

## Ihr persönlicher Behandlungsplan.

Datum	Uhrzeit
1 <input type="text"/>	<input type="text"/>
Datum	Uhrzeit
2 <input type="text"/>	<input type="text"/>
Datum	Uhrzeit
3 <input type="text"/>	<input type="text"/>
Datum	Uhrzeit
4 <input type="text"/>	<input type="text"/>
Datum	Uhrzeit
5 <input type="text"/>	<input type="text"/>

Bitte denken Sie daran:

---

---

---

---



## Recosyn®

Ihr Plus in der  
Arthrosetherapie.

- + Spürbar mehr Beweglichkeit
- + Spürbar weniger Gelenkschmerz
- + Rundumversorgung durch Ihren Arzt
- + Bewährte langjährige Erfahrung

Bitte wenden Sie sich bei allen weiteren Fragen  
vertrauensvoll an Ihre Ärztin/Ihren Arzt.

Arztstempel



## Recosyn®

Ihr Plus in der  
Arthrosetherapie.



# Recosyn®. Ihr Plus für mehr Lebensqualität.

- + Spürbar mehr Beweglichkeit
- + Spürbar weniger Gelenkschmerz
- + Rundumversorgung durch Ihren Arzt
- + Bewährte langjährige Erfahrung



## Liebe Patientin, lieber Patient,

Ihnen wurde Recosyn® empfohlen, ein Medizinprodukt, das Ihre Gelenkschmerzen spürbar reduziert und Ihnen wieder mehr Beweglichkeit im Alltag und beim Sport ermöglicht. Recosyn® bietet Ihnen neben dem Kampf gegen Arthrose jedoch noch mehr: die Sicherheit einer langjährigen Erfahrung und eine Rundumversorgung durch Ihren Arzt.

## Informieren Sie sich in dieser Broschüre über

- die Funktion Ihrer Gelenke
- die Arthrose als Krankheitsbild (inkl. Entstehung und typischer Beschwerden)
- die Behandlung mit Recosyn® (Hyaluronsäure)
- Tipps, wie Sie einem weiteren Gelenkverschleiß vorbeugen und die Funktion Ihrer Gelenke mit einer Recosyn® Kur unterstützen können.

Für weitere Fragen steht Ihnen Ihr Facharzt gerne zur Verfügung.



# Unsere Gelenke unter der Lu pe.

## 1. Die Funktion unserer Gelenke

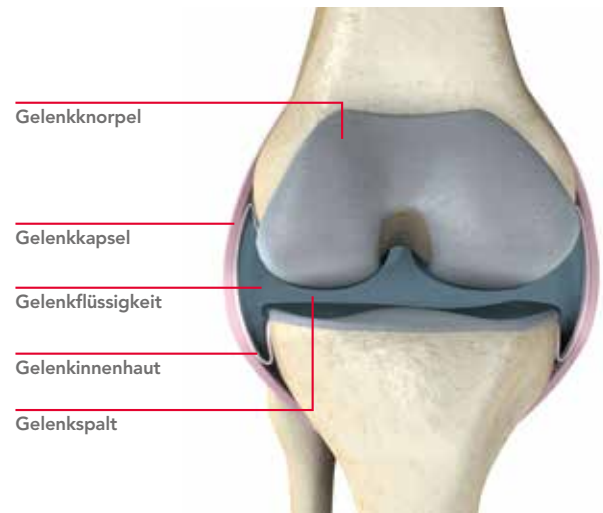
Die Gelenke haben die Aufgabe, verschiedene Knochen beweglich miteinander zu verbinden. Unsere Gelenke sorgen den ganzen Tag über, bei der Arbeit, in der Freizeit und beim Sport, für Beweglichkeit. Damit Bewegungen reibungslos ablaufen können, greifen verschiedene Mechanismen ineinander:



- 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 Stoßdämpfer.

## Gesundes Kniegelenk



# Arthrose – Ursachen und Symptome.

## 2. Die Arthrose als Krankheitsbild

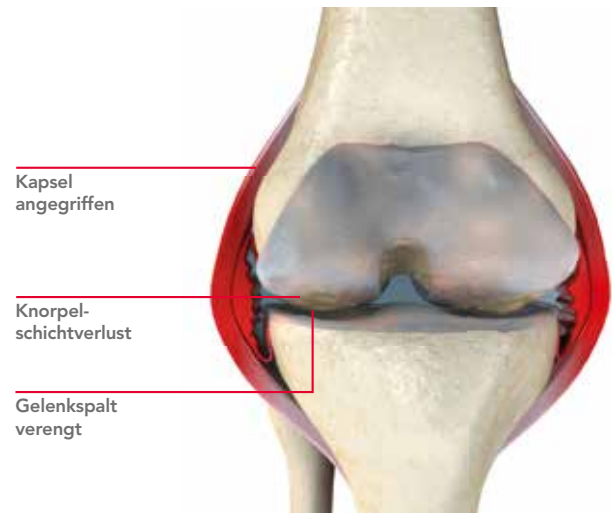
Die Arthrose ist eine typische Abnutzungs- und Verschleißerscheinung des Gelenkknorpels. Der Knorpelabrieb im Gelenk führt bei vermehrter Belastung immer wieder zu Entzündungen der Gelenkkapsel. Zudem verändert sich die Gelenkschmiere; sie wird „dünner“ und weniger gleitfähig. Diese Entwicklung kann von Schmerzen oder anderen 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.

Durch eine Behandlung mit Hyaluronsäure wird von außen Gelenkflüssigkeitsersatz zugeführt und so die natürliche Gelenkschmiere ergänzt.

### Abgenutztes Kniegelenk



### Welche Beschwerden können auf eine Arthrose hindeuten?

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

# Unsere Therapie – dem Verschleiß vorbeugen.

## 3. Behandlung mit Recosyn® (Hyaluronsäure)

Hyaluronsäure ist eine natürliche Substanz, die in vielen Organen des Körpers, z. B. in der Haut, in Augen und Gelenken, wichtige physiologische Aufgaben erfüllt. In den Gelenken verleiht die Hyaluronsäure der Gelenkflüssigkeit ihre viskose 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.



Der Arzt injiziert Recosyn® direkt in den Gelenkraum. Eine Spritze ist in der Regel nicht schmerzhafter als eine Spritze in das Gesäß.

Die Wirkung – **Schmerzlinderung** 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 und weist daher ein geringeres Allergiepotezial auf. In der Regel ist es 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.

## Unsere Produkte – für jedes Gelenk eine moderne Lösung

Recosyn® ist für alle Gelenke einsetzbar, die häufig von Arthrose betroffen sind, wie Knie, Hüfte, Schulter, Finger, Zehen, Sprunggelenk oder Wirbelgelenke.

# Recosyn®



Die Recosyn® Kur

# Die besten Tipps gegen Gelenkverschleiß.

## 4. 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 bei Arthrose

- Wärmebehandlungen, z. B. mit Fango (durchblutungsfördernd und stoffwechsellagernd)
- Baden der Finger und Zehen in warmem 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 und sorgen Sie für ergonomische Sitzmöbel.



**Recosyn® | Recosyn® forte | Recosyn® Uno  
Recosyn® m.d**



Recosyn®, Recosyn® forte, Recosyn® m.d., Recosyn® Uno  
(Medizinprodukt, CE 0120)

**Anwendungsgebiete:** Zur Behandl. von Schmerzen u. bei eingeschränkter Mobilität infolge degen. od. traumatischer Veränder. in Synovialgelenken (Osteoarthritis). **Recosyn® Uno:** Zur Behandl. von Schmerzen bei Gonarthrose. Sterile Fertigspritze zur intraartikulären Injektion. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. **Stand:** April 2014.

Recordati Pharma GmbH, Eberhard-Finckh-Str. 55, 89075 Ulm