

# RHEUMA

**- Bleiben Sie  
in Bewegung**

Mit freundlicher Empfehlung  
überreicht von:

3. Auflage 2003

ALIUD® PHARMA GmbH & Co. KG  
Gottlieb-Daimler-Straße 19 · D-89150 Laichingen

Tel.: 07333/9651-0 · Fax: 07333/21499  
Internet: [www.aliud.de](http://www.aliud.de) · E-Mail: [info@aliud.de](mailto:info@aliud.de)



**Ein Service von ALIUD® PHARMA**

# Impressum

## Herausgeber

ALIUD® PHARMA GmbH & Co. KG  
Gottlieb-Daimler-Str. 19  
89150 Laichingen

## Verantwortlich

V.i.S.d.P.: Dr. R. Siebein  
ALIUD® PHARMA GmbH & Co. KG

## Redaktion

Dr. W. Bäurle  
ALIUD® PHARMA GmbH & Co. KG

## Text/Gestaltung

Idee et al. · Gesellschaft für Werbung mbH  
Nederlinger Str. 4  
80638 München

## Produktion und Druck

Mareis Druck GmbH  
Zeissstraße 8  
89264 Weißenhorn

Die Inhalte der vorliegenden Broschüre sind sorgfältig recherchiert und erarbeitet. Dennoch kann aus rechtlichen Gründen keine Haftung oder Gewähr übernommen werden.



# Inhaltsverzeichnis

	Seite
Einleitung	4
<b>Was bedeutet Rheuma?</b>	
Rheuma – die Volkskrankheit Nr. 1	6
Aufbau des Gelenks	7
Entzündliche rheumatische Erkrankungen	8
Weichteilrheumatismus	10
Verschleißerscheinungen (degenerative Gelenkerkrankungen)	11
Die Ursachen	12
So erkennt der Arzt Rheuma	13
<b>Wie lässt sich Rheuma behandeln?</b>	
Hilfe durch Medikamente	14
Die Physiotherapie	17
Ergotherapie	18
Operationen	20
Alternative Methoden	22
<b>Wie kann man mit Rheuma im Alltag umgehen?</b>	
Vom Umgang mit Schmerzen	24
Erholsam schlafen statt Schäfchen zählen	26
Diät? Gesund soll es sein!	28
Die kleinen Helfer	30
Bleiben Sie aktiv!	31
Betroffen ist nicht nur der Rheumatiker..	34
Hilfe zur Selbsthilfe	35
<b>Weitere Informationen</b>	
Hier erhalten Sie weitere Informationen oder Hilfe	36
Literaturempfehlungen	37
ALIUD® PHARMA – Wie gut, dass es auch günstig geht	38
Sie möchten mehr zum Thema Gesundheit wissen?	39



## Liebe Leserin, lieber Leser,

„Rheuma? Das haben doch nur ältere Menschen.“ Diese weitverbreitete Meinung hören Ärzte häufig, wenn sie die Diagnose stellen. Doch Rheuma kann jeden treffen: ältere Menschen, Sportler, aber auch Kinder und Jugendliche. Das, was wir in unterschiedlichen Ausprägungen einfach als Rheuma bezeichnen, ist eine echte Volkskrankheit.

Und weil Rheuma so weit verbreitet ist, konnte man intensiv forschen und beobachten, welche Einflüsse die Krankheit verbessern und welche sie verschlimmern. Heute ist zum Beispiel unumstritten, dass eine Kombination verschiedener Maßnahmen in individueller Zusammenstellung am besten hilft. Schließlich wurden auch immer bessere Medikamente entwickelt, so dass die meisten Menschen heute trotz Rheuma ein ganz normales Leben führen können.

Welche Maßnahmen zu mehr Lebensqualität und Gesundheit verhelfen, stellen wir Ihnen in dieser Broschüre vor. Sollten Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder auch an Ihren Apotheker. Hier werden Sie sicher gut beraten. Im letzten Teil dieser Broschüre finden Sie außerdem nützliche Adressen für Patienten und ihre Angehörigen. Auch hier erhalten Sie kompetente Informationen und Hilfe.

Ihr ALIUD® PHARMA  
Gesundheits-Team  
&  
Dr. med. Peter Bürkle,  
Rheumatologe, Ulm



## Rheuma – die Volkskrankheit Nr. 1

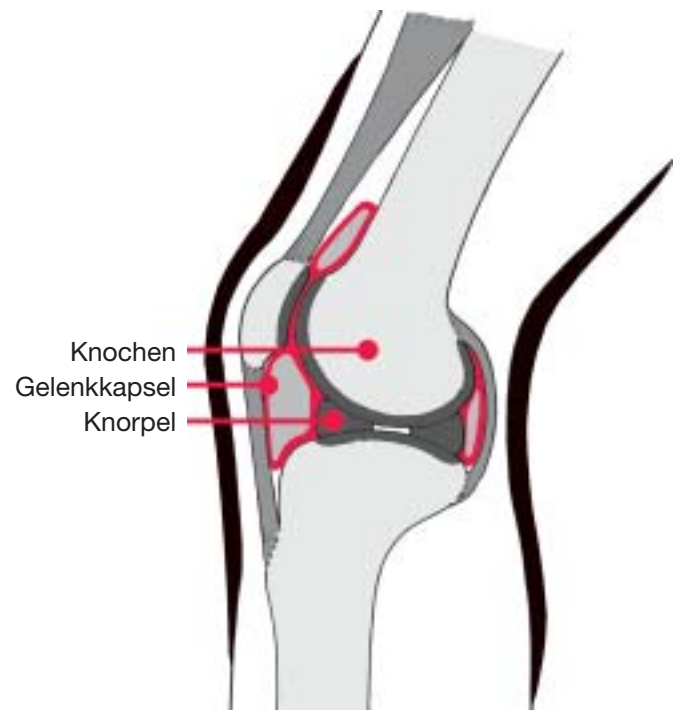
Man schätzt, dass fast 15 Millionen Bundesbürger an Rheuma leiden. Es ist die häufigste Ursache für Arbeitsunfähigkeit und die Zahl der Frühberentungen steigt ständig.

Doch was ist das eigentlich, Rheuma? Das Wort kommt aus dem Griechischen und bedeutet Fließen oder auch Reißen. Die Weltgesundheits-Organisation WHO versteht darunter sämtliche Erkrankungen des Bewegungsapparates, d. h. nicht nur der Knochen und des Bindegewebes, sondern auch der Muskulatur. Wir kennen über 400 verschiedene rheumatoide Erkrankungen. In Deutschland unterscheiden wir hauptsächlich zwischen entzündlichen und degenerativen Veränderungen und dem Weichteilrheumatismus. Die Symptome und der Verlauf können sehr unterschiedlich sein. Doch etwas haben alle rheumatischen Erkrankungen gemeinsam: den Schmerz.

## Aufbau des Gelenks

Gelenke sind die beweglichen, mit einer Knorpelschicht überzogenen Verbindungsstellen zwischen den einzelnen Knochen. Diese Knorpelschicht sorgt für Elastizität und reibungsfreies Gleiten. Sie wirkt als Puffer – wie ein Stoßdämpfer. Gehalten wird das Gelenk von einer schützenden, mit Flüssigkeit gefüllten Kapsel, der Gelenkkapsel. Im Inneren befindet sich die Gelenkschleimhaut. Sie erzeugt die Gelenkflüssigkeit, auch Gelenkschmiere genannt, und versorgt den Knorpel mit Nährstoffen.

Der Aufbau der Gelenke ermöglicht eine Vielzahl an Bewegungen. Diese werden von den umgebenden Muskeln, Bändern und Sehnen kontrolliert und über das zentrale Nervensystem gesteuert.



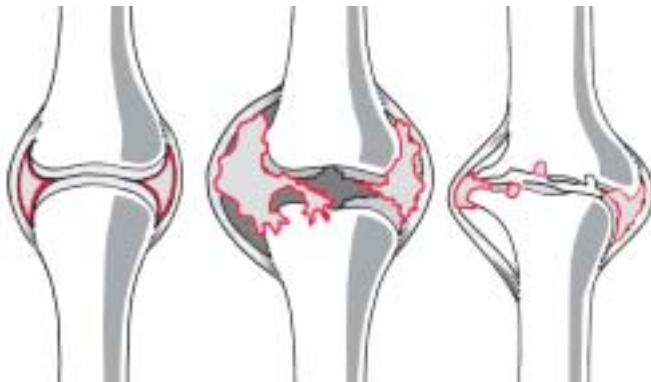
## Entzündliche rheumatische Erkrankungen

Der Sammelbegriff ist Arthritis. Es kommt zu einer Entzündung der Gelenkinnenhaut, die schnell Schmerzen und Funktionsstörungen hervorruft. Zum größten Teil kennt man die genauen Ursachen bis heute nicht. Durch die sich ausbreitenden Entzündungsprozesse und wuchernde Gelenkinnenhaut werden die Gelenke geschädigt und nach und nach zerstört.

Folgende Formen gehören unter anderem zu den entzündlichen Gelenkleiden:

### Primär-chronische Polyarthritis (rheumatoide Arthritis)

Wahrscheinlich durch eine Störung im Immunsystem werden Antikörper gebildet, die körpereigenes Gewebe als fremd erkennen und angreifen. Sie lösen einen Entzündungsprozess der Gelenkinnenhaut aus und verhindern eine Abheilung. Die primär-chronische Polyarthritis, kurz PcP oder auch rheumatoide Arthritis genannt, ist also eine Autoimmunerkrankung. Sie verläuft in Schüben; starke Schmerzen, Muskelschwund, Fehlstellungen der Gelenke und immer weiter abnehmende Beweglichkeit kennzeichnen diese häufige entzündliche Rheumaform.



Gesundes Gelenk

Entzündung

Deformation

### Morbus Bechterew

Der russische Arzt Wladimir Bechterew erforschte im 19. Jahrhundert eine Verknöcherung der Wirbelsäulengelenke, die schließlich zur kompletten Versteifung führt. Es handelt sich dabei um eine Sonderform des chronischen Gelenkrheumatismus, dessen Ursachen bis heute unbekannt sind. Verbunden mit der Bechterewschen Krankheit sind meist leichtes Fieber, Darmkrankheiten oder Augenentzündungen. Die Schmerzen dehnen sich über den ganzen Rücken aus und sind morgens am stärksten (Morgensteifigkeit).

### Gelenkentzündungen durch Infektionen (reaktive Arthritis)

Bei einigen Infektionskrankheiten sind auch die Gelenke betroffen. Beim rheumatischen Fieber ist eine Infektion (z. B. bei einer Mandelentzündung durch Streptokokken) der Auslöser. Aber auch andere Erreger, z. B. von Durchfallerkrankungen oder von Harnwegsinfektionen, können eine reaktive Arthritis auslösen. Nicht selten treten solche Arthritiden auch nach einem Zeckenbiss auf, bei dem bestimmte Erreger (Borrelien) übertragen werden können. Durch eine Reaktion des Immunsystems entzünden sich die Gelenke, schwellen an und schmerzen. Oft kommt es zu neuen Fieberschüben. Bei Nichtbehandlung versteifen sich die Gelenke, Fehlstellungen sind die Folge.

### Psoriasis-Arthropathie

Eine spezielle entzündliche Erkrankung kommt bei Personen mit Schuppenflechte vor. Diese Erkrankung ist ähnlich der chronischen Polyarthritis, hat aber ein etwas anderes Gelenkbefallsmuster. Rheumafaktoren kommen bei dieser Art der Erkrankung nicht vor.

### Eine Sonderform: Gicht

Gicht ist eine Stoffwechselerkrankung, die durch einen krankhaften Überschuss an Harnsäure im Blut gekenn-

zeichnet ist. Die Harnsäurekristalle lagern sich in den Gelenken ab, die sich dann entzünden. Auch hier treten Fehlstellungen der Gelenke (häufig am großen Zeh) und Knoten unter der Haut (Gichtknoten) auf. Andere Stoffwechselerkrankungen können ebenfalls Gelenkschmerzen verursachen. Die Gicht ist durch Umstellung der Ernährung und mit Medikamenten sehr gut behandelbar.

## Weichteilrheumatismus

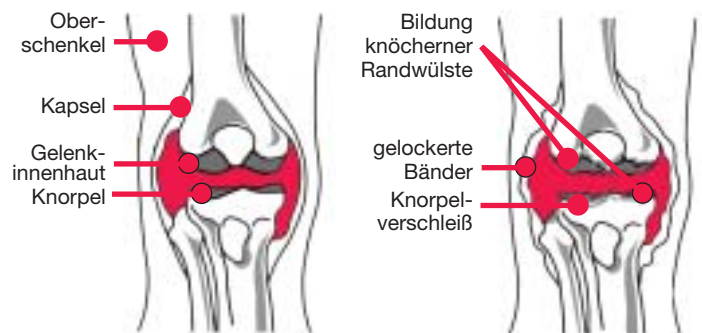
Diese Form stellt mit ca. 60% die häufigste rheumatische Erkrankung dar. Sie tritt nicht an Gelenken oder am Knochengestüt auf, sondern an den Weichteilen des Bewegungsapparates, also an Muskeln, Sehnen oder Bindegewebe. Weichteilrheumatismus kann degenerativ oder auch entzündlich sein. Die häufigsten Symptome sind Reizungen von Muskeln, Sehnen und Bändern (z. B. der Tennisarm). Aber auch am Unterhautgewebe, an Schleimbeuteln und am Bindegewebe kann Weichteilrheumatismus auftreten. Wiederum sind die Ursachen unbekannt. Doch wie bei der Arthritis leiden die Betroffenen an Schmerzen und eingeschränkter Beweglichkeit. Die Betroffenen klagen auch über Müdigkeit, Schlafstörungen und Leistungsabnahme. Im Blut findet man bei dieser Form keine entzündlichen Veränderungen.

Die Polymyalgia rheumatica stellt eine Ausnahme dar. Sie ist eine entzündliche Form des Weichteilrheumatismus und geht mit zum Teil sehr starken Entzündungswerten einher (Blutsenkungsgeschwindigkeit). Die Periarthropathie, die meist an der Schulter auftritt, ist dagegen degenerativer Natur. Bei der Fibromyalgie, eine äußerst schmerzhafte Erkrankung, bei der stets mehrere Körperregionen (Bänder, Sehnen, Muskeln) betroffen sind, ist die Ursache nicht bekannt.

## Verschleißerscheinungen (degenerative Gelenkerkrankungen)

Hier zeigen die Gelenke Abnutzungserscheinungen, auch Arthrose genannt. Im Gegensatz zur entzündlichen Form wird zuerst der Knorpel und dann die Gelenkschleimhaut geschädigt, es kann dann sogar der Knochen verletzt werden. Dieser wird dicker und wächst nach außen, was die typischen Deformierungen ausmacht. Jede Bewegung setzt dann die Zerstörung fort, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen sind die Folge. Häufig sammelt sich Wasser im Gelenk an. Betroffen sind hauptsächlich Wirbelsäule, Hüft- und Kniegelenke sowie die Fingergelenke oder der große Zeh. Weit verbreitet sind auch Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule, die Bandscheibenschäden.

Diese Verschleißerscheinungen sind nicht nur altersbedingt. Auch besondere Beanspruchung der Gelenke z. B. durch Übergewicht oder auch Leistungssport erhöht den Abrieb des Knorpelgewebes. In den meisten Fällen ist aber eine Ernährungsstörung des Knorpels die Ursache für eine erhöhte Abnutzung.



## Die Ursachen

Dank intensiver Forschung kennt man inzwischen die Vorgänge bei entzündlichen rheumatischen Erkrankungen recht gut. Doch nach wie vor ist der auslösende Faktor nicht bekannt. Vermutlich gibt es mehrere Ursachen, die sich zum Teil gegenseitig begünstigen.

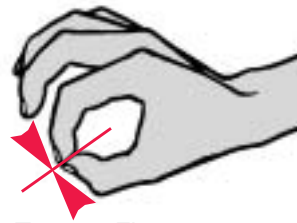
Den meisten Rheumakrankheiten liegt eine Fehlsteuerung des Immunsystems zugrunde. Antikörper richten sich nicht gegen körperfremde Zellen, wie z. B. Viren, sondern greifen körpereigenes Gewebe an und zerstören es. Diesen gegen sich selbst gerichteten Prozess nennt man Autoimmunerkrankung, er ist kaum zu heilen, sondern muss von außen gestoppt werden.

Rheuma scheint in einigen Familien häufiger vorzukommen als in anderen. Tatsächlich spielt die erbliche Veranlagung bei der Entstehung von rheumatischen Erkrankungen eine Rolle. Wenn mehrere Mitglieder Ihrer Familie an Gelenkerkrankungen leiden, sollten Sie sich auf Anzeichen untersuchen lassen. Denn durch Früherkennung steigen die Behandlungserfolge.

Die Abnutzungserscheinungen der Gelenke sind natürlich auch altersbedingt. Und Menschen mit Übergewicht belasten ihre Gelenke extrem, so dass diese schneller verschleifen als nötig.

## So erkennt der Arzt Rheuma

Die richtige Diagnose und die frühzeitig einsetzende Behandlung sind ganz wesentlich, um spätere Schäden zu verhindern. Schildern Sie Ihrem Arzt Ihre Beschwerden möglichst genau. Durch die körperliche Untersuchung wird es dann möglich, die Diagnose zu stellen. Der Arzt betrachtet den Patienten im Stehen, beim Gehen und bei bestimmten Bewegungen. Er führt eine Tastuntersuchung durch, bei der nach Muskelverspannungen geforscht wird, und überprüft die Gelenke.



Test zur Fingerbeweglichkeit

Bei Verdacht auf eine rheumatische Erkrankung wird zusätzlich eine Blutuntersuchung durchgeführt. Der wichtigste Parameter ist dabei die Blutsenkungsgeschwindigkeit (BSG). Sie gibt

einen Hinweis auf die Aktivität der Entzündung. So dient auch der Nachweis des C-reaktiven Proteins als Anzeichen auf erhöhte Entzündungsaktivität und ermöglicht das frühzeitige Erkennen von Rheumaschüben.

Die sogenannten Rheumafaktoren können auch bei anderen Krankheiten oder sogar bei Gesunden auftreten (bei ca. 5% der Bevölkerung). Sie entstehen im Rahmen des Autoimmunprozesses und können dessen Intensität bestimmen.

Der Arzt entscheidet nach Beurteilung der Beschwerden, der körperlichen Untersuchung und den Labortests, ob weitere Spezialuntersuchungen notwendig sind. So können auch ein Ultraschall- oder ein Röntgenbild, evtl. auch eine Kernspintomographie oder andere bildgebende Verfahren Näheres zur Erkrankung aussagen. In manchen Fällen ist eine Gelenkspiegelung (Arthroskopie) notwendig. Mit Hilfe eines optischen Geräts kann das krankhafte Gelenk von Innen betrachtet werden.

## Hilfe durch Medikamente

Die Ursache für rheumatische Erkrankungen ist nicht vollständig bekannt, demzufolge gibt es auch keine Medikamente, die Rheuma wirklich heilen. Ausnahmen bilden ein Teil der reaktiven Arthritiden. Aber man kann die Entzündungsprozesse eindämmen und – besonders wichtig – die Schmerzen effektiv lindern. Bei den meisten Rheumaformen reicht es aus, nur bei akuten Beschwerden Medikamente zu nehmen. Normalerweise werden andere Therapien, z.B. Physiotherapie, zusätzlich eingesetzt. Das sind die gebräuchlichsten Medikamente:

### Nicht-steroidale Antirheumatika (NSAR)

Dies ist der Sammelbegriff für cortisonfreie Entzündungshemmer. Sie hemmen die Entzündung und den Schmerz und werden deshalb bei Arthritis, bei Reizzuständen der Gelenke und auch bei Arthrose eingesetzt. Bei chronischer Polyarthritis sind sie nahezu unverzichtbar. Bewährte Wirkstoffe sind Diclofenac, Ibuprofen, Indometacin und Piroxicam. Zum Teil sind diese auch als Creme oder Gel zum Einreiben erhältlich.



### Cortison

Cortison ist ein körpereigenes Hormon, das in der Nebennierenrinde gebildet wird. Die entzündungshemmende Wirkung ist sehr hoch, jedoch können bei längerem oder unkontrolliertem Gebrauch schwerwiegende Nebenwirkungen auftreten. Bei einigen Rheumaformen ist die Einnahme unverzichtbar. Bei den degenerativen Gelenkerkrankungen und auch bei Weichteilrheumatismus (ausgenommen Polymyalgia rheumatica) sollten Cortisonpräparate auch nicht als Schmerzmittel eingesetzt werden, da sie hier wirkungslos sind.

### Basistherapeutika

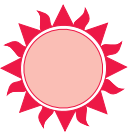
Diese Medikamentengruppe lindert nicht kurzfristig und direkt den Schmerz, sondern soll das Fortschreiten des Entzündungsprozesses langfristig hemmen. Ihre Wirkung tritt oft erst nach Monaten ein. Da die Einnahme zudem mit schwerwiegenden Nebenwirkungen verbunden sein kann, sollte die Therapie nur von erfahrenen Rheumatologen durchgeführt und überwacht werden. Zum Einsatz kommen hier z. B. Gold, Chloroquin, Methotrexat oder Azathioprin.

### Schmerzmittel (Analgetika)

Rheuma bedeutet fast immer auch Schmerzen. Präparate, die nur einen Wirkstoff enthalten, sind wegen der geringeren Nebenwirkungen Kombinationsmitteln (Medikamente mit mehr als einem Wirkstoff) vorzuziehen. Starke Analgetika sollten nur sehr gezielt eingesetzt werden, da die Gefahr der Gewöhnung groß ist. Zur Schmerzlinderung eignen sich Acetylsalicylsäure (besser bekannt als ASS) oder Paracetamol, ein Schmerzmittel mit guter Verträglichkeit.



## Die Physiotherapie



### Andere Arzneimittel gegen Rheuma

Die sogenannten Muskelrelaxantien entspannen die Muskeln und werden hauptsächlich bei Weichteilrheumatismus eingesetzt.

Eine neue Substanzgruppe bilden die COX-2-Inhibitoren. Die Wirkung ist mit der von NSAR vergleichbar, sie schädigen jedoch anscheinend weniger die Magenschleimhaut.

Manchmal wird von Erfolgen mit Vitamin B und E berichtet. Im Einzelfall kann das zutreffen, es gibt aber keinen wissenschaftlich gesicherten Wirknachweis. Das Gleiche gilt für die Behandlung mit Mineralstoffen oder Enzymen, einen seriösen Nachweis für die Wirksamkeit bei rheumatischen Erkrankungen gibt es bisher nicht.

Viele Menschen bevorzugen „natürliche“, also pflanzliche Heilmittel wie Kräutertees oder Tinkturen. Bei Rheumatikern sind Brennnessel, Mädesüß und Teufelskralle zur unterstützenden Anwendung beliebt. Auf keinen Fall sollte man jedoch auf die bewährten Therapien verzichten.

Die physikalische Therapie ist ein wichtiger Bestandteil der Behandlung von rheumatischen Erkrankungen. Sie kann helfen, die Beweglichkeit zu erhalten, Schmerzen zu lindern und den Verbrauch von Medikamenten zu verringern. Man unterscheidet zwischen aktiven und passiven Maßnahmen, wobei die Aktiven die Wichtigeren sind. Dazu gehören Gymnastik, Sport und isometrische Übungen. Passive Maßnahmen sind Massagen, Packungen, Kälte- und Wärmebehandlung. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten, welche Sie am besten unterstützen könnten.

Kälte-/Wärmebehandlungen können Sie zum Teil auch selbst zu Hause durchführen. Hier ein paar Tipps.

- ◆ Kälte hilft bei allen entzündlichen Rheumaformen. Beim akuten Arthritisschub hat sich die Eispackung bewährt. Also, entweder eine Kältepackung aus der Apotheke für ca. 20 Minuten auflegen oder zerstoßenes Eis in eine Plastiktüte füllen und auf die schmerzende Stelle geben. Zum Schutz vor Erfrierungen immer ein dünnes Handtuch zwischen Haut und Eispackung legen.
- ◆ Wärme unterstützt bei nicht-entzündlichen Rheumaformen, also den degenerativen Erkrankungen. Manchmal sind schon Gelenkschützer aus Wolle oder ein Heizkissen hilfreich. Für Wärmepackungen verwendet man meist Moorerde oder Fango. Sie erhalten fertige Packungen in Ihrer Apotheke. Bitte entsprechend der Gebrauchsanweisung erhitzen und auftragen. Legen Sie sich zur Behandlung ruhig hin und entspannen Sie, bis die Masse ausgekühlt ist.

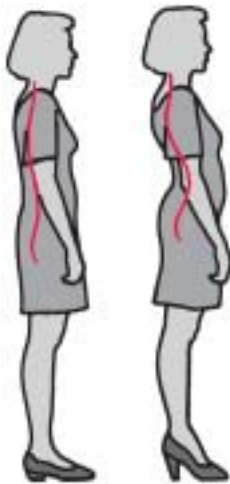
Ob Wasser- oder Elektrotherapie, ob Infrarotbestrahlung oder Ultraschall – Physiotherapie unterstützt die Rheumabehandlung. Wunder dürfen Sie jedoch nicht erwarten.

## Ergotherapie

Ein Ergotherapeut hilft Rheumatikern, den Alltag zu bewältigen, am Arbeitsplatz und zu Hause. Hier erfahren Sie, wie Gelenke geschont werden können, welche Haltungen günstig oder ungünstig sind und welche Hilfsmittel für Sie sinnvoll sind. Die meisten Rheumakliniken haben fest angestellte Ergotherapeuten. Sie üben mit den Patienten das „richtige“ Verhalten, also Gelenke bewegen, aber nicht überlasten. Denn Überanstrengung schadet genauso wie zu wenig Bewegung. Fragen Sie Ihren Arzt, ob Ihnen ein Ergotherapeut weiter helfen kann.

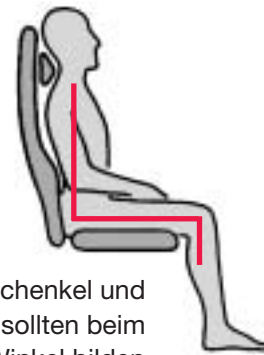
### Richtiges Stehen

Am besten steht man, wenn der Rücken möglichst gerade gehalten wird. Dazu spannen Sie Gesäß- und Bauchmuskeln leicht an und heben das Becken ein wenig nach vorn. Wenn Sie länger stehen müssen, sollten Sie öfters das Gewicht verlagern und die Position wechseln. Achtung: Hohe Absätze verhindern eine gerade Haltung.



### Richtiges Sitzen

Die Sitzfläche Ihrer Stühle sollte leicht gepolstert, aber nicht zu weich sein. Tiefe Sessel sind ungünstig, denn der Rücken hängt durch. Auch hier empfiehlt es sich, öfters die Position zu wechseln und möglichst die Beine hoch zu legen. Zwischendurch Aufstehen entlastet die Wirbelsäule.



Rücken, Oberschenkel und Unterschenkel sollten beim Sitzen rechte Winkel bilden.

### Richtiges Liegen

Wenn Sie auf der Seite schlafen, liegen Sie richtig, wenn die Wirbelsäule waagrecht und das Becken senkrecht ist. Ein kleines Kissen zwischen den Knien macht das Liegen bequemer (siehe Abb. Seite 27). Auch wenn Sie lieber auf dem Rücken schlafen, muss die Matratze fest sein, damit die Wirbelsäule nicht durchhängt. Auf Dauer bitte kein Kissen unter die Kniekehlen legen. Sie versteifen dann schneller.

## Operationen

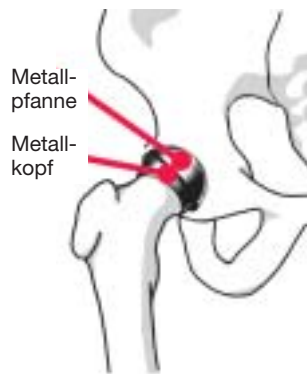
Vor jedem operativen Eingriff müssen Nutzen und Risiko sorgsam abgewogen werden. Denn immer besteht auch die Möglichkeit schwerwiegender Folgen. Lassen Sie sich vor jeder Operation umfassend beraten, und wenn Sie unsicher sind, scheuen Sie sich nicht, eine zweite Meinung einzuholen. Unbedingt notwendig sind chirurgische Eingriffe, wenn die konservative Behandlung (Medikamente, Physiotherapie u.s.w.) nicht ausreicht, um dauerhaften Schaden abzuwenden. Dazu gehören z. B. die Wirbelverblockung, die bei instabilen Wirbelkörpern durchgeführt wird. Oder eine frühzeitige Entfernung der Gelenkinnenhaut, um weitere Schäden an Knorpel und Knochen zu vermeiden.

Eine Operation ist dann wichtig und sinnvoll, wenn sie mehr als andere Maßnahmen helfen kann, die Funktion der Gelenke zu verbessern und Schmerzen zu lindern. Wenn ein Gelenk eine deutliche Fehlstellung zeigt oder starke Schmerzen verursacht, kann es durch ein künstliches Gelenk ersetzt werden. Die Erfolgsaussichten sind inzwischen sehr gut und die Betroffenen fühlen sich oft „wie neu geboren“. Das gilt hauptsächlich für Hüft- und Kniegelenke.

Manchmal macht es Sinn, ein Gelenk neu zu bilden, statt es zu ersetzen. Dazu werden künstliche Gleitflächen aus verschiedenen Materialien, auch körpereigenen, geschaffen. Eine andere Methode ist das sogenannte Débridement, hier werden die zerstörten, rauen Oberflächen im Gelenk durch einen endoskopischen Eingriff geglättet. Welche Operation Ihnen helfen kann, entscheidet nach sorgfältiger Prüfung nur der behandelnde Arzt.



Degenerierter Knorpel beim Oberschenkelkopf



Gelenkpfanne und -kopf mit Metall überzogen



Gelenk aus Metallkopf (Kugel) und Kunststoff-pfanne

## Alternative Methoden

Ganzheitlich, sanft und natürlich – so wünschen sich viele ihre Behandlung. Und entsprechend viele Heilmethoden sind entstanden, die Alternativen zur Schulmedizin darstellen sollen. Meist wird auf die Selbstheilungskräfte des Körpers gesetzt, die, wie wir wissen, enorm sein können. So ist es zu erklären, dass oft schon der Glaube an die Wirksamkeit eines Medikaments oder eines Verfahrens reicht, um tatsächlich Erfolge zu erzielen. Doch das bedeutet natürlich, dass eine Methode nicht allen und immer hilft und damit die Ansprüche der Wissenschaft nicht erfüllt. Nachweise für die Wirksamkeit gibt es also kaum, es bleibt dem Einzelnen überlassen, seine Erfahrungen zu machen.

Schön, wenn Sie eine Methode finden, die Ihnen wirklich hilft. Doch bitte versäumen Sie nicht, die von Ihrem Arzt vorgeschlagenen Maßnahmen weiter zu verfolgen.

### Homöopathie

Für viele Menschen hat die Homöopathie eine große Bedeutung. Sie arbeitet mit stark verdünnten Substanzen nach der Ähnlichkeitsregel: Eine Substanz, die Beschwerden verursachen kann, soll hochverdünnt eingenommen heilend wirken. Die Homöopathie kann viele Erfolge vorweisen, einen Wirknachweis bei Rheuma gibt es bislang nicht. Doch auch Gelenkerkrankungen können durch psychische Faktoren beeinflusst werden, deshalb kann Homöopathie z. B. bei Weichteilrheumatismus, Kreuzschmerzen oder Verspannungen durchaus sinnvoll sein.

### Akupunktur

Schon vor 2000 Jahren in China entwickelt hat sich die Akupunktur ihren Stellenwert in der westlichen Medizin erobert. Die Chinesen erklären die Wirkung als Auflösung von Stauungen und Energieblockaden. Durch das gezielte Setzen von Nadeln in die Haut wird der Energiefluss in den Kanälen, den Meridianen, geregelt. Bei uns wird die Akupunktur häufig, und zum Teil mit gutem Erfolg, in der Schmerztherapie eingesetzt. Die Akupressur arbeitet nicht mit Nadeln, sondern mit gezielter Druckeinwirkung.

### Chiropraktik

Durch verschiedene Bewegungsübungen und sogenannte Gelenkmanipulationen soll die Funktion der Wirbelsäule oder der Gelenke wieder hergestellt werden. Zur Kontrolle wird eine Röntgenaufnahme gemacht, anhand dieser kann der Chiropraktiker die Schwachstellen erkennen und gezielt behandeln. Zur Schmerzlinderung und zur Muskelentspannung hat sich die Chiropraktik als durchaus geeignet erwiesen, bei entzündlichen Erkrankungen ist sie nicht sinnvoll.

### Neuraltherapie

In der Neuraltherapie wird das Reaktionsvermögen des Körpers auf äußere Hautreize ausgenutzt. In Störfelder, die z. B. durch Narben oder Entzündungen entstanden sind, wird eine kleine Menge Schmerzbetäubungsmittel eingespritzt. So verschwinden Schmerzen manchmal schlagartig, Entzündungen klingen ab.

## Vom Umgang mit Schmerzen

Schmerz ist der unbeliebte Dauerbegleiter von rheumatischen Erkrankungen. Doch Schmerzen helfen uns auch, die Grenzen unserer körperlichen Belastbarkeit zu erkennen, sie warnen vor falschen Bewegungen und sind oft als Hilferuf des Körpers zu verstehen. Rheumatiker können den nächsten Schub rechtzeitig bemerken und sich entsprechend darauf einstellen.

Schmerzbewältigung spielt für den Alltag eines jeden Rheumatikers eine große Rolle. Was kann man tun, um seine Lebensfreude so wenig wie möglich von Schmerzen beeinträchtigen zu lassen?

### Entspannung

Finden Sie die für Sie richtige Entspannungstechnik. Schnupperkurse bieten die Volkshochschulen, Gesundheitszentren und manchmal auch Ärzte an. Fragen Sie Ihren Arzt danach! Auf Seite 36 dieser Broschüre finden Sie eine Reihe von Adressen, die Ihnen hier weiter helfen können.

Mit Entspannungsübungen können Sie nicht nur das Nervensystem beruhigen, sondern auch Muskelspannungen abbauen. Schmerzen werden so reduziert, Stresssymptome abgebaut und viele Körperfunktionen normalisiert.

### Positives Denken

Auch unsere Psyche ist ein Teil des Immunsystems. Gefühle wie Freude oder Angst lösen chemische Signale aus, die das Immunsystem beeinflussen. Bei positiven Vorstellungen und Gedanken werden außerdem in geringem Maße Endomorphine, das sind körpereigene Schmerzmittel, ausgeschüttet. Vertreiben Sie die negativen Gedanken, bemühen Sie sich um alles, was Ihnen Freude bereitet, und langfristig kann sich Ihr Schmerzempfinden ändern.

### Stressbewältigung

Stress macht krank. Diese bekannte Weisheit hält uns aber nicht davon ab, ständig höhere Ansprüche an uns zu stellen, uns dem Zeitdruck anzupassen und uns mehr als nötig zu ärgern. Stress bedeutet aber auch Verspannung. Und das ist Gift für gereizte Muskeln und kranke Gelenke. Lenken Sie sich häufiger ab, suchen Sie sich eine ruhige Freizeitbeschäftigung, die Ihnen Spaß ohne jeden Leistungsdruck macht. Vielen Menschen hat autogenes Training geholfen, sich von dem inneren Druck zu befreien. Autogenes Training wirkt harmonisierend auf Herz und Kreislauf und aktiviert unsere Energien.

Aber auch schon ein entspannendes Wochenende, ein Ausflug oder ein harmonischer Abend zu zweit hilft, sich wieder wohler zu fühlen. Und – mach' mal Pause!



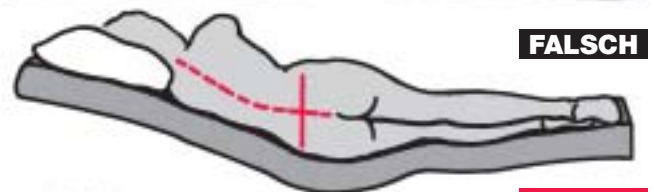
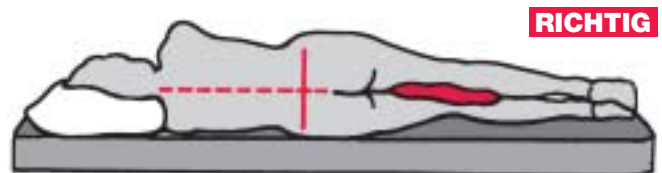
## Erholsam schlafen statt Schäfchen zählen

Man schätzt, dass etwa jeder dritte Deutsche an Ein- oder Durchschlafproblemen leidet. Rheumatiker sind durch nachts auftretende Schmerzen überdurchschnittlich betroffen. Hier ein paar Tipps, wie Sie vielleicht doch erholsamen Schlaf finden.

- ◆ Kommen Sie abends zur Ruhe. Versuchen Sie, alles was Sie an- und aufregt vor dem Schlafengehen zu vermeiden.
- ◆ Mindestens 4 Stunden vor dem Zubettgehen nichts mehr essen. Ein voller Magen aktiviert den Körper.
- ◆ Meiden Sie Alkohol. In größeren Mengen genossen verhindert er oft das Durchschlafen.
- ◆ Sorgen Sie für frische Luft im Schlafzimmer. Der Raum sollte dunkel und ruhig sein.
- ◆ Ein kurzer Spaziergang an der frischen Luft macht müde. Wer tagsüber Sport treibt, hat weniger Probleme beim Einschlafen.
- ◆ Telefon, Computer und Fernseher haben am Bett nichts zu suchen. Benutzen Sie es nur zum Schlafen.



Wenn Sie trotzdem nachts wach sind, stehen Sie auf, lesen Sie oder gehen Sie einer anderen ruhigen Tätigkeit nach, bis Sie richtig müde sind. Bevor Sie zu Schlafmitteln greifen, fragen Sie bitte Ihren Arzt. Es klingt paradox: Gerade vom Liegen kann man Rückenschmerzen bekommen. Die Auswahl des richtigen Bettgestells, Lattenrosts und der Matratze ist deshalb für alle mit rheumatischen Erkrankungen sehr wichtig. Das Bett sollte so beschaffen sein, dass Sie problemlos ein- und aussteigen können. Verwenden Sie eine mittelharte, einteilige Matratze und einen nicht-durchhängenden, geraden Lattenrost. Wenn Sie manchmal mit einem steifen Hals oder Nacken aufwachen, sollten Sie ein etwas festeres Kopfkissen ausprobieren.



## Diät? Gesund soll es sein!

Das Auftreten von Rheuma wird weitgehend von den Erbanlagen bestimmt. Daran kann die beste Ernährung nichts ändern. Der Verlauf der Erkrankung lässt sich aber sehr wohl beeinflussen: Die Ernährung kann helfen, die Entzündung zu hemmen und den Knochenaufbau zu fördern. Gewarnt werden muss generell vor einseitiger Kost, deshalb sollte Ihr Augenmerk auf gesunder Nahrung liegen. Eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen ist die beste Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit.



Rheumatiker sollten grundsätzlich auf ihr Gewicht achten. Jedes Kilo zu viel belastet die Gelenke zusätzlich und fördert die Gewebeerstörung – und damit die Schmerzen. Deshalb bitte unbedingt auf den Kaloriengehalt achten, fettreiche Nahrung meiden und leere Kohlenhydrate, wie Zucker, reduzieren.

Wie wäre es mal mit drei Tagen Fasten? Das nützt nicht nur der Gewichtsreduktion sondern hilft häufig, Gelenkschmerzen zu verbessern. Längeres Fasten bitte nur unter ärztlicher Aufsicht. Besonders effektiv ist es, gleich danach auf Rheuma-verträgliche Kost umzustellen.

Bei entzündlichen Rheumaformen sollten Sie besonders auf das „was“ achten. So können hoch-ungesättigte Fettsäuren, die z. B. in Distelöl oder in Fisch vorkommen, Entzündungsverläufe bremsen. Tierische Fette dagegen leisten den Entzündungsprozessen Vorschub. Deshalb die Empfehlung: nicht mehr als zwei Fleischmahlzeiten pro Woche. Vermeiden Sie weitgehend Wurst und fleischhaltige Snacks und essen Sie stattdessen öfter Fisch.

Vielleicht haben Sie den Verdacht, dass ein bestimmtes Lebensmittel Ihre Rheumaschübe auslöst. Dann schreiben Sie eine Zeit lang genau auf, was Sie essen und beobachten Sie das Krankheitsgeschehen.

### **Kartoffelring – antientzündlich**

250g ungeschälte Kartoffeln kochen, schälen und durchpressen. 2 Teelöffel Distelöl mit etwas Sellarisalz und Muskat mischen und den warmen Kartoffelbrei dazugeben. Eine kleine Ringform ausfetten, die Masse einfüllen und 15 Minuten backen. Den fertigen Ring auf einen Teller stürzen und mit Gemüse (z. B. Pilze, Spinat oder Kraut) oder Quark füllen.

## Die kleinen Helfer

Schon das Öffnen der Medikamentenflasche kann zum Problem werden, wenn die Kraft und die Beweglichkeit der Hände eingeschränkt ist. Scheuen Sie sich nicht, nützliche Hilfsmittel in Anspruch zu nehmen – sie unterstützen Ihre Selbständigkeit. Hier ein paar simple Mittel, die den Alltag einfacher machen:

- ◆ Deckelöffner für Lebensmittelgläser und Flaschen
- ◆ Einhand-Hebelmischer zum Öffnen und Schließen von Wasserhähnen
- ◆ Töpfe, Pfannen und Schüsseln mit zwei Griffen
- ◆ elektrischer Dosenöffner
- ◆ Brotschneidemaschine
- ◆ Servierwagen statt Tablett
- ◆ Einkaufstasche zum Rollen
- ◆ Spielkartenhalter



Im Spezialgeschäft oder -versand erhalten Sie Hilfsmittel für Rheumakranke. Leider sind sie oft teuer und nicht so praktisch wie man es sich wünscht. Am besten, Sie probieren selber aus, welche Ihnen wirklich nützen. Einige davon kann man mit etwas Geschick selber bauen, z. B. die Haarbürste mit Griff oder eine Griffverdickung aus Moosgummi für Schreibgeräte, Besteck oder Kochlöffel. Zum Greifen eignen sich eine Grill- oder Gurkenzange oft sogar besser als die Spezialgeräte.

Einige Hilfsmittel werden von den Krankenkassen bezahlt; erkundigen Sie sich besser vor dem Kauf.

## Bleiben Sie aktiv!

Bewegung ist im Kampf gegen die Gelenkerkrankung von größter Bedeutung. Nur durch schonendes, konstantes Training bleiben die Gelenkfunktionen erhalten und die Muskeln fit. Diese drei Übungsarten sind ideal, um Schmerzen und Steifheit in den Gelenken zu mindern:

- ◆ Dehnungsübungen, um die Beweglichkeit der Gelenke auszuschöpfen.
- ◆ Muskelaufbauübungen, um verloren gegangene Stärke wieder aufzubauen.
- ◆ Ausdauerübungen, um das Herz-/Kreislaufsystem zu stärken und den Stoffwechsel anzukurbeln.

Für alle Übungen gilt: nicht überanstrengen, Vorsicht beim akuten Schub und auf Schmerzen Rücksicht nehmen.





### Halsdehnung

Aufrecht sitzen, den Kopf langsam so weit wie möglich zur Seite neigen, Schultern gerade lassen. Langsam zurück kommen und zur anderen Seite neigen. 10mal wiederholen.

### Hüftkreisen

Aufrecht auf dem Boden sitzen, die Arme über dem Kopf verschränken. Den Oberkörper abwechselnd nach links und rechts drehen, dabei die Arme mitnehmen. 10mal je Seite wiederholen.



### Knie-zur-Nase

Rückenlage, den Kopf heben das rechte Knie so weit wie möglich anziehen und den Fuß umfassen. Lösen und die andere Seite. 10mal wiederholen.



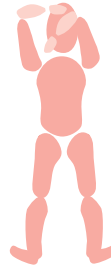
### Fitness für die Finger

Halten Sie Ihre Hände in Bewegung! Leichte Übungen halten sie beweglich – große Beanspruchung dagegen ist tabu. Hier Ihr Gymnastikprogramm für die Hände.

1. Beugen Sie die Finger nur in den Fingermittelfugen, dann wieder strecken (wie eine Harke).
2. Beugen Sie die Finger in allen Gelenken, dann wieder strecken (wie eine Faust).
3. Machen Sie eine Faust und beugen Sie das Handgelenk so weit wie möglich. Und wieder strecken.

### Das hilft der Schulter

Verspannungen in den Schultern sind weit verbreitet, manchmal helfen schon ein paar Übungen.



1. Im Stehen den gebeugten Arm hinter den Kopf führen. Die andere Hand zieht den Ellenbogen auf ihre Seite. 10-20 Sekunden halten, Pause, 3mal wiederholen.

2. Vorne auf der Stuhlfläche sitzen. Arme beugen wie ein U, Unterarme abwechselnd Richtung Boden und Decke bewegen. Die Ellenbogen bleiben in Schulterhöhe. 12mal.



3. Sitzend oder stehend gegen einen Schatten boxen. Mal schnell, mal langsam, in alle Richtungen, solange es Spaß macht.

## Betroffen ist nicht nur der Rheumatiker..

... sondern die ganze Familie. Der Mensch ist keine Maschine, besonders bei chronischen Krankheiten und Schmerzen leidet die Seele mit. Depressionen und Ängste können auch die Begleiter von rheumatischen Erkrankungen sein. Klar, dass die Angehörigen immer mit betroffen sind. Das sollte jedoch nicht dazu führen, dass Sie ein schlechtes Gewissen bekommen und meinen, anderen zur Last zu fallen. Setzen Sie alles daran, ein ganz normales, selbständiges Leben zu führen. Bleiben Sie so lange wie möglich unabhängig von der Pflege anderer. Das Selbstbewusstsein, das Sie aus dieser Haltung schöpfen, ist die beste Basis für eine erfüllende Partnerschaft und für Zufriedenheit im Beruf.

Je nach Schweregrad der Erkrankung und damit der Behinderung kann es notwendig sein, Veränderungen am Arbeitsplatz durch zu führen. Es hängt sowohl vom Arbeitgeber als auch von Ihrer Durchsetzungskraft ab, Ihre Bedürfnisse (vielleicht auch eine Versetzung) zu verwirklichen. Entstehende Kosten übernimmt häufig das Arbeitsamt, erkundigen Sie sich auch bei der Rheuma-Liga.

Zum Thema Schwangerschaft: Die Wahrscheinlichkeit, ein gesundes Kind zur Welt zu bringen, ist für Rheumatikerinnen fast genau so groß wie für gesunde Frauen. Bei Polyarthritits z.B. besteht ein etwas höheres Risiko für Früh- und Fehlgeburten. Dafür bessert sich die Krankheit in ca. 60-80% der Fälle während der Schwangerschaft. Sie sollten aber auf jeden Fall mit Ihrem Arzt klären, welche Medikamente Sie einnehmen dürfen und auf welche Sie während der Schwangerschaft und der Stillzeit besser verzichten sollten.

## Hilfe zur Selbsthilfe

Sie fühlen sich manchmal allein gelassen mit Ihren Sorgen? Sie wünschen sich Unterstützung von anderen, die Ihr Schicksal teilen? Schließen Sie sich einer Selbsthilfegruppe an, Adressen erfahren Sie von der Deutschen Rheuma-Liga. Hier findet nicht nur ein reger Erfahrungsaustausch statt, sondern auch vielseitige Aktivitäten wie Wanderungen, Konzertbesuche und einiges mehr. Die Deutsche Rheuma-Liga zählt ca. 150.000 Mitglieder und hat ihre Landesverbände in ganz Deutschland. Hier erhält man – auch als Nicht-Mitglied – kostenlose Informationen und Hilfe (Adressen auf Seite 36). Wenn Sie selbst eine Selbsthilfegruppe gründen wollen, gibt es hier effektive Unterstützung.

## Hier erhalten Sie weitere Informationen oder Hilfe

### **Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e. V.**

Maximilianstraße 14  
53111 Bonn  
Tel. 02 28/76 60 60

### **Rheuma-Forum e. V.**

Postfach 13 08  
71538 Murrhardt  
Tel. 0 71 92/90 05 70

### **Deutsche Arthrosehilfe e. V.**

Postfach 11 05 51  
60040 Frankfurt/Main  
Tel. 0 68 31/94 66-77

### **Deutsche Vereinigung Morbus-Bechterew e.V.**

Postfach 4329  
97421 Schweinfurt  
0 97 21/2 20 33

### **Auch online gibt es nützliche Informationen:**

<http://www.rheuma-liga.de>  
<http://www.rheuma-zentrum.com>  
<http://www.rheumanet.org>  
<http://www.rheuma-online.de>

## Literaturempfehlungen

In jeder größeren Buchhandlung gibt es Bücher zum Thema Rheuma. Sie finden sicher eine große Auswahl in den Bereichen Entspannungstechniken, Sport und Gymnastik, alternative Therapien und ähnliches mehr. Hier unsere Empfehlungen:

M. Bruker/J. Gutjahr

**Rheuma – Ursachen und Heilbehandlung**  
Lahnstein

W. Brückle

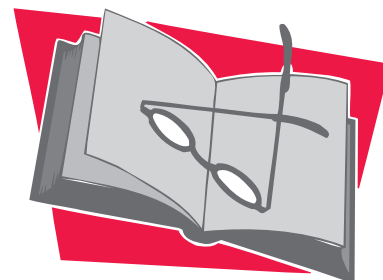
**Ist das Rheuma, was ich habe?  
– Antworten auf Patientenfragen**  
Urania Verlag

C. Pfeuffer/S. Müller

**Genussvoll essen bei Rheuma**  
Midena Verlag

B. Reinhardt

**Die große Rückenschule – Sitzen, aber wie?**  
Demeter-Verlag



## ALIUD® PHARMA – Wie gut, dass es auch günstig geht

Folgende, in dieser Broschüre erwähnte Arzneimittel gibt es auch von ALIUD® PHARMA. Sie können diese ohne Rezept in Ihrer Apotheke kaufen. Dabei werden Sie feststellen, dass die Arzneimittel mit dem „AL“ ausgesprochen preiswert sind. Und wenn Sie diese ausprobieren, werden Sie feststellen, dass sie genau so gut wirken wie teurere Arzneimittel. Warum sollten Sie dann für gleiche Qualität mehr bezahlen? Fragen Sie Ihren Apotheker nach den Arzneimitteln mit dem „AL“. Von ALIUD® PHARMA.

**Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

### ASS AL 500

**Wirkstoff:** Acetylsalicylsäure

**Anwendungsgebiete:** Leichte bis mäßig starke Schmerzen, Fieber. Bei Kindern und Jugendlichen mit fieberhaften Erkrankungen nur, wenn andere Maßnahmen nicht wirken (Vorsicht: Reye-Syndrom!). Einnahme über längere Zeit oder in höheren Dosen nicht ohne Befragen des Arztes.

Stand 0602-01

### Paracetamol AL 125/-250/-500/-1000 (Zäpfchen)

**Paracetamol AL 500 (Tabletten) • Paracetamol AL Saft**

**Wirkstoff:** Paracetamol

**Anwendungsgebiete:** Leichte bis mäßig starke Schmerzen, Fieber. -125 Zäpfchen: Für Säuglinge bis 1 Jahr (für Neugeborene nicht geeignet). -250 Zäpfchen: Für Kinder im Alter von 1-6 Jahren. -500 Zäpfchen: Für Kinder von 6-14 Jahren. -1000 Zäpfchen: Für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene. -500 Tabletten: Für Kinder ab 6 Jahren und Erwachsene.

Stand 1000-03

### Piroxicam AL Gel

**Wirkstoff:** Piroxicam

**Anwendungsgebiete:** Zur äußerlichen unterstützenden Behandlung bei schmerzhaften und entzündlichen Erkrankungen des Bewegungsapparates: Entzündungen der Sehnen oder Sehnencheiden, schmerzhafte Schultersteife, Prellungen, Zerrungen und Verstauchungen.

Stand 04/98

## Sie möchten mehr zum Thema Gesundheit wissen?

Dann fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker nach den Patientenbroschüren von ALIUD® PHARMA. Zur Zeit in unserem Programm:

- ◆ „Bluthochdruck – Herzangelegenheit“
- ◆ „Bluthochdruck – Das Tagebuch“
- ◆ „Das kranke Herz“ –  
Ein Ratgeber für Betroffene und ihre Angehörigen
- ◆ „Diabetes – Alles eine Frage der richtigen Einstellung“  
Informationen für Diabetiker und ihre Angehörigen
- ◆ „Diabetes – Mein Tagebuch“
- ◆ „Dunkle Wolken auf der Seele“  
Wege aus der Depression
- ◆ „Erhöhtes Cholesterin – was tun?“  
Ein Ratgeber für Patienten  
mit erhöhten Blutfettwerten
- ◆ „Gicht – Gesundheit und Genuss im Einklang“
- ◆ „Gesundheit!“  
Praktische Tipps zum Umgang mit Erkältungen
- ◆ „Herpes – Küssen verboten?!“  
Patienteninformationen zu Lippenherpes,  
Genitalherpes und Gürtelrose
- ◆ „Schmerz lass'nach!“ Ein Ratgeber zu akuten und  
chronischen Schmerzen
- ◆ „Das Schmerztagebuch“
- ◆ „Ganz Frau bleiben –  
Gesund und fit durch die Wechseljahre“
- ◆ „Oh Mann...! Informationen für Männer  
zu Sexualität, Liebe und AIDS“
- ◆ „Informationen für Frauen –  
Liebe, Sexualität und AIDS“
- ◆ „Die Dosis macht's –  
Vom richtigen Umgang mit Medikamenten“
- ◆ „Generika – Wie gut, dass es auch preiswert geht“