Vorwort

Seit nunmehr fast zehn Jahren beschäftige ich mich mit dem Thema Gelenkschutz. Vom berühmten Zettel bis zur letzten Fassung meiner Gelenkschutzbrochüre sind mittlerweile fünf Generationen an Ausgabematerialien für interessierte Menschen entstanden. Mit jeder Person, die aufgrund von rheumatischen Beschwerden zu mir kommt, lerne ich dazu, sehe Grenzen, Fehler und erkenne neue essenzielle Zusammenhänge. Gewichungen werden verlagert, Informationen umformuliert und neu recherchiert, sogar Reihenfolgen ändern sich. Kaum ist eine neue Brochüre entstanden und wird zum ersten Mal in der Therapie ausprobiert, finde ich neuerliche Denkfehler, Mängel und Diskrepanzen. Wir wachsen somit immer noch, der Gelenkschutz und ich. Doch so unvollkommen meine Abhandlungen in meinen Augen auch sind, sie zeigen Wirkung.

Egal welches Buch oder welche Zeitschrift Sie aufklappen: Wenn über Ergotherapie bei rheumatischen Erkrankungen geschrieben wird, werden immer zuerst Schienenbau und Hilfsmittelversorgung genannt, während der Gelenkschutz wie eine kleine graue Maus darauf wartet, endlich zu Wort zu kommen. Und bekommt er tatsächlich einmal

Gelegenheit, sich darzustellen, handelt es sich allenfalls um eine halbe Seite. Das vorliegende Buch ist daher ein Herzensprojekt, das diesem Thema endlich den Platz in der Therapie einräumen soll, den es verdient.

Vielleicht finden Sie Fehler, haben Anwendungsschwierigkeiten, sehen die für Sie passende Umsetzbarkeit auf den ersten Blick nicht. Das kann passieren. Lassen Sie sich Zeit und probieren Sie aus. Was Sie hier in Händen halten, sind meine Erfahrungen, gestützt auf wissenschaftliche Erkenntnisse. Sie bekommen viele Hintergrundinformationen, die Ihnen ermöglichen sollen, den Gelenkschutz in eine für Sie passende Form zu gießen. Keinesfalls möchte ich Ihnen meine Art aufbürden, sondern Ihnen nur eine Variante zeigen, die bereits erprobt ist und gut funktioniert. Allerdings ist auch diese Variante im Wandel. Sogar während der Schaffung dieses Buches hat sich gegenüber den Kursen, die ich wenige Monate zuvor noch gegeben habe, einiges verändert. Die Auseinandersetzung mit dem Thema fördert die Reflexion und damit den Optimierungsprozess. Mein Ziel ist es, Ihren Umgang mit dem Gelenkschutz zu fördern und Veränderungen anzuregen.