

# Checkliste zur Behandlung von Gelenkblutungen

## Behandlung von Gelenkblutungen Schritt für Schritt

Da Gelenkblutungen bleibende Schäden an den Gelenken verursachen können, ist es wichtig, sie schnell zu stoppen. Je früher die medizinische Versorgung einsetzt, desto weniger Blut gelangt in den Gelenkspalt und desto geringer sind auch die Schmerzen und die Folgeschäden in den Gelenken.

Idealerweise beginnen Sie mit der Behandlung innerhalb der ersten zwei Stunden. Warten Sie nicht, bis Sie Schmerzen verspüren oder die Gelenkbeweglichkeit leidet, sondern reagieren Sie bei den ersten Anzeichen.

## Wichtiger Hinweis zur Schmerzbehandlung

Achten Sie darauf, nur für Sie geeignete Medikamente zu verwenden. Nehmen Sie keine acetylsalizylsäurehaltigen Schmerzmittel (ASS, Aspirin), da diese das Blut zusätzlich verdünnen. Gleiches gilt für pflanzliche Produkte mit Weidenextrakt.

### Zur Schmerzbehandlung gut geeignet sind Mittel wie

- Paracetamol
- Novaminsulfon
- Ibuprofen
- Etoricoxib
- und Diclofenac.

Bei den drei letztgenannten Medikamenten empfiehlt sich bei längerfristiger Einnahme (ab einer Woche) gegebenenfalls die Kombination mit einem Magenschutz wie Pantoprazol.

### **Achtung:**

Eine Blutung kann jederzeit und überall eintreten. Sie sollten deshalb den Faktor zur Selbstbehandlung immer mit dabei haben, auch wenn Sie Ihre Wohnung nur kurz verlassen.

# Checkliste zur Behandlung von Gelenkblutungen

## 1. Schritt: Gelenkblutung erkennen

### Achten Sie auf Symptome wie:

- Kribbeln, Prickeln
- erwärmte Haut/Gelenke
- Spannungsgefühl
- Druckempfindlichkeit
- Schmerzen
- Schwellungen
- unterschiedliche Dicke der Arme/Beine
- unterschiedliche Beweglichkeit von Armen/Beinen

## 2. Schritt: Gelenkblutung behandeln

- ✓ Behandeln Sie die Blutung gemäß der Empfehlungen Ihres Hämophiliezentriums.
- ✓ Gegebenenfalls ist eine Substitution von Gerinnungsfaktoren erforderlich.
- ✓ Vermeiden Sie Verzögerungen, indem Sie sich den Faktor im Rahmen der Heimselbstbehandlung eigenständig spritzen.
- ✓ Reagieren Sie rasch nach dem gemeinsam mit Ihrem Arzt entwickelten Therapieplan.
- ✓ Spricht die Gelenkblutung nicht innerhalb von 12 bis 24 Stunden auf die Behandlung an, konsultieren Sie einen Arzt.

## 3. Schritt: Ergänzende Behandlungen

### Neben der Substitution empfehlen sich folgende Maßnahmen:

- ✓ Schützen Sie das betroffene Gelenk vor weiteren Schäden (z. B. mittels Gehhilfe oder Schlinge).
- ✓ Gönnen Sie Ihrem Gelenk mindestens 24 Stunden Ruhe und belasten Sie es in dieser Zeit nicht.
- ✓ Kälte lindert die Schmerzen. Wickeln Sie Eis oder andere Kühlmittel in ein Tuch und legen Sie das Ganze alle zwei Stunden für 10 bis 15 Minuten auf. **Achtung:** Bringen Sie das Eis keinesfalls direkt auf die Haut.
- ✓ Lagern Sie das betroffene Gelenk hoch. Das entlastet die lokalen Blutgefäße, unterstützt das Abschwellen und verringert das Risiko für Nachblutungen.