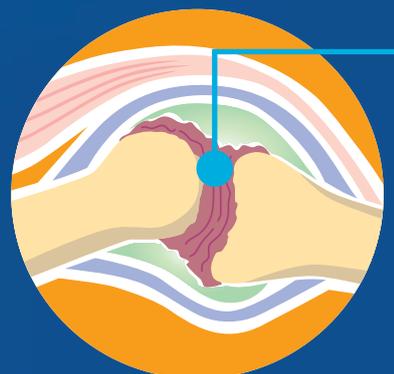
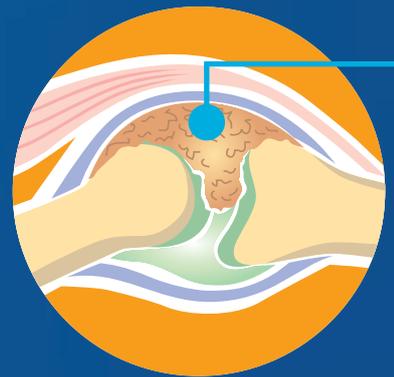




Blick ins  
*Gelenkinnere*



# Schmerz- punkte

## Wenn rheumatische Erkrankungen den Alltag einschränken

*Hinter dem Begriff „Rheuma“ verbirgt sich keine einzelne Erkrankung, sondern ein Krankheitsbild mit vielen verschiedenen Gesichtern.*

*Eine frühe Diagnose, gezielte Behandlung und ein bewusster Lebensstil können Schmerzen lindern und Lebensqualität bewahren.*

**R**heuma ist ein umgangssprachlicher Begriff und beschreibt ein wichtiges Merkmal rheumatischer Erkrankungen: Schmerzen, meist in den Gelenken. Insgesamt gibt es über 200 verschiedene Krankheitsbilder. Darunter befinden sich nicht nur Formen mit den typischen Gelenksbeschwerden, sondern ganz unterschiedliche, teils schwere Erkrankungen, die in jedem Lebensalter auftreten können. Sie lassen sich in Gruppen zusammenfassen, was den Überblick erleichtert.

### Vielfältiges Krankheitsbild

Zwei wichtige Gruppen sind die entzündlich-rheumatischen Erkrankungen und die degenerativen Rheumaerkrankungen. Zu der ersten Gruppe zählt die wohl bekannteste Form, die rheumatoide Arthritis. Sie beschreibt das Krankheitsbild, an welches wir oft zuerst bei „Rheuma“ denken: entzündete, geschwollene und schmerzende Gelenke. In die zweite Gruppe fällt die mit Abstand häufigste Form: die Arthrose. Dabei handelt es sich zwar ebenfalls

um eine Gelenkerkrankung, jedoch steht hier nicht die Entzündung im Vordergrund, sondern der Verschleiß.

Eine dritte Gruppe umfasst die rheumatischen Erkrankungen der Weichteile – insbesondere der Muskulatur und Sehnen. Sie wird nicht immer eindeutig zu den rheumatischen Erkrankungen gezählt, sondern teilweise als eigenständiges Krankheitsbild betrachtet. Ein wichtiger Vertreter ist die Fibromyalgie, eine chronische Schmerzerkrankung, die auch infolge von entzündlichen Rheumaerkrankungen auftreten kann. Neben andauernden Schmerzen treten vor allem psychische Beschwerden, wie Erschöpfung, Schlafstörungen und Depression, auf.

Zum rheumatischen Formenkreis zählen außerdem Stoffwechselerkrankungen mit Gelenkbeteiligung, zum Beispiel Gicht, sowie weitere Erkrankungen, die Knochen oder bestimmte Organe wie Niere, Lunge oder Herz betreffen.

### Entzündungen im Körper

Entzündlich-rheumatische Erkrankungen zählen zu den Autoimmunerkrankungen. Das heißt, die körpereigene Abwehr – das Immunsystem, welches uns eigentlich vor schädlichen Einflüssen wie Bakterien oder Viren schützt – greift fälschlicherweise körpereigene Strukturen an. Das verursacht Entzündungsreaktionen, die gesundes Gewebe schädigen. ▶

### Gelenkentzündung (Arthritis):

Durch eine Fehlfunktion im Immunsystem entwickelt sich eine chronische Entzündung der Gelenkinnenhaut. Die Folge sind Schwellungen, Schmerzen und Funktionseinschränkungen.

### Gelenkverschleiß (Arthrose):

Der Knorpel im Gelenk ist geschädigt – oft infolge einer Verletzung oder einer Fehlbelastung. Das schadet auch den angrenzenden Knochen und verursacht sekundär Entzündungen.





► Etwa 1,5 Millionen Menschen in Deutschland leiden darunter. Die häufigste Form ist die rheumatoide Arthritis mit den typischen Gelenkentzündungen. Die Folge sind vor allem Bewegungseinschränkungen der kleinen Gelenke an Händen und Füßen. Wie viele andere Rheumaerkrankungen hat die rheumatoide Arthritis einen chronischen – also einen dauerhaften – Verlauf. Sie kann in jedem Lebensalter auftreten, vorwiegend jedoch zwischen dem vierzigsten und sechzigsten Lebensjahr. Frauen sind etwa dreimal häufiger betroffen als Männer.

Es gibt eine Vielzahl weiterer, teilweise seltener Krankheitsbilder, die ebenfalls zu dieser Gruppe zählen. Allen gemeinsam ist, dass an bestimmten Stellen im Körper chronische Entzündungen auftreten: beispielsweise bei den Kollagenosen im Bindegewebe von Gelenken, Muskeln, Organen oder dem Nervensystem, bei den Vaskulitiden in den Blutgefäßen. Die Psoriasis Arthritis (auch Schuppenflechte-Arthritis) ist eine entzündliche Gelenkerkrankung, die typisch für Menschen mit Schuppenflechte ist. Beim Morbus Bechterew wiederum entzündet

sich das Gewebe der Wirbelsäulengelenke, was zu deren Versteifung und Fehlstellungen führen kann.

### **Arthritis oder Arthrose?**

Die meisten Menschen mit einer rheumatischen Erkrankung weltweit haben Arthrose. In Deutschland sind das etwa 18 Prozent der Erwachsenen, bei den über 65-Jährigen sogar knapp die Hälfte der Frauen und ein Drittel der Männer. Durch eine andauernde, starke Beanspruchung werden die Gelenkknorpel mit der Zeit geschädigt. Ist der Knorpel komplett abgenutzt, leiden schließlich auch die Knochen. Zwar können alle Gelenke Arthrose bekommen, doch sind es meist die besonders stark belasteten Gelenke der Hüfte und der Knie sowie der Hände und Füße – hier vor allem das Daumengrund- und das Daumensattelgelenk und die Großzehen.

Ob Gelenkschmerzen durch eine Entzündung oder Verschleiß verursacht werden, lässt sich oft unterscheiden: Bei einer Gelenkentzündung – einer Arthritis – sind die Beschwerden besonders nachts spürbar. Nach dem Aufstehen kann die sogenannte

Morgensteifigkeit auftreten. Die Gelenke sind dann unbeweglich und schmerzen. Hält dieses Gefühl länger als eine halbe Stunde an und bessert sich erst langsam unter Bewegung, kann das auf eine Entzündung hindeuten. Bei der Arthrose ist das anders: Nachts sind keine Schmerzen vorhanden, da die Gelenke nicht belastet werden. Erst nach dem Aufstehen taucht der typische Anlaufschmerz auf. Hier sind die Gelenke zunächst steif und schmerzhaft, das bessert sich zwar nach ein paar Minuten, nimmt aber bei längerer Bewegung schließlich wieder zu. Einen Blick ins Gelenkinnere bei Arthritis und Arthrose erhalten Sie auf den Seiten 4 und 5.

### **Plötzlicher Gichtanfall**

Schwillt ein Gelenk überraschend an, wird empfindlich, heiß und verfärbt sich rot bis bläulich, kann es sich um einen Gichtanfall handeln. In Deutschland leben rund eine Million Menschen mit Gicht, einer Stoffwechselerkrankung, die ebenfalls zum rheumatischen Formenkreis zählt. Die Patienten sind meist über 40 Jahre alt und in etwa acht von zehn Fällen männlich. ►

## Bin ich rheumagefährdet?

Wenn Sie eine der folgenden Schilderungen der Deutschen Rheuma-Liga mit „Ja“ beantworten, sollten Sie Ihren Hausarzt aufsuchen und fragen, ob bei Ihnen eine rheumatische Erkrankung vorliegen könnte:

- Meine Finger sind morgens so steif, dass ich den Wasserhahn oder die Dusche kaum aufdrehen kann.
- Seit Monaten schlafe ich, ohne mich dabei zu erholen. Ich wache gerädert auf. Alle Sehnen, Muskeln und auch die Gelenke tun mir weh.
- Ich wache regelmäßig nachts nach drei bis vier Stunden Schlaf mit tiefsitzenden Kreuzschmerzen auf. Wenn ich dann ein wenig umhergehe, bessern sich die Beschwerden und ich kann weiterschlafen.
- Wenn ich nach längerem Sitzen gehe, habe ich starke Schmerzen in den Kniegelenken (oder in den Hüften, im Knöchel, in den Zehen). Bewege ich mich einige Zeit, verschwinden diese Beschwerden.
- Seit einigen Tagen beobachte ich an den Finger- und Handgelenken Schwellungen. Ich fühle mich auch schon eine ganze Weile abgeschlagen und nicht mehr leistungsfähig.

### Mehr erfahren

Bei der Deutschen Rheuma-Liga finden Menschen mit einer rheumatischen Erkrankung neben Beratung und umfassenden Informationen auch viele soziale Angebote. Ihr Kontakt zum Bundesverband:

TELEFON: ➔ 0228 76 606-0

TELEFAX: ➔ 0228 76 606-20

E-MAIL: ➔ [bv@rheuma-liga.de](mailto:bv@rheuma-liga.de)

INTERNET: ➔ [www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de)



## Rheumatischer Schmerz

### Welche Schmerzen treten auf?

Rheumatischer Schmerz ist so vielseitig wie das Krankheitsbild: Er kann im Rücken, in den Gelenken oder Muskeln auftreten. Ursache kann eine Entzündung, eine Über- oder Fehlbelastung, eine Muskelverspannung oder eine Nervenschädigung sein. Es gibt Schmerzen, die sich schubweise bemerkbar machen, gleichbleibend sind oder mit der Zeit stärker werden. Bestehen die Schmerzen über Wochen hinweg, sprechen Ärzte von chronischem Schmerz. Dann ist es umso wichtiger, den Schmerzkreislauf zu durchbrechen: Aufgrund der Schmerzen nehmen viele Menschen eine Schonhaltung ein, die wiederum zu Muskelverspannungen und zusätzlichen Schmerzen führt.

### Was kann dagegen helfen?

Bei starken Schmerzen, die oft schubweise auftreten, helfen vorübergehend Schmerzmedikamente. Um die Schmerzen zu stoppen, ist es zudem wichtig, die Ursache – zum Beispiel die Entzündung – zu behandeln. Dann kann der Arzt kurzfristig auch Kortison verschreiben. Das lässt den Entzündungsherd schneller wieder abklingen. Ein dauerhafter Einsatz wird allerdings möglichst vermieden, da Schmerzmittel auch Nebenwirkungen verursachen können. Zusätzlich können Krankengymnastik und Anwendungen mit Kälte oder Wärme helfen, Schmerzen zu lindern und die Gelenke beweglich zu halten. Was im Einzelfall besonders guttut, kann jeder selbst austesten. Fragen Sie Ihren Arzt, was Sie am besten gegen Ihre Rheumaschmerzen unternehmen können.



► Die Erkrankung kann lange un bemerkt bleiben und in unregelmäßigen Abständen anfallsartig aufflammen. Die starken Entzündungsreaktionen treten oft zuerst am Grundgelenk des großen Zehs auf. Sie entstehen durch Harnsäure, die nicht mehr vollständig über die Nieren ausgeschieden wird und sich stattdessen im Körper ansammelt. Bei hoher Konzentration entstehen sogar Harnsäure-Kristalle, die sich zum Beispiel in den Gelenken oder Schleimbeuteln ablagern und „Gichtknoten“ ansammeln können.

### Einfluss nehmen

Um einer rheumatischen Erkrankung gegenzusteuern, können Sie selbst bereits einiges tun. Professor Dr. med. Stefan Schewe ist Facharzt für Innere Medizin und Rheumatologie am Rheumazentrum München sowie Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie und der Deutschen Rheumaliga. Er kennt die Risikofaktoren: „Obwohl wir die genauen Ursachen der Fehlfunktionen im Immunsystem oft noch nicht kennen, wissen wir beispielsweise, dass Rauchen die Entzündungsreaktionen begünstigt. Raucher leiden gegenüber Nichtrauchern häufiger unter entzündlich-rheumatischen Erkrankungen, haben einen schlechteren Krankheitsverlauf und sprechen weniger gut auf Behandlungen an.“

Übergewicht kann zusätzlich die Gelenke belasten und die Abnutzung der Knorpel beschleunigen. Eine Gewichtsabnahme hingegen entlastet

und dämpft zudem Entzündungen ein. Prof. Schewe erklärt: „Wir können das Fett im Körper – vor allem Bauchfett – als eine Art ‚Immunorgan‘ betrachten, das die Entzündung fördert. Das ist besonders gut für die Schuppenflechte-Arthritis untersucht.“

Insgesamt hat eine gesunde Lebensweise mit ausreichend Bewegung und Erholung auf alle rheumatischen Erkrankungen einen positiven Einfluss. Beispielsweise bei Gicht kann sie Folgeschäden an den Nieren und weiteren Gichtanfällen vorbeugen. Letztere treten oft unmittelbar nach Verzehr von viel Fleisch oder nach Alkoholkonsum auf. Körperliche Aktivität stärkt zudem den Knorpel zwischen den Gelenkknochen und wirkt dadurch Arthrose entgegen. Auch die Psyche ist ein Faktor, der nicht unterschätzt werden darf. So kann dauerhafter Stress ebenfalls die Beschwerden verschlimmern. Vor allem bei der Fibromyalgie scheint er eine wichtige Rolle einzunehmen.

Andere Faktoren hingegen lassen sich weniger gut beeinflussen: Bei vielen rheumatischen Erkrankungen gibt es eine genetische Komponente, die vererbt werden kann. Zudem schreitet die Abnutzung unserer Knorpel mit zunehmendem Alter ganz natürlich voran. Dieser Prozess kann jedoch durch Verletzungen – insbesondere durch Ausübung von Risikosportarten, Gelenkinfektionen oder Gelenk-Fehlstellungen beschleunigt werden.

### Verschiedene Ärzte

Abhängig vom jeweiligen Krankheitsbild werden Patienten ganz unterschiedlich behandelt. „Wir müssen genau hinschauen, welche rheumatische Erkrankung im Einzelfall vorliegt“, sagt Prof. Schewe und ergänzt: „Viele Ärzte haben sich auf die Therapie bestimmter Formen spezialisiert.“ Für die entzündlichen Formen ist primär der internistische Rheumatologe zuständig. Er setzt unter anderem entzündungshemmende Medikamente ein, um das hyperaktive Immunsystem wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Für die Abnutzungsprobleme der Arthrose ist der Orthopäde zuständig. Bleibt eine Arthrose unbehandelt, wird irgendwann jede Bewegung zur Qual. Um die Beweglichkeit der Gelenke zu verbessern oder zumindest zu erhalten, gibt es unterstützende Maßnahmen wie Einlagen oder bestimmte Prothesen (Orthesen). Reicht das nicht aus, sind kleinere operative Eingriffe bis hin zum vollständigen Gelenkersatz möglich.

### Unter Kontrolle

Wie bei anderen chronischen Erkrankungen gilt: Je früher eine Diagnose erfolgt, desto besser. Gerade wenn entzündliche Rheumaerkrankungen bereits im Kleinkindalter auftreten, muss Fehlentwicklungen der Gelenke, Wachstumsstörungen oder Augenproblemen unbedingt vorgebeugt werden – denn häufig sind auch die Augen von den entzündlichen Prozessen betroffen. „Eine ‚echte Heilung‘ ist zwar selten möglich – doch können wir unseren Patienten durch die Behandlung viele negative Folgen ersparen“, erklärt Prof. Schewe. Zu den vermeidbaren Folgen zählt der Funktionsverlust der Gelenke genauso wie eine Herz-Kreislauf-Erkrankung, Osteoporose oder Depression. „Nicht zu unterschätzen ist zudem, wie gut ein Patient selbst seinen Krankheitsverlauf beeinflussen kann, indem er seine Lebensgewohnheiten anpasst“, ergänzt der Experte.

In den vergangenen 20 Jahren hat die Behandlung enorme Fortschritte gemacht. „Gerade entzündliche Rheumaerkrankungen haben mittlerweile ihren Schrecken verloren“, berichtet Prof. Schewe aus seiner Erfahrung. Ursachen und Zusammenhänge wie die Entzündungsmechanismen werden weiter erforscht und immer besser verstanden. „Der drohende Rollstuhl ist nicht das Zukunftsbild rheumatischer Erkrankungen. Im Gegenteil – unser Ziel ist es, sie frühzeitig zu erkennen und so zu behandeln, dass wir möglichst vielen Patienten ein weitgehend normales Leben ermöglichen.“ ■

## 7

### Alltags-Tipps

#### 1. Beweglich bleiben

Unterstützen Sie Ihre Muskeln und Gelenke mit Sportarten wie Nordic Walking, Radfahren, Schwimmen oder Gymnastik. Achten Sie dabei auf gut sitzende Sportschuhe und ein schonendes Training, das sich an Ihren persönlichen Möglichkeiten orientiert.



#### 2. Bewusst essen

Eine abwechslungsreiche Kost mit wenig Fleisch, stattdessen Fisch, viel Gemüse und Obst, Nüssen sowie Ölen statt Butter fördert Ihr Wohlbefinden. Eine spezielle Rheumadiät, die prophylaktisch wirksam wäre, gibt es nach heutigem Kenntnisstand nicht.



#### 3. Regelmäßige Kontrolle

Der Verlust überschüssiger Kilos entlastet Ihre Gelenke. Hierbei helfen eine Ernährungsumstellung und mehr Bewegung. Ein hoher Fettanteil kann zudem Entzündungsreaktionen im Körper verstärken.

#### 4. Rauchstopp schaffen

Rauchen fördert nicht nur die Entstehung entzündlich-rheumatischer Erkrankungen, sondern kann sich auch negativ auf Ihren Krankheitsverlauf auswirken.



#### 5. Hilfsmittel nutzen

Es gibt viele kleine Alltagshilfen, um Ihre Gelenke zu schonen: Gefäße mit zwei Henkeln oder Griffen, damit sich das Gewicht auf beide Arme verteilt; rutschfeste Unterlagen; spezielle Messer, die ein Abknicken im Handgelenk verhindern; Scheren, die sich automatisch öffnen; oder der Einkaufstrolley für unterwegs, um möglichst wenig selbst tragen zu müssen.



#### 6. Pausen einplanen

Stress kann Ihre Beschwerden verschlimmern. Sorgen Sie deshalb für ein gutes Gleichgewicht zwischen Anstrengung und Erholung.



#### 7. Austausch suchen

Vielen hilft es, mit Menschen zu sprechen, die ebenfalls eine rheumatische Erkrankung haben. Schließen Sie sich einer der vielen Selbsthilfegruppen an, teilen Sie Ihre Erfahrungen und profitieren von denen anderer.

### Wir informieren Sie

Wenn Sie Fragen rund um das Thema rheumatische Erkrankungen haben, steht Ihnen unser kompetenter Partner – die almeda GmbH – telefonisch zur Seite. Unser Gesundheitstelefon ist für Sie kostenfrei zu erreichen:

➔ 0800 72 32 553

#### SERVICEZEITEN:

Montag bis Donnerstag  
7:30 bis 18:00 Uhr und  
Freitag 7:30 bis 16:00 Uhr.