



# Nebenwirkungsmerkblatt

© AMBORA

## Gelenkschmerzen (Arthralgie)

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

Im Folgenden haben wir einige Informationen und Tipps zusammengestellt, um Gelenkschmerzen vorzubeugen bzw. was Ihnen helfen kann, wenn Gelenkschmerzen auftreten.

Bitte informieren Sie uns, wenn Sie mit den Vorgaben nicht zurechtkommen oder wenn Sie Fragen haben.



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

Gelenkschmerzen treten sehr häufig bei einer antihormonellen Therapie mit sog. **Aromatasehemmern** wie Anastrozol, Exemestan oder Letrozol auf. Diese Medikamente werden zur Behandlung von hormonabhängigem Brustkrebs eingesetzt, indem sie die Bildung weiblicher Sexualhormone (Östrogene) hemmen. 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.

## 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.
- Die **Einnahme** des Aromatasehemmers **am Abend** (statt am Morgen) kann helfen, die Gelenkbeschwerden zu bessern.
- **Akupunktur** kann ebenfalls lindern wirken.

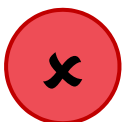
### Folgende Präparate können bei Gelenkschmerzen unterstützend eingenommen werden:

- **Enzympräparate** z.B. aus Ananas oder Papaya (z.B. Equinovo®, Equizym®) wirken entzündungshemmend und können Gelenkschmerzen verringern. Sprechen Sie bitte mit Ihrem Behandlungsteam, ob eine solche Therapie 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.



## 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, da diese nur schwer zu kontrollieren sind. Sie können zudem den Lymphfluss blockieren und die Gelenkbeschwerden verschlimmern.



## Welche Medikamente können eingesetzt werden?

In Rücksprache mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin können folgende schmerzlindernde Medikamente verordnet werden:



- 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 **Duloxetin** (z.B. Cymbalta®) können ebenfalls schmerzlindernd wirken. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin, ob dieses Medikament für Sie in Frage kommt.

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!**

## Wann muss ich meinen Arzt / meine Ärztin kontaktieren?



Sprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam, wenn die Beschwerden so stark sind, dass Sie im Alltag eingeschränkt sind. Gemeinsam mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin kann entschieden werden, ob spezielle Medikamente oder eine Umstellung der Therapie (siehe oben) für Sie in Frage kommen.

## Wen kann ich bei Fragen anrufen?

## Notizen

### Bei Fragen oder sonstigen Schwierigkeiten

Kontakt Behandlungsteam:

---

---

---

---

---

---

---

### Bei akuten Problemen

Kontakt außerhalb der Sprechzeiten:

Dieses Merkblatt wurde für Sie erstellt von:

**AMBORA AMTS-Kompetenz- und Beratungszentrum  
orale Tumorthherapie**

### Bei lebensbedrohlichen Notfällen: **112**

Trotz sorgfältiger Prüfung wird keine Gewährleistung für Richtigkeit, Aktualität und Vollständigkeit der Angaben und keinerlei Haftung für eventuelle Fehler noch für Schäden übernommen.

© Sämtliche Rechte (z. B. Urheber- und Leistungsschutzrechte) dieses Merkblattes liegen bei der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (FAU) und beim Universitätsklinikum Erlangen (UKER).

**Nebenwirkungsmerkblatt Gelenkschmerzen, Version: 2022-01, Stand: 24.03.2022**

**Bildquellen:** <https://pixabay.com> (nastya\_gepp)

**Textquellen:** Diagnostik und Therapie früher und fortgeschrittener Mammakarzinome, AGO Kommission Mamma, Empfehlungen 2021; Leitlinienprogramm Onkologie (Deutsche Krebsgesellschaft, Deutsche Krebshilfe, AWMF): S3-Leitlinie Komplementärmedizin in der Behandlung onkologischer PatientInnen -Langversion 1.1, 09/2021; Stiftung Deutsche Krebshilfe: Die blauen Ratgeber – Bewegung und Sport bei Krebs, 07/2021; Deutsches Krebsforschungszentrum (DKFZ) Brustkrebs: Was tun gegen Gelenkschmerzen unter Aromatasehemmern? Frage des Monats, 10/2020;

gefördert durch



**Deutsche Krebshilfe**  
HELFFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.