


Reha-Zentrum Borkum Klinik Borkum Riff	<b>Formulare/Dokumente</b>	 Deutsche Rentenversicherung Bund
	Handout Selbsthilfemöglichkeiten bei Psoriasis	ET020

## 1. Juckreiz/Kratzverhalten

### Grundlagen

- Teufelskreis: Hauterkrankung/Juckreiz/Kratzverhalten

### Selbsthilfemöglichkeiten und Hilfsmittel


- Bewusster/kontrollierter Umgang mit Kratzverhalten.  
Juckreiz nicht mit Kratzen überdecken, sondern das Kratzen durch hautschonenderes Verhalten ersetzen.  
Z.B.: Kneifen, Drücken, Klopfen, Streicheln
- Schmeichelstein aus Speckstein
- Kratzklötzchen
- Kühlender Therapierapssamen
- Entspannungsverfahren
- Selbsthilfegruppen

## 2. Gelenkbeteiligung, am Beispiel der Hand,- und Fingergelenke

### Grundlagen

Charakteristische Merkmale der Psoriasis Arthritis:

- Wurstfinger
- Strahlbefall
- Schwellung, Rötung
- Sehnenbefall, Weichteilbefall möglich
- Deformitäten möglich. Auch variantenreiche Erscheinungsbilder wie Schwanenhals, Knopflochdeformität u.v.m.
- Knöcherne Umbauten
- Häufig beide Hände betroffen
- meist asymmetrischer Befall
- unregelmäßige Schübe, längere Remissionen
- Kälteempfindlichkeit

Reha-Zentrum Borkum Klinik Borkum Riff	<b>Formulare/Dokumente</b>	 Deutsche Rentenversicherung Bund
	Handout Selbsthilfemöglichkeiten bei Psoriasis	ET020

### **Selbsthilfemöglichkeiten**

- Kältebehandlung mit Therapierapssamen
- Kältebehandlung mit gekühltem Schmeichelstein aus Steckstein
- Wärmebehandlung mit Wärmekies
- Wärmebehandlung mit Paraffin
- Fingerübungen zur Kräftigung und zum Erhalt der Beweglichkeit
- Gelenkschutztraining
  - belastende Greifmuster erkennen
  - mögliche Folgen belastender Greifmuster
  - gelenkschonende Greifmuster
- Schienenersorgung
  - Fingerlagerungsschienen individuell angepasst
  - nur bei Belastung tragen
  - mögliche Folgen falscher Anwendung
- Hilfsmittelversorgung
  - ergonomische PC-Maus
  - Alltagshilfen für z.B. Küche, Hygiene, Garten