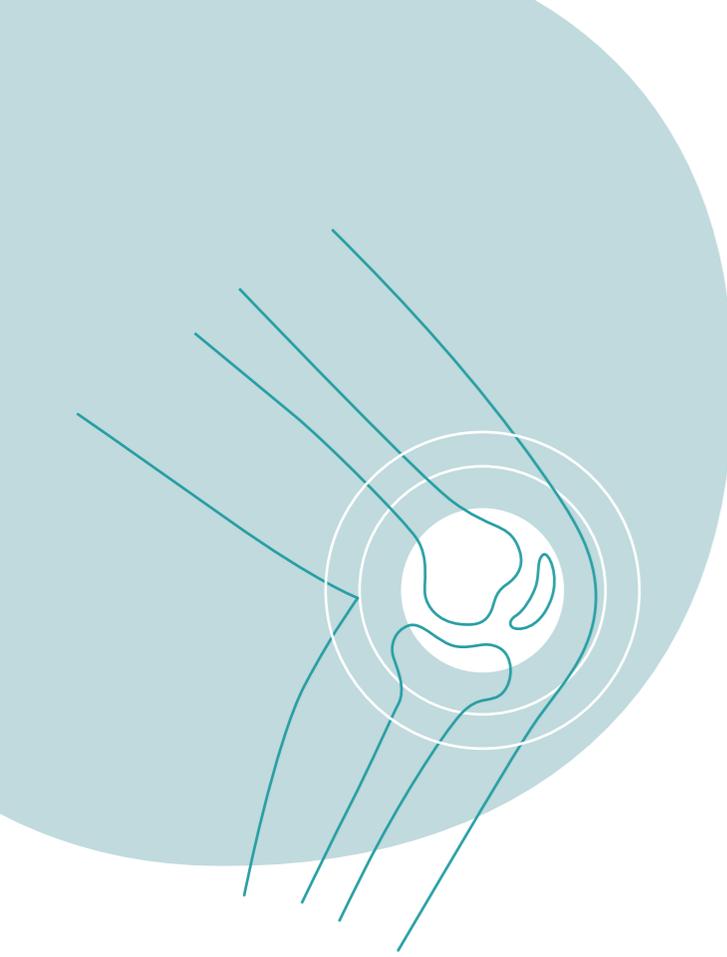


# SCHMERZEN BEI HÄMOPHILIE

Ein praktischer Ratgeber  
für Betroffene



## INHALT

- 
- 3 Vorwort
  - 4 **Ein multifaktorielles Warnsystem**  
Besser im Blick behalten:  
Schmerzen bei Hämophilie
  - 8 **Akute Schmerzen behandeln**  
Sofortmaßnahmen und Symptome
  - 10 **Schmerz ohne Alarmfunktion**  
Wenn Schmerzen chronifizieren
  - 12 **Hilfe zur Diagnose**  
Schmerzen systematisch in  
den Blick nehmen
  - 14 **Chronische Schmerzen behandeln**  
Langfristig mehr Lebensqualität
  - 16 **Schmerz und Psyche**  
Das Zusammenspiel von Körper und Geist
  - 18 **Physiotherapie gegen Schmerzen**  
Starke Muskeln stabilisieren Gelenke
  - 20 **Aktiv und sportlich gegen Schmerzen**  
Wie Bewegung Ihre Gelenke gesund erhält
  - 25 **Web-Tipps**  
Weiterführende Informationen

## VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser,

für viele Menschen mit Hämophilie gehören Schmerzen zur Erkrankung dazu. Sie sind jedoch nichts, was Sie still dulden oder als unvermeidbar hinnehmen müssen. Dem Risiko, dass aus akutem Schmerz ein dauerhafter wird, können Sie aktiv begegnen: Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über Ihre Schmerzen. Wir möchten Ihnen mit dieser Broschüre Instrumente vorstellen, die Ihnen auch dabei helfen, Ihre Gespräche in der Praxis vorzubereiten.

Die Forschung betrachtet Schmerz seit Langem nicht mehr als ein rein körperliches Phänomen. Die moderne multimodale Schmerztherapie kennt effiziente Methoden, um akute und chronische Schmerzen zu lindern. Je besser Sie verstehen, welche Faktoren bei Ihnen Schmerzen begünstigen, umso besser können Sie Ihren Schmerzauslösern beziehungsweise Schmerzverstärkern entgegenwirken.

Schmerzen sind heute meist gut behandelbar. Dabei gilt es, einige Besonderheiten zu beachten, die durch die Hämophilie bedingt werden: Nicht jedes allgemein gut verträgliche Medikament ist auch für Menschen mit einer Blutgerinnungsstörung geeignet. Ihr Gelenkstatus hat Einfluss darauf, welche physiotherapeutischen Übungen Ihnen guttun. Das Ziel ist, dass Sie an Lebensqualität und Mobilität gewinnen und sich beides bis ins hohe Alter bewahren.

Ihr Takeda-Team wünscht Ihnen motivierende Leseerlebnisse.

# EIN MULTIFAKTORIELLES WARNSYSTEM

## Besser im Blick behalten: Schmerzen bei Hämophilie

Einer wissenschaftlichen, repräsentativen Umfrage zufolge treten bei 86 % der Personen mit Hämophilie im Zusammenhang mit der Erkrankung Schmerzen auf – größtenteils in den Gelenken (92 %). Bereits 66 % der Kinder und Jugendlichen mit einer Hämophilie sind davon betroffen. Auch bei ihnen schmerzen am häufigsten die Gelenke (80 %). Weitere Informationen dazu finden Sie in unserer Broschüre „Schmerzen bei Hämophilie: Kinder und Jugendliche – Ein praktischer Ratgeber für Betroffene“.

Eine Online-Befragung der Interessengemeinschaft Hämophiler e. V. (IGH) von Menschen mit Blutgerinnungsstörungen aus dem Jahr 2022 zeigt, dass fast 16 % der Befragten chronische Schmerzen haben. Ebenso viele Betroffene gaben an, fast täglich aufgrund ihrer Blutungsneigung Schmerzen zu verspüren. Wissenschaftliche Studien gehen sogar davon aus, dass bis zu 71 % unter chronischen Schmerzen leiden.

### WICHTIG

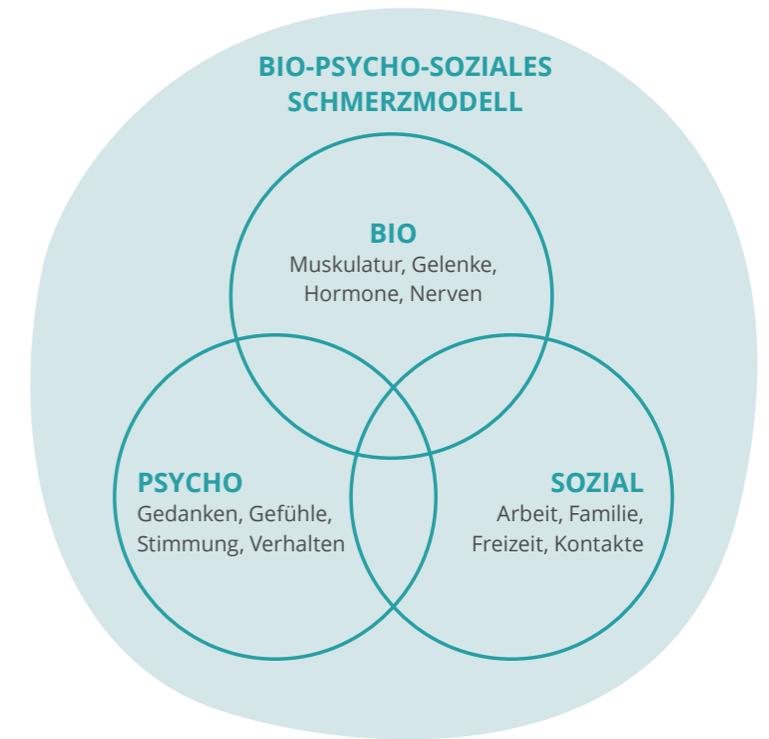
Empfängt das Nervensystem über einen langen Zeitraum Schmerzsignale, kann es empfindlicher für diese Reize werden. Indem Sie akute Schmerzen behandeln lassen, können Sie verhindern, dass der Schmerz zu einer eigenständigen chronischen Erkrankung wird (Seite 11).

In einer weiteren Patientenbefragung zur Schmerztherapie bei Hämophilie in Deutschland wurde festgestellt, dass die meisten Betroffenen sich aufgrund ihrer Schmerzen an die Expertinnen und Experten der Hämophilie-Zentren sowie an Ihre Hausärztinnen und Hausärzte wenden. Die Hälfte der Befragten gaben an, bisher medikamentös behandelt worden zu sein, 46 % erhielten Physiotherapie gegen Schmerzen, 37 % nahmen ausschließlich Medikamente ein.

Obwohl Schmerzen für den größten Teil der Betroffenen zur Erkrankung gehören, gibt es bisher keine allgemeingültige Leitlinie zur Schmerztherapie bei Hämophilie.

## Alarmsystem mit vielen Faktoren

Akute Schmerzen gehören zu unserem körpereigenen Alarmsystem: Ein Schmerzsignal zeigt an, dass eine Gewebeschädigung droht oder bereits stattgefunden hat. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass Schmerzen nicht immer eine körperliche Ursache haben müssen. Auch die Angst vor Schmerzen kann zu realem Schmerz führen. Daher definiert die Internationale Schmerzgesellschaft (IASP) Schmerzen als „ein unangenehmes Sinnes- und Gefühlserlebnis, das mit einer tatsächlichen oder drohenden Gewebeschädigung verknüpft ist oder mit Begriffen einer solchen Schädigung beschrieben wird“.



Fachleute erklären Schmerz als ein **bio-psycho-soziales Phänomen**: Schmerzempfinden ist demnach individuell, weil ein Zusammenspiel aus körperlichen, psychischen und sozialen Faktoren unsere Wahrnehmung unterschiedlich prägen kann.

Zu den Faktoren zählen auch kulturelle Einflüsse und wie wir in der Familie lernten, mit Schmerz umzugehen. Bei der Entstehung chronischer Schmerzen können zum Beispiel auch Konflikte in der Partnerschaft und Unter- oder Überforderung am Arbeitsplatz eine Rolle spielen.



Schnell kann es passieren: Sie haben sich gestoßen oder sind gestürzt. Achten Sie auf folgende Symptome:

Bei einer **Gelenkeinblutung** fühlt sich die betroffene Stelle oft heiß und schmerzhaft an, sie schwillt an und tut weh. Die Beweglichkeit ist plötzlich eingeschränkt. Vielleicht kribbelt oder pulsiert es im Gelenk.

Bei einer **Muskeleinblutung** wird die betroffene Stelle warm und schwillt an. Sie kribbelt oder ist wie gelähmt. Die Haut über dem Muskel verändert sich, meist wird sie blau. Die Venen in der betroffenen Region werden dicker.

Viele Menschen mit Hämophilie spüren Einblutungen als eine Art Kitzeln, bevor der Schmerz einsetzt. Dieser Wahrnehmung (Aura) können Sie trauen und den Empfehlungen Ihres Behandlungsplans folgen.

#### WICHTIG

Vermuten Sie eine Einblutung, nehmen Sie umgehend Kontakt mit Ihrem Gerinnungszentrum auf.

#### PECH-REGEL GEGEN AKUTE SCHMERZEN:

- **PAUSE:** Das betreffende Körperteil möglichst ruhigstellen.
- **EIS:** Kühlen Sie die betreffende Stelle etwa 15 bis 20 Minuten lang, zum Beispiel mit einem Kühlpad. Wickeln Sie es in ein Tuch, um die Haut an der verletzten Stelle zu schonen.
- **COMPRESSION:** Mit einem Druckverband oder einer festen Bandage können Sie Schwellungen und Blutergüssen vorbeugen.
- **HOCHLAGERN:** Lagern Sie das verletzte Körperteil hoch. So verringern Sie die Blutzufuhr und freie Gewebsflüssigkeit kann besser abfließen. Dadurch können Sie auch Schwellungen reduzieren und Schmerzen lindern.

# AKUTE SCHMERZEN BEHANDELN

## Sofortmaßnahmen und Symptome

### Die wirksamste Medikation finden

Medikamente zur Schmerzbekämpfung einzunehmen, ist ein Balance-Akt: Zum einen kann es dazu beitragen, einer Chronifizierung von Schmerzen vorzubeugen. Zum anderen können auch frei verkäufliche Medikamente zum Beispiel Leber und Nieren belasten.

Sprechen Sie grundsätzlich jede Medikation immer mit Ihrer Hämophilie-Behandlerin oder Ihrem -Behandler ab. Sie oder er kann Ihnen helfen, die sicherste und wirksamste Medikation für Sie zu finden. Ist die Schmerzursache zum Beispiel ein Hämatom, das auf einen Nerv drückt (neuropathischer Schmerz), erhalten Sie meist andere Medikamente als bei Schmerzen aufgrund entzündeter Gelenke (nozizeptiver Schmerz). Auch Antidepressiva oder krampflösende Mittel können in bestimmten Fällen Schmerzen lindern.



#### VORSICHT

Medikamente mit **Acetylsalicylsäure (ASS)** aber auch Naturextrakte wie etwa aus der Weidenrinde oder der Goldrute können die Blutgerinnung unterdrücken. Sie sind für Menschen mit Hämophilie ungeeignet – die Einnahme kann die Blutungsneigung für mehrere Tage verstärken.

# SCHMERZ OHNE ALARMFUNKTION

Wenn Schmerzen chronisch werden



Von chronischen Schmerzen sprechen Fachleute, wenn die Beschwerden mindestens drei bis sechs Monate anhalten oder periodisch wiederkehren. Chronischer Schmerz kann die Folge einer körperlichen Verletzung sein, etwa einer Gelenkschädigung. Manchmal tritt er jedoch auch ohne akute Gewebeschädigung auf. Psychische und soziale Faktoren können dazu beitragen, dass Schmerzen chronifizieren und danach anhalten oder immer wiederkehren. **Auch diese Schmerzen sind real.**

Forschungen zeigen, dass Gehirnareale, die Schmerzreize aus einer Körperregion verarbeiten, sich unter Einfluss starker oder andauernder Schmerzen ausweiten können. Fachleute vermuten, dass das Rückenmark und Teile des Gehirns Schmerzen „lernen“: Dabei bilden sich vermehrt Verbindungen von Nervenzellen im Rückenmark, die Schmerzsignale schneller weiterleiten. Dieses sogenannte **Schmerzgedächtnis** kann dazu führen, dass Betroffene schmerzempfindlicher sind oder ohne Auslöser Schmerzen haben können.

## Schmerz ist Stress für das Gehirn

Wie stark Sie einen Schmerz empfinden, hängt nicht nur davon ab, wie stark er ist und wie gut er weitergeleitet wird. Auch die Verarbeitung im Gehirn hat Einfluss darauf. Die gleichen Hirnareale, die Schmerzsignale modulieren, verarbeiten auch Stress. Dauerhafte psychische Anspannung kann das Schmerzgedächtnis intensivieren. Fachleute sprechen dann von einer sogenannten stressinduzierten Hyperalgesie. Stress kann dazu führen, dass Muskeln auch im Ruhezustand verspannt sind und bei Bewegung schneller erschöpfen. Es kann dadurch zu minimalen Entzündungen in Muskeln kommen, die im Blut nicht nachweisbar sind, aber schmerzen. Dieser Schmerz steigert die Verspannung. Verlieren sie dadurch ihre Bewegungsfreiheit oder Autonomie, führt das bei vielen Betroffenen zu emotionalem Stress.

**Als Risikofaktoren für eine chronische Schmerzerkrankung gelten unter anderem:**

- Erfahrungen von starkem Schmerz in der Kindheit,
- kindliche Traumata,
- Angsterkrankungen oder Depressionen in der Vorgeschichte.

Vergangene Erlebnisse können die Stressbereitschaft erhöhen und die Schmerzempfindlichkeit steigern.

**Faktoren, die einer Chronifizierung entgegenwirken können, sind:**

- ein vertrauensvolles Verhältnis zu Ihrem Behandlungsteam,
- Unterstützung in der Partnerschaft,
- eine positive Akzeptanz der Schmerzerkrankung.

Vielleicht können Sie den Schmerz nicht gänzlich ausschalten, doch es gibt viele moderne Therapieoptionen, die ihn lindern können (Seite 14). Außerdem können Sie Ihr Schmerzempfinden dadurch beeinflussen, wie Sie Schmerzen beurteilen und ihm gegenüber eingestellt sind (Seite 16).

# HILFE ZUR DIAGNOSE

## Schmerzen systematisch in den Blick nehmen

Je treffender und umfassender Sie Ihre Schmerzen beschreiben, umso besser kann Ihre Ärztin oder Ihr Arzt die Ursache Ihrer Beschwerden oder die Wirkung einer Therapie erfassen.

Wenn Sie einen **Schmerzfragebogen** ausfüllen, können Sie sich optimal auf ein ärztliches Gespräch vorbereiten. Ein Fragebogen kann

- Ihnen helfen, die passenden Worte zu finden,
- Schmerzen systematisch nach standardisierten Kriterien beschreiben,
- dazu beitragen, das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt zu strukturieren.

### HILFREICHE FRAGEBÖGEN

Links zu einem Schmerzfragebogen sowie einem Fragebogen zur Vorbereitung von Gesprächen mit Ärztinnen und Ärzten finden Sie auf Seite 25–26.

## Chronisch oder akut?

Viele Personen mit Hämophilie stehen vor dem Problem, akute Schmerzen von chronischen Schmerzen zu unterscheiden. Chronische Schmerzen sind oft diffus und schwerer zu lokalisieren als akute (Seite 8). Sie können sich ausbreiten und „wandern“.

Rühren akute Beschwerden von einer chronischen Gelenkerkrankung her, treten sie besonders morgens nach dem Aufstehen oder nach längerem Sitzen in den betroffenen Gelenken auf. Meist sind das die Sprung-, Knie- und Ellenbogengelenke. Durch sanfte Bewegung können Sie diese Schmerzen oftmals lindern. Bei starker Belastung kehren sie jedoch häufig wieder.



### TIPP

Bei der Diagnose kann es hilfreich sein, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Auf der Website des Vereins **SchmerzLOS e. V.** finden Sie Erfahrungsberichte von Schmerzpatientinnen und -Patienten, Selbsthilfegruppen und weiterführende Informationen. Auf den Websites der Deutschen Gesellschaft für Hämophilie (DGH) und der IGH finden Sie neben Fachinformationen Selbsthilfegruppen für Menschen mit Hämophilie (Seite 25–26).

## Schmerzen langfristig kontrollieren

Studien zeigen: Wenn Sie Ihre Schmerzen regelmäßig erfassen, kann allein das schon die Therapie akuter Schmerzen verbessern. Mithilfe einer **Schmerzskala** können Sie die Intensität Ihrer Schmerzen festhalten.

Am besten führen Sie dazu ein **Schmerztagebuch** (Seite 23–24): Hier können Sie zum Beispiel in einer Tabelle festhalten, wann und in welchen Situationen Schmerzen auftreten. Versuchen Sie, innere und äußere Stressfaktoren zu notieren – beispielsweise schlechter Schlaf, Ärgernisse oder Ähnliches. So können Sie Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt helfen, Ihre Schmerzen zu klassifizieren und Ansatzpunkte für Ihre individuelle Schmerztherapie zu finden. Außerdem sollten Sie vermerken, was Sie gegen die Beschwerden unternommen haben und mit welcher Wirkung. Halten Sie unbedingt fest, wann Sie zum Beispiel Schmerzmedikamente eingenommen haben.

# CHRONISCHE SCHMERZEN BEHANDELN

## Langfristig mehr Lebensqualität

Die moderne Schmerzbehandlung umfasst neben Schmerzmitteln eine sogenannte **multimodale Therapie**: Sie zielt darauf ab, die biologischen, psychologischen und sozialen Schmerz- und Stressfaktoren zu reduzieren.

Damit Sie Ihre persönlichen Therapieoptionen finden und individuelle Strategien gegen den Schmerz entwickeln können, gilt es, zuerst das Zusammenwirken Ihrer individuellen Schmerz- und Stressfaktoren zu analysieren. Dabei können unter anderem **psychotherapeutische Maßnahmen** hilfreich sein (Seite 16). Viele Betroffene können trotz Schmerzen eine hohe Lebensqualität genießen. Sie akzeptieren den Schmerz und setzen ihre Möglichkeiten bewusst ein, um ihn zu lindern.

Indem Sie Blutungen bestmöglich vorbeugen, verhindern Sie Schmerzen, die aufgrund von Gelenkeinblutungen oder entsprechenden Folgeschäden entstehen. Das Blut kann den Gelenkknorpel schädigen. Abbauprodukte des Blutes können Entzündungen der Gelenkinnenhaut (Synovitis) hervorrufen.

### TIPP

Sprung- und Kniegelenke verursachen bei Menschen mit Hämophilie am häufigsten Schmerzen. Lassen Sie sich beim Schuhkauf von orthopädischem Fachpersonal beraten und wählen Sie Schuhe, die Ihre Sprung- und Kniegelenke bestmöglich unterstützen.

Bei der **Physio- und Bewegungstherapie** können Sie mit gezieltem Training Ihre Gelenke stabilisieren und verspannte Muskeln lockern (Seite 18 und 21). In einer Ergotherapie üben Sie unter anderem wichtige Alltagstätigkeiten gelenkschonend auszuführen. Sprechen Sie auch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt: Sie oder er kann Ihnen eine **sportliche Betätigung** empfehlen, die sich ebenfalls schmerzlindernd auswirken kann.

Bislang gibt es keine Medikamente, die das Schmerzgedächtnis löschen können. Forscherinnen und Forscher arbeiten jedoch daran, mittels Elektrostimulation die Struktur schmerzleitender Nervenzellen so zu verändern, dass die erhöhte Reizempfindlichkeit wieder herabgesetzt wird.

## Möglichkeiten der Elektrotherapie

Bei einer **Ultraschalltherapie** werden elektrische Schwingungen auf das Gewebe übertragen. Sie erwärmen das Gelenk und lösen einen massageähnlichen Effekt aus.

Die **Transkutane Elektrische Nervenstimulation (TENS)** ist eine Methode, für die Elektroden auf Ihrer Haut angebracht werden. Sie sind mit einem kleinen Gerät verbunden, das elektrische Reize erzeugt. Diese sind schmerzfrei und können ein leichtes Kribbeln erzeugen. Diese Reize können Schmerzimpulse überlagern. Ein weiteres Ziel der TENS besteht darin, die Durchblutung des Gewebes zu fördern und Muskeln zu lockern. Zudem können die elektronischen Reize Ihren Körper anregen, schmerzhemmende Hormone zu produzieren (Endorphine).

# SCHMERZ UND PSYCHE

## Das Zusammenspiel von Körper und Geist

Die Art, wie Sie Schmerzen verarbeiten, kann einen großen Einfluss auf Ihr Schmerzempfinden haben. Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie unterstützen Sie dabei, sich Situationen, Bewertungen und Gefühle bewusst zu machen, die mit Schmerzen in Verbindung stehen. So können Sie neue Verhaltensmuster im Umgang mit Schmerz und Stress ausprobieren und üben.

### KENNEN SIE IHRE SCHMERZVERSTÄRKER?

**Psychosoziale Faktoren** z. B. Konflikte im Beruf oder in der Familie

**Körperliche Stressoren** wie eine einseitige Körperhaltung beim Arbeiten

**Innere Faktoren:** Emotionen wie Ärger oder Angst erhöhen die Muskelspannung. Sie zu unterdrücken kann zu muskulären Verspannungen führen (Seite 10).

Wer trotz Schmerzen permanent 100-prozentige Leistung erzwingen will, hat oft ein erhöhtes Stresslevel. Dies kann empfindlicher gegenüber Schmerzen machen.

Schmerzen stören oft den Tiefschlaf. Studien zeigen, dass Betroffene mit gestörtem Schlaf verstärkt Schmerzen in Gelenken empfinden – ein Teufelskreis. Wer nicht ausgeschlafen ist, ist zudem stressanfälliger.

Auch eine ängstliche Erwartungshaltung kann das Schmerzempfinden steigern. Sind Sie dagegen zuversichtlich und davon überzeugt, dass Sie Ihre Schmerzen gut bewältigen können, kann sich das positiv auf Ihr Schmerzempfinden auswirken:

- Gönnen Sie sich zusätzliche Pausen, wenn Sie Schmerzen haben.
- Nehmen Sie Ihre Beschwerden bewusst wahr und teilen Sie mit, wie es Ihnen geht.
- Bleiben Sie gelassen, auch wenn Sie nicht alle Aufgaben schaffen.

- Lernen Sie, wie Sie ängstliche Gedanken in Bezug auf Schmerzen und Ihre Auswirkungen vertreiben können.
- Gehen Sie weiterhin Ihren Hobbys nach.
- Bewegen Sie sich und nehmen Sie an gesellschaftlichen Aktivitäten teil – so gut es eben geht.

## Wenig Aufwand, große Wirkung: Entspannungsübungen

Studien belegen, dass Entspannungsübungen helfen können, aus dem Kreislauf von muskulärer Verspannung und Schmerz auszubrechen. In der **progressiven Muskelrelaxation** werden gezielt Muskelpartien angespannt, um sich anschließend auf das Gefühl der Entspannung nach der Lockerung zu konzentrieren. **Atem- und Achtsamkeitsübungen** können dabei helfen, dem Schmerz weniger Aufmerksamkeit zu geben, indem Sie sich zum Beispiel ganz auf das Ein- und Ausatmen konzentrieren.

Beim **autogenen Training** konzentrieren Sie sich auf Empfindungen von Schwere oder Wärme in Körperteilen und lockern so die Muskelspannung.

### HIER FINDEN SIE VIELFÄLTIGE ANGEBOTE ZU DEN UNTERSCHIEDLICHEN ENTSPANNUNGSTECHNIKEN:

#### Live und regional

Volkshochschulen und andere öffentliche Bildungsträger haben meist zahlreiche Entspannungs-Kurse im Programm.

#### Online oder vor Ort

Auch Krankenkassen bieten vielfältige Angebote, informieren Sie sich am besten direkt.

#### Flexibel und vielseitig

Egal ob zum Lesen oder Hören – Anleitungen finden sich auch in zahlreichen Podcasts, Videos oder Büchern.

# PHYSIOTHERAPIE GEGEN SCHMERZEN

## Starke Muskeln stabilisieren Gelenke

Ihre Gelenke werden belastbarer, wenn Sie die gelenkumschließende Muskulatur gezielt trainieren. Expertinnen und Experten empfehlen, die Gelenke möglichst frühzeitig zu trainieren, um Gelenkschäden so weit wie möglich vorzubeugen. Auch bereits geschädigte Gelenke können Sie so entlasten und beweglicher machen.

Wenn Sie aufgrund von Schmerzen eine dauerhafte Schonhaltung einnehmen, können sich dadurch Gelenkkapseln, Muskeln und Bänder verkürzen. Schränkt der Schmerz Sie in Ihrer Bewegung ein, sind Fehlbelastungen von Gelenken kaum zu vermeiden. Die Folgen können Gelenkverschleiß und Muskelverspannungen sein, die einen Kreislauf aus Schmerz und Stress aufrechterhalten.

In der Physiotherapie können Sie Übungen erlernen, um Bewegungsmuster zu korrigieren, die Schmerzen auslösen oder aufrechterhalten. Außerdem können Sie Ihre motorischen Fähigkeiten erweitern – was auch vor Stürzen schützen kann.

## Manuelle Therapie

Ergänzend können Massagen Muskeln und Bindegewebe lockern und die Durchblutung fördern. Dadurch können Stoffwechselprodukte schneller abtransportiert werden und Verletzungen besser ausheilen. Den gleichen Effekt können Wärmeanwendungen haben. Sie sind oft bei Gelenkschmerzen, die durch Verschleiß entstehen, ein Mittel der Wahl. Die Reize, die Massagen oder Wärmeanwendungen auf das Gewebe ausüben, können Schmerzreize überlagern und lindern.



# AKTIV UND SPORTLICH SCHMERZEN LINDERN

## Wie Bewegung Ihre Gelenke gesund erhält

Regelmäßige, sanfte Bewegung regt die Bildung von Gelenkflüssigkeit (Synovia) an. Diese Gelenkschmiere versorgt den Gelenkknorpel. Der Knorpel ist von feinen Blutgefäßen durchzogen, durch die er Nährstoffe aus der Gelenkflüssigkeit aufnimmt. Die Bewegung durchmischt die nährstoffhaltige Flüssigkeit und transportiert sie ins Gelenkinnere. Entzündungsfördernde Stoffe werden auf gleichem Weg aus der Gelenkkapsel abtransportiert.

Indem Sie regelmäßig trainieren, können Sie außerdem Ihren Gleichgewichtssinn stärken. Sie können beweglicher werden und an Ausdauer und Kraft gewinnen.

### TIPP

Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten können Ihnen individuelle Bewegungsübungen zeigen, mit denen Sie Ihre Gelenke bei Schmerzen oder nach langem Sitzen in Schwung bringen.

## Stressabbau durch Sport

Wenn Sie sich sportlich betätigen, kann Ihr Körper Stresshormone abbauen. Er setzt dabei Endorphine und Serotonin frei, die sogenannten Glückshormone, die die Stress-Botenstoffe neutralisieren und schmerzstillend wirken können. Diesen Effekt bewirken vor allem Ausdauersportarten wie Joggen, Radfahren, Nordic Walking oder Schwimmen.



## Unfallschutz mit Wirkung aufs Immunsystem

Mit regelmäßiger Bewegung beugen Sie außerdem Übergewicht vor, das Gelenke belastet. Wenn Sie überschüssiges Gewicht verlieren, können Sie außerdem entzündungsfördernde Botenstoffe abbauen, die im Fettgewebe produziert werden.

Das Interdisziplinäre Zentrum für Bewegungs- und Sportmedizin (IBS-MED e.V.) organisiert Bewegungs-Camps mit Sporttherapie speziell für Menschen mit Hämophilie. Informationen zum Projekt Haemophilia & Exercise finden Sie auf der Website des Vereins **IBS-MED e.V.** (Seite 25–26)

Vor allem, wenn Sie längere Zeit nicht aktiv waren oder wenn Sie eine neue Sportart ausprobieren, sollten Sie sich ärztlich beraten lassen. Ein Fitnesscheck, bei dem auch Ihr Gelenkstatus festgestellt wird, kann Ihnen dabei helfen, die passende Sportart zu finden.

Als Sportarten mit besonders geringer Gelenkbelastung gelten zum Beispiel: Schwimmen, Nordic-Walking, Wing-Chung, Qi-Gong, Golf, Aqua-Gymnastik, Ski-Langlauf oder Yoga.



# MEIN SCHMERZTAGEBUCH

Tag	Wo tut es weh?	Blutung		Wie habe ich mich gefühlt?	Besondere Vorkommnisse	Schmerzstärke (0-10)	Maßnahmen zur Schmerzlinderung	Einfluss Maßnahme		
		ja	nein					●	●	●
Mo								●	●	●
								●	●	●
								●	●	●
Di								●	●	●
								●	●	●
								●	●	●
Mi								●	●	●
								●	●	●
								●	●	●
Do								●	●	●
								●	●	●
								●	●	●
Fr								●	●	●
								●	●	●
								●	●	●
Sa								●	●	●
								●	●	●
								●	●	●
So								●	●	●
								●	●	●
								●	●	●

● besser ● gleich ● schlechter

# MEIN SCHMERZTAGEBUCH

Tag	Wo tut es weh?	Blutung		Wie habe ich mich gefühlt?	Besondere Vorkommnisse	Schmerzstärke (0-10)	Maßnahmen zur Schmerzlinderung	Einfluss Maßnahme		
		ja	nein					●	●	●
Mo								●	●	●
								●	●	●
								●	●	●
Di								●	●	●
								●	●	●
								●	●	●
Mi								●	●	●
								●	●	●
								●	●	●
Do								●	●	●
								●	●	●
								●	●	●
Fr								●	●	●
								●	●	●
								●	●	●
Sa								●	●	●
								●	●	●
								●	●	●
So								●	●	●
								●	●	●
								●	●	●

● besser ● gleich ● schlechter

# WEB-TIPPS

## Weitere Informationen



Portal mit Informationen zur Hämophilie sowie vielen Videos von Expert:innen und bloggenden Patient:innen.

[myHaemophilie.org](https://myHaemophilie.org)



Die Interessengemeinschaft Hämophiler e.V. (IGH) ist ein Patientenverband, der sich für Menschen mit Hämophilie und anderen angeborenen Blutungskrankheiten einsetzt und Rat und Unterstützung bietet.

[igh.info](https://igh.info)



Eine Expertenrunde der IGH zum Thema Schmerzen und Hämophilie können Sie auf YouTube anschauen.



Das Interdisziplinäre Zentrum für Bewegungs- und Sportmedizin (IBS-MED) Wuppertal e.V. hat die sogenannte Programmierte Sporttherapie entwickelt und bietet u. a. Sportcamps für Menschen mit Hämophilie an.

[ibs-med.de](https://ibs-med.de)



Online-Plattform, die sich der Aufklärung über seltene Erkrankungen widmet. Sie finden hier Videokurse – u. a. zum Thema Hämophilie und Schmerzen.

[Selpers.com](https://Selpers.com)





Wie es anderen Betroffenen geht und vieles mehr zum Thema Schmerz, können Sie nachlesen auf der Website der Unabhängige Vereinigung aktiver Schmerzpatienten in Deutschland UVSD SchmerzLOS e.V..

[uvsd-schmerzlos.de](https://uvsd-schmerzlos.de)



In der Deutschen Schmerzgesellschaft e.V. sind medizinische Fachverbände organisiert, die u. a. Leitlinien für die Schmerztherapie entwickeln. Hier finden Sie ausführliche Informationen zum Thema Schmerz.

[www.schmerzgesellschaft.de](https://www.schmerzgesellschaft.de)



Die Deutsche Schmerzliga e.V. bietet unter anderem Beratung und Patientenseminare.

[www.schmerzliga.de](https://www.schmerzliga.de)



Einen ausführlichen **Schmerzfragebogen** zum Ausdrucken und Ausfüllen finden Sie auf der Website des Deutschen Roten Kreuzes (DRK).

[drk-schmerz-zentrum.de/mz](https://drk-schmerz-zentrum.de/mz)



Einen **Fragebogen zur Vorbereitung auf Gespräche** mit Ärztinnen und Ärzten können Sie auf der Website des österreichischen Gesundheitsportals herunterladen.

[gesundheit.gv.at](https://gesundheit.gv.at)



## IMPRESSUM

### HERAUSGEBER

Takeda Pharma Vertrieb GmbH & Co. KG  
Potsdamer Str. 125  
10783 Berlin

### KONZEPT, REDAKTION, LAYOUT UND GESTALTUNG

Dres. Schlegel + Schmidt,  
Med. Kommunikation GmbH  
[www.schlegel-schmidt.de](https://www.schlegel-schmidt.de)

### PRODUKTION

Goltze Druck GmbH & Co. KG  
[www.goltze.de](https://www.goltze.de)

### FOTOS

Soweit nicht anders angegeben,  
liegen die Bildrechte bei Takeda.

© Adobe Stock

Nachdruck nur nach Vereinbarung,  
© Takeda Pharma Vertrieb GmbH & Co. KG,  
Juni 2023

## WICHTIGER HINWEIS

---

Diese Broschüre kann und soll keine ärztliche Konsultation ersetzen und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie ist daher als Basisinformation zu verstehen. Bitte besprechen Sie Ihre individuelle Situation immer mit Ihrem behandelnden Arzt bzw. Ihrer Ärztin.

Diese Broschüre wurde Ihnen überreicht von:



Takeda Pharma Vertrieb GmbH & Co. KG  
Potsdamer Straße 125 | 10783 Berlin