

Gelenkschmerzen (Arthralgie)

© AMBORA

Bei der Einnahme Ihres oralen Krebsmedikaments können Gelenkschmerzen als Nebenwirkung auftreten.

Im Folgenden haben wir einige Informationen und Tipps zusammengestellt, um dieser Nebenwirkung vorzubeugen bzw. was Ihnen helfen kann, wenn diese auftritt. Bitte informieren Sie uns, wenn Sie Schwierigkeiten haben die Empfehlungen im Alltag umzusetzen oder wenn Sie Fragen haben.



Wie kommt es zu der Nebenwirkung und wie erkenne ich sie?

Durch eine antihormonelle Therapie mit sog. Aromatasehemmern wie Anastrozol, Exemestan oder Letrozol oder Antiöstrogene wie Elacestrant können Gelenkschmerzen auftreten. Diese Medikamente werden zur Behandlung von hormonabhängigem Brustkrebs eingesetzt, indem sie die Bildung weiblicher Sexualhormone (Östrogene) hemmen oder deren Wirkung blockieren. Die Ursache der Gelenkschmerzen ist bisher nicht vollständig geklärt. Vermutlich werden die Beschwerden aber durch die Unterdrückung der Östrogenproduktion ausgelöst, da Östrogene wichtig für die natürliche Funktion der Gelenkknorpel und Knochen sind. Meist setzen Gelenkschmerzen in den ersten 6 Monaten der antihormonellen Therapie ein. In vielen Fällen sind Gelenkschmerzen mit anderen Beschwerden wie z.B. Gelenksteifigkeit, Muskel- oder Knochenschmerzen oder einem sog. „Karpaltunnelsyndrom“ verbunden.

Eine Immuntherapie (Infusionen mit sog. Checkpoint-Inhibitoren) kann ebenfalls Gelenkschmerzen auslösen. Diese Schmerzen haben andere Ursachen als die, die durch eine Antihormontherapie entstehen und werden abweichend behandelt. Wenden Sie sich deshalb zeitnah an Ihren Arzt/ Ihre Ärztin, falls Sie unter Gelenkschmerzen leiden und eine Immuntherapie bekommen.

Was kann ich tun, wenn die Nebenwirkung auftritt?

- **Körperliche Aktivität und Sport** können helfen, Gelenkbeschwerden zu bessern und wirken sich positiv auf Ihre Lebensqualität und den Krankheitsverlauf aus. Empfehlenswert ist **regelmäßiges und gelenkschonendes Ausdauertraining** (etwa 2 bis 3 Stunden pro Woche) wie z.B. Radfahren, Nordic-Walking, Schwimmen oder Yoga. Gezieltes Krafttraining kann ebenfalls helfen, Gelenkschmerzen zu lindern, sollte aber unter professioneller Anleitung durchgeführt werden. Falls Sie sich unsicher sind, besprechen Sie mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin, in welchem Ausmaß Sport während Ihrer Krebstherapie für Sie geeignet ist.
- Das **Reduzieren** von vorhandenem **Übergewicht** entlastet die Gelenke. Gelenkschmerzen durch gewichtsbedingte Belastung können dadurch verringert werden.

Folgende Tipps können bei Gelenkschmerzen hilfreich sein:



- Die **Einnahme** des Aromatasehemmers **am Abend** (statt am Morgen) kann helfen, die Gelenkbeschwerden zu bessern.
- **Akupunktur** kann ebenfalls lindern wirken.
- Gönnen Sie sich bewusste Ruhephasen. Ggf. kann das Führen eines **Schmerztagebuchs** sinnvoll sein.
- Liegt keine Entzündung (Schwellung oder Rötung des Gelenks) vor, kann das betroffene Gelenk mit **Wärme** behandelt werden (z.B. mit einer Wärmflasche oder warmen Umschlägen).

Was sollte ich lieber vermeiden, wenn die Nebenwirkung auftritt?



- Bleiben Sie möglichst aktiv, aber überfordern Sie sich dabei nicht! Dies gilt auch für Ihren Alltag. Vermeiden Sie Aktivitäten, die Sie stark erschöpfen oder die Ihnen starke Schmerzen bereiten.
- Vermeiden Sie Sportarten mit starken, lang andauernden statischen (sog. isometrischen) Übungen. Bei isometrischen Übungen wird die Muskulatur angespannt und ohne Bewegung gehalten (z.B. Unterarmstütz / Plank oder gehaltener Klimmzug). Diese sind nur schwer zu kontrollieren und können zudem den Lymphfluss blockieren und die Gelenkbeschwerden verschlimmern.
- Vermeiden Sie Nikotin- und übermäßigen Alkoholkonsum.

Welche Medikamente können eingesetzt werden?

In Rücksprache mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin können freiverkäufliche Präparate aus der Apotheke oder Drogerie eingesetzt werden. Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin, ob solche Medikamente für Sie in Frage kommen.



- **Enzympräparate** z.B. aus Ananas oder Papaya (zusätzlich Selen enthalten z.B. Equinovo®, Equizym®; selenfrei ist z.B. Karazym®) wirken entzündungshemmend und können Gelenkschmerzen verringern. Grundsätzlich sollte bei der Einnahme von Selen-haltigen Präparaten der aktuelle Selenspiegel bekannt sein. Sprechen Sie bitte mit Ihrem Behandlungsteam, ob eine Therapie mit Enzympräparaten für Sie in Frage kommt.
- Um die Knochenstruktur zu stärken kann es sinnvoll sein, **Vitamin D und / oder Calcium** einzunehmen. Sprechen Sie hierzu bitte mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin, da vorab die Menge an Vitamin D im Blut kontrolliert werden sollte.

Bei starken Schmerzen kann Ihr Arzt/ Ihre Ärztin Ihnen Medikamente verschreiben, die die Beschwerden lindern können.



- Entzündungshemmende Schmerzmittel (sog. NSAID wie z.B. **Ibuprofen**). Die Langzeitanwendung von Schmerzmitteln sollte immer nur in Absprache mit Ihrem Behandlungsteam erfolgen, um Nebenwirkungen zu vermeiden!
- Medikamente mit dem Wirkstoff **Duloxetine** (z.B. Cymbalta®) können ebenfalls schmerzlindernd wirken. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin, ob dieses Medikament für Sie in Frage kommt.

Wann muss ich meinen Arzt / meine Ärztin kontaktieren?

In folgenden Fällen müssen Sie Ihren Arzt / Ihre Ärztin informieren, um die Ursache der Gelenkschmerzen zu klären und um die Nebenwirkung schnell wieder in den Griff zu bekommen:



- Wenn die Beschwerden so stark sind, dass Sie im Alltag eingeschränkt sind.
- Wenn weitere Symptome, wie Erschöpfung, Müdigkeit, Fieber, Gewichtsabnahme und Nachtschweiß hinzukommen.

Bei starken Beschwerden kann eventuell eine **Therapiepause** des Aromatasehemmers oder ein Wechsel auf ein anderes Präparat bzw. einen anderen Aromatasehemmer oder einen alternativen Wirkstoff (Tamoxifen) nötig sein. Diese Entscheidungen müssen in jedem Fall mit Ihrem Arzt/ Ihrer Ärztin besprochen werden.

Setzen Sie Ihren Aromatasehemmer bitte in keinem Fall selbstständig ab!

Wen kann ich bei Fragen anrufen?

Ihr Behandlungsteam:

Stempel der Klinik / Praxis / Apotheke

Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116117

Bei lebensbedrohlichen **Notfällen**: 112