

„RHEUMA“ – WENN DIE GELENKE SCHMERZEN



Foto: © shootingankauf / Fotolia

LIEBE PATIENTIN, LIEBER PATIENT,

vielleicht wurde bei Ihnen eine *rheumatoide Arthritis* festgestellt oder es besteht der Verdacht darauf und nun möchten Sie mehr über diese Krankheit erfahren. Das Informationsblatt unterstützt Sie dabei, die Erkrankung zu verstehen, und gibt Ihnen Hilfen und Hinweise zum Umgang damit.

Auf einen Blick: Rheumatoide Arthritis

- Die rheumatoide Arthritis ist der häufigste Grund für anhaltende Gelenk-Entzündungen.
- Meistens sind mehrere Gelenke betroffen, vor allem die Hände.
- Die Gelenke schmerzen und schwellen an. Besonders morgens sind sie oft steif. Betroffene können sich allgemein unwohl fühlen. Unbehandelt können sich die Gelenke dauerhaft verformen.
- Eine frühzeitige Behandlung wirkt sich günstig auf den Verlauf der Erkrankung aus. Medikamente können Beschwerden beseitigen und das Fortschreiten der Gelenk-Zerstörung aufhalten oder verzögern.
- Ergänzend zu den Medikamenten können Krankengymnastik, Ergotherapie, Psychotherapie und Patientenschulungen zum Einsatz kommen.

► DIE ERKRANKUNG

Umgangssprachlich sagen die Leute oft „Rheuma“ zu einer *rheumatoiden Arthritis*. Es handelt sich dabei um eine anhaltende Entzündung von Gelenken. Etwa 1 von 100 Menschen ist betroffen, Frauen öfter als Männer. Die genaue Ursache für die Krankheit ist bisher unbekannt. Das körpereigene Abwehrsystem und eine erbliche Veranlagung spielen dabei wahrscheinlich eine Rolle. Man weiß, dass eine Entzündung im ganzen Körper besteht. Oft sind Gelenke befallen, seltener Gefäße und Organe wie Herz, Lunge oder Auge.

Ohne Behandlung breitet sich die Entzündung zunehmend auf andere Gelenke, Sehnenscheiden und Knochen aus. Bewegungen tun immer mehr weh, selbst einfache Handgriffe können schwer fallen.

► WAS SIND DIE ANZEICHEN?

Die rheumatoide Arthritis kann schleichend oder schlagartig beginnen. Meist verläuft sie schubweise. Typisch ist, dass beide Körperseiten betroffen sind. An den Händen treten häufig Beschwerden auf. Es können auch große Gelenke wie Schulter und Knie betroffen sein. Der genaue Verlauf lässt sich nicht vorhersagen. Verschiedene Krankheitszeichen können auftreten:

- warme und geschwollene Gelenke
- schmerzende Gelenke, besonders bei Bewegungen; auch ein Händedruck kann wehtun
- steife Gelenke, besonders morgens sind sie für längere Zeit schwer beweglich
- verminderte Kraft in den Händen, zum Beispiel fällt das Aufschrauben einer Flasche schwer
- allgemeine Zeichen wie Schwäche, Müdigkeit, Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust und Fieber

► DIE ERKRANKUNG FRÜH ERKENNEN

Es ist wichtig, die Erkrankung früh zu erkennen. In den ersten 6 Monaten sind die Gelenke mit den umliegenden Knorpeln, Knochen und Sehnen noch nicht wesentlich durch die Entzündung angegriffen. Deshalb gilt: Sind bei Ihnen Gelenke länger als 6 Wochen geschwollen, soll Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Sie zügig an eine Facharztpraxis für Gelenk-Krankheiten (*Rheumatologie*) überweisen. Eine frühe Behandlung soll schwere Folgen, wie schlecht bewegliche Hände oder zerstörte Gelenke, möglichst verhindern.

► DIE BEHANDLUNG

Die rheumatoide Arthritis ist nicht heilbar. Aber es gibt gute Möglichkeiten, um das Fortschreiten der Erkrankung zu verzögern und Beschwerden zu verringern. Folgende Medikamente kommen zum Einsatz, um die Entzündung zu stoppen und die Schmerzen zu lindern:

- **Basis-Medikamente:** Sie kontrollieren die Entzündung und halten meist die Gelenk-Zerstörung auf. Sie wirken nicht sofort. Die Beschwerden sollten sich nach einiger Zeit aber deutlich bessern. Fachleute empfehlen als erstes Mittel *Methotrexat* (kurz: *MTX*).
- **Kortison-Mittel:** Sie wirken meist schnell. Sie unterdrücken sehr gut die Entzündung und bessern rasch die Schmerzen. Kortison-Mittel nehmen Sie nur solange, bis die Basis-Medikamente wirken.
- **Schmerzmittel:** Sie können die Beschwerden sofort mildern und wirken oft entzündungshemmend. Die Gelenk-Zerstörungen halten sie nicht auf.

Wenn die Entzündung nach 3 bis 6 Monaten Basis-Behandlung immer noch besteht, soll das Ärzteteam Ihre Behandlung entsprechend anpassen.

Ergänzende Möglichkeiten der Behandlung sind:

- Krankengymnastik und Ergotherapie: um die Gelenke beweglich zu halten und Fehlhaltungen und Überlastung im Alltag zu vermeiden
- psychologische oder psychotherapeutische Unterstützung: kann bei starkem Leidensdruck helfen, besser mit der Krankheit umzugehen

Ein Team aus ärztlichen und nicht-ärztlichen Fachleuten sollte Sie dauerhaft betreuen. Um den Verlauf der Krankheit beurteilen zu können, raten Fachleute zu regelmäßigen Kontroll-Untersuchungen und ergänzenden Bild-Untersuchungen wie Ultraschall oder Röntgen.

► MEHR INFORMATIONEN

Quellen, Methodik und Links

Diese Information beruht auf aktuellen wissenschaftlichen Forschungsergebnissen und Empfehlungen für Betroffene von Betroffenen.

Methodik und Quellen: www.patienten-information.de/kurzinformationen/rheumatoide-arthritis#methodik

Kontakt Selbsthilfe

Wo Sie eine Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe finden, erfahren Sie bei der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen): www.nakos.de, Telefon: 030 31018960

Verantwortlich für den Inhalt:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)
Im Auftrag von: Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)
und Bundesärztekammer (BÄK)
Telefax: 030 4005-2555
E-Mail: patienteninformation@azq.de
www.patienten-information.de
www.azq.de



► WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

- Es ist gut zu wissen, dass es einige Zeit dauern kann, bis die Behandlung wirkt. Die Medikamente können Nebenwirkungen haben, zum Beispiel kann man anfälliger für Infekte sein. Erkundigen Sie sich dazu in Ihrer Arztpraxis oder Apotheke.
- Die Fachleute empfehlen Ihnen einen ausreichenden Impfschutz. Am besten legen Sie Ihren Impfausweis in der Arztpraxis vor. Hier finden Sie alle von der ständigen Impfkommission (kurz: STIKO) empfohlenen Impfungen: www.impfen-info.de
- Bei akuten Entzündungen in einzelnen Gelenken kann es helfen, wenn Sie diese gezielt kühlen.
- Rauchen beeinflusst den Krankheitsverlauf ungünstig. Unterstützung zum Rauchstopp finden Sie zum Beispiel unter www.rauchfrei-info.de.
- Körperliche Bewegung tut Ihnen gut. Gelenkschonende Aktivitäten wie Schwimmen, Radfahren, Gymnastik oder Tanzen sind empfehlenswert. Beachten Sie Ihre persönlichen Grenzen.
- Bequeme und stabile Schuhe sind wichtig. Diese entlasten Ihre Gelenke. Sie können sich Einlagen, spezielle Abrollhilfen oder orthopädische Schuhe verordnen und anfertigen lassen.
- Es kann hilfreich sein, bestimmte Hilfsmittel zu benutzen wie Stiftverdickungen, Öffner für Flaschen oder Marmeladengläser, Scheren mit automatischem Öffnungsmechanismus und Griffe für Kämme, Zahnbürsten und Messer. Diese Dinge erleichtern Ihnen den Alltag und schonen die Gelenke.
- Sie sollten an einer Patientenschulung teilnehmen: Dort erhalten Sie Informationen und praktische Hinweise zu Ihrer Erkrankung.
- Tauschen Sie Ihre Erfahrungen mit anderen Betroffenen aus, zum Beispiel in einer Selbsthilfegruppe.

Mit freundlicher Empfehlung