

Entzündliches Rheuma **Arthritis**

Das Kreuz mit den Gelenken



Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt

Was ist entzündliches Rheuma?

Unter entzündliches Rheuma fallen rund 100 rheumatische Erkrankungen mit Entzündungen an Gelenken oder Gewebe wie Sehnenscheiden, Schleimbeutel und Muskeln. In manchen Fällen sind auch Organe wie Lunge, Herz, Niere, Nervensystem oder Gefässe beteiligt.

In der Schweiz sind ca. 300'000 Menschen von einer entzündlich-rheumatischen Erkrankung betroffen – rund ein Fünftel der insgesamt 1.5 Millionen Menschen mit Rheuma.

Auslöser für die Entzündungen sind Autoimmunvorgänge (wie bei Rheumatoider Arthritis), Stoffwechselerkrankungen (z.B. bei Gicht) sowie Bakterien oder Viren (z.B. bei Borreliose).

Zu den häufigsten Krankheitsbildern zählen: die Rheumatoide Arthritis; die Spondylarthritiden wie z.B. Morbus Bechterew, der Morbus Crohn oder Psoriasis-Arthritis; die Gicht; die Kollagenosen/Vaskulitiden. Letztere sind Entzündungen des Bindegewebes und der Blutgefässe. Hierunter fallen beispielsweise der Systemische Lupus Erythematodes, die Sklerodermie und die Polymyalgia rheumatica.



«Manchmal wollen meine Beine mitten auf dem Zebrastreifen nicht mehr weiter»

Monika Schütze, 43

lebt mit einer Mischkollagenose und hat einen geschützten Arbeitsplatz und eine IV-Rente.

Kurzbeschreibung der wichtigsten Erkrankungen

Rheumatoide Arthritis (RA)

Die RA ist eine entzündliche, chronische Autoimmunerkrankung der Gelenke. Sie ist dreimal häufiger bei Frauen als bei Männern, beginnt oft im jüngeren Erwachsenenalter und betrifft etwa 70'000 Menschen in der Schweiz. Die Beschwerden kommen in Schüben: Schmerzen, Schwellungen, Steifigkeit und Funktionsstörungen befallen die Gelenke, vor allem die Hände. Früher nannte man die RA auch chronische Polyarthritis.

Morbus Bechterew

Der Morbus Bechterew ist eine chronische, entzündlich-schubförmige Erkrankung, bei der vor allem das Kreuz-Darmbein-Gelenk und die Wirbelsäule entzündlich betroffen sind. Das verursacht Schmerzen und schränkt die Beweglichkeit ein. Etwa 1% der Bevölkerung lebt mit Bechterew, davon zwei- bis dreimal mehr Männer als Frauen. Bei einem Drittel treten auch Augenentzündungen auf, eher selten sind Herz, Lunge oder Niere beteiligt.

Gicht

Die Gicht ist eine Stoffwechselerkrankung, die heftige Entzündungen und Schmerzen in Gelenken auslöst, häufig in Grosszehen- und Fingergrundgelenken. Grund dafür sind Ablagerungen von Harnsäure-Kristallen in Gelenken, Schleimbeuteln, Knochen und sogar der Niere. Ein Gichtanfall tritt oft nach purinreichem Essen auf (Fleisch, Alkohol) und betrifft meist Männer. Neben der falschen Ernährungsweise spielt auch die Veranlagung eine Rolle.

Kollagenosen/ Vaskulitiden

Das sind entzündliche Bindegewebs- und Gefässerkrankungen, die auch Organe (z.B. Niere, Lunge), Nerven, Gehirn, Haut und Blutgefässe (Vaskulitis) betreffen können. Eine Vaskulitis entsteht meist durch eine Störung des Immunsystems, seltener sind Infektionen durch Pilze oder Bakterien der Grund.

«Mein Rücken zwang mich zum Berufswechsel»

Sinasi Kaya, 35

lebt mit Morbus Bechterew und meistert eine Umschulung vom Automechaniker zum Autolackierer.



Die moderne Behandlung von entzündlichem Rheuma

Die Behandlung von entzündlichem Rheuma hat vier Ziele: die Entzündung zu stoppen, Schmerzen zu lindern, Schwellungen zu reduzieren sowie Gelenke und innere Organe vor Zerstörung zu schützen. Die Therapie wird abgestimmt auf die vorliegende Diagnose und die individuellen Beschwerden.

Immunologisch bedingte Rheumaformen können bisher nur gebremst, aber nicht geheilt werden.

Je früher man mit der adäquaten Behandlung anfängt, desto besser sind die Erfolgsaussichten. Denn Entzündungen können das Gewebe bereits nach wenigen Wochen dauerhaft schädigen. Bei Gefäß- oder Organentzündungen kann rasche Behandlung überlebenswichtig sein, z.B. wenn Blutgefäße des Gehirns oder Organe wie Herz oder Lunge betroffen sind.

Medikamente bei entzündlichem Rheuma

Die schlagkräftigste Entzündungsdämpfung bringen Kortisonmedikamente. Sie werden mit klassischen Schmerzmitteln (Analgetika) kombiniert und eingesetzt, wenn nicht-steroidale Antirheumatika (NSAR) nicht ausreichen. Für eine langfristige Behandlung sind Kortisonpräparate jedoch nicht geeignet, da sie viele Nebenwirkungen wie Knochenbrüchigkeit, Augenlinsentrübung und hohen Blutdruck verursachen können.

Für immunologisch bedingte Erkrankungen finden heute sogenannte Basistherapeutika Anwendung. Sie bremsen oder regulieren die Krankheitsaktivität, indem sie das Immunsystem gezielter hemmen. Beispiele dafür sind Methotrexat, Sulfasalazin, Leflunomid oder Cyclophosphamid. Zur neusten Generation, auch als „Biologika“ bekannt, gehören Etanercept, Infliximab, Adalimumab, Abatacept, Rituximab oder Tocilizumab. In der

Broschüre „Medikamente“ der Rheumaliga finden Sie detaillierte Informationen. Begleiterkrankungen wie Herz-Kreislauf-Probleme, Osteoporose oder Depression machen manchmal weitere Medikamente nötig.

Bei der Gicht kommen neben Entzündungshemmern auch Wirkstoffe zur Anwendung, die den Harnsäurespiegel im Blut senken.

Sind bakterielle Erreger im Spiel wie bei der Lyme-Borreliose (rheumatische Beschwerden nach Zeckenstich), werden auch Antibiotika eingesetzt.

Nicht-medikamentöse Therapie

Bewegung In einem ganzheitlichen Therapiekonzept ist die Physiotherapie mit aktiver Bewegungs- und Kräftigungstherapie zentral. Bewegung stärkt die Muskulatur und erhält die Funktionalität der Gelenke. Das schützt vor Versteifungen. In der Ergotherapie werden Alltagshandlungen trainiert und gefördert.

Schmerzbewältigung Neben der medikamentösen Schmerztherapie und Bewegungstherapie gibt es hilfreiche psychologische Methoden, um chronischen Schmerz besser zu bewältigen. Dazu gehören verschiedene Entspannungstechniken und mentale Strategien.

Ernährung Wählt man Nahrungsmittel mit tiefem Gehalt an Arachidonsäure (Omega-6-Fettsäuren) und hohem Gehalt an Alpha-Linolensäure (Omega-3-Fettsäuren), werden Entzündungsprozesse weniger gefördert. Fettarmes Fleisch, mehr Fisch und die richtigen Öle sind dafür wichtig. Bei der Gicht sollte auf Alkohol, fettes Fleisch, Innereien, Fisch und Meeresfrüchte verzichtet werden, da sie die Harnsäurebildung fördern. Mehr dazu finden Sie in der Broschüre „Ernährung“ der Rheumaliga Schweiz.

Eingriffe Bei chronischer Entzündung mit starken Schmerzen und Gelenkschäden sind weitere Massnahmen möglich: die Gelenkhautverödung durch Strahlung oder orthopädisch-chirurgische Eingriffe, um die Gelenksinnenhaut zu entfernen oder zerstörte Gelenke durch künstliche zu ersetzen.

«Wer nichts wagt, gewinnt nichts!»

Irina Vigliotta, 15

hat juvenile Arthritis und träumt von einer Lehre im Reisebüro.



Tipps für den Alltag

Hausarzt oder Spezialist bei entzündlichem Rheuma?

Wenn Beschwerden auftreten, ist der Hausarzt zunächst der wichtigste Ansprechpartner. Leichte Beschwerden am Bewegungsapparat, die nach wenigen Tagen wieder verschwunden sind, sind noch kein Grund zur Beunruhigung. Vielleicht sind sie lediglich das Resultat einer körperlichen Belastung oder die Ankündigung einer Erkältung. Halten die Beschwerden aber an, sollte der Hausarzt rasch an einen Rheumatologen überweisen. Die richtige Diagnose ist im Frühstadium schwieriger, aber umso wichtiger. Dafür ist der Rheumatologe Spezialist.

Was sind Warnzeichen für die rheumatoide Arthritis?

Leider ist es gar nicht so einfach, die Zeichen zu erkennen, weil einige der möglichen Beschwerden durchaus auch auf andere Ursachen schliessen können. Hinweise sind: Schmerzen, Schwellungen und Funktionseinschränkungen von mehr als einem Gelenk (oft Hand-, Finger-, Fuss- und Zehengelenke); Morgensteifigkeit, die mehr als eine halbe Stunde anhält; bei Bewegung klingt sie wieder ab; allgemeines Krankheitsgefühl (Müdigkeit, Schwäche); nächtliche Schweissausbrüche; schubförmiges Auftauchen und Verschwinden der Beschwerden.

Reisen mit Biologika-Medikamenten

Die modernen Medikamente für entzündliches Rheuma, sogenannte „Biologika“, sind Eiweissprodukte, die kühl gelagert werden müssen. Aus diesem Grund sind auf Reisen wichtige Produkt- und Transportinformationen zu beachten. Planen Sie Ihre Reise daher frühzeitig und sprechen Sie Ihren behandelnden Arzt darauf an. Er wird Ihnen alle nötigen Informationen und z.B. ein Attest für die Grenz- und Zollbehörden oder die Fluggesellschaft zur Verfügung stellen.

Schmerzen: Bewegen & Entspannen

Für viele Menschen mit Rheuma sind Schmerzen das Schlimmste an der Krankheit. Hartnäckig und andauernd machen sie den Alltag oft zur Qual.

Neben medikamentösen Schmerzstillern ist aktive Bewegung wichtig! Bewegen tut den Gelenken, den Muskeln und der Seele gut! Bewegungstherapien, meditative Entspannungsformen und aktive Schmerzbewältigung können helfen, Schmerzmedikamente zu reduzieren oder sogar ohne sie auszukommen. Suchen Sie sich Ihren Lieblings-Kurs bei Ihrer regionalen Rheumaliga.

Nachwuchs trotz Rheuma?

Der Verlauf einer rheumatischen Erkrankung während einer Schwangerschaft ist sehr unterschiedlich. Rheumatoide Arthritis wird in der Regel deutlich besser, andere Krankheiten bleiben aktiv oder verschlimmern sich. Auf die Gesundheit des Neugeborenen haben die meisten rheumatischen Krankheiten keinen Einfluss. Bei Kinderwunsch nehmen Sie Rücksprache mit Ihrem Rheumatologen und beachten Sie die Patienteninformation zu Ihren Medikamenten.

Rheuma bei Kindern?

Gelenkbeschwerden von Kindern sollten Sie ernst nehmen und von einem Facharzt mit Erfahrung in Kinderrheumatologie abklären lassen. Anzeichen einer Juvenilen Arthritis sind in erster Linie eine Gelenkentzündung mit Schwellung, Überwärmung und schmerzhafte Funktionseinschränkung. Weitere Anzeichen, die Eltern „aufhorchen“ lassen sollten, sind Morgenschmerz, Morgensteifigkeit und ungewöhnliche Schonhaltungen beim Kind. Konsultieren Sie auf jeden Fall den Kinderarzt und lassen Sie sich an Spezialisten verweisen. Die Rheumaliga hilft gerne weiter.

Ernährung und Entzündung – ein Thema!

Die Ernährung kann Rheuma nicht heilen und keine Basistherapie ersetzen, und eine eigentliche „Rheumadiät“ gibt es nicht – dazu sind die Erkrankungen viel zu unterschiedlich. Fachspezialisten raten jedoch Menschen mit Rheuma zu gesunder, vollwertiger Kost. Wichtig ist, tierische Fette zu reduzieren und reichlich Obst und Gemüse zu essen. So erhält der Körper wertvolle Vitamine, Mineralien und sekundäre Pflanzenstoffe. Bei den entzündlichen Erkrankungen wie Rheumatoide Arthritis, Morbus Bechterew oder Psoriasis-Arthritis lohnt es sich, möglichst ungesättigte Fette zu berücksichtigen. In der Broschüre „Ernährung“ der Rheumaliga finden Sie Einzelheiten.

Hilfsmittel erleichtern den Alltag

Schmerzen oder Müdigkeit können bei entzündlichem Rheuma plötzlich alltägliche Verrichtungen wie Einkaufen, Kochen oder Körperpflege erschweren oder sogar verunmöglichen. Damit Sie Ihre Energie im Alltag sinnvoll einteilen, bietet die Rheumaliga über 160 nützliche Produkte. Sie helfen Handgriffe kräfteschonend zu verrichten oder Bewegungseinschränkungen zu kompensieren. Lernen Sie das Sortiment kennen im Online-Shop auf www.rheumaliga.ch.

Kühlung für schmerzende Hände

Ein kühles Linsenbad wirkt Wunder! Schmerzen in den Händen lassen sich nachhaltig lindern in einem Bad von rohen Linsen aus dem Kühlschranks. Füllen Sie eine Teigschüssel damit, tauchen sie die Hände hinein und machen Sie langsame, angenehme Bewegungen mit den Fingern.

Unterstützung und Bewältigung

An entzündlichem Rheuma zu leiden bedeutet meistens auch Auseinandersetzung mit einer chronischen Krankheit. Sie zwingt Betroffene, stärker im Hier und Jetzt zu leben, weil das Planen von Aktivitäten schwieriger wird. Und es bedeutet, von lieb gewordenen Aktivitäten Abschied zu nehmen, die die Krankheit nicht mehr zulässt. Chronisches Rheuma zwingt einen, individuelle Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Sei es mit Bewegung, Austausch mit Gleichgesinnten oder mit dem Einsatz von Hilfsmitteln. Betroffene empfehlen, auf die richtige Balance zwischen Erholung und Aktivität zu achten und ein gutes Gespür für den eigenen Körper zu entwickeln. Die Rheumaliga unterstützt Sie dabei mit ihren Dienstleistungen.

Selbsthilfegruppen und weitere Informationen finden sie auf:

www.rheumaliga.ch
www.arthritis.ch
www.bechterew.ch
www.slev.ch

Rheumaliga Schweiz
Schweiz. Polyarthritiker-Vereinigung
Schweiz. Vereinigung Morbus Bechterew
Schweiz. Lupus Erythematodes Vereinigung

Das bietet die Rheumaliga

www.rheumaliga.ch

Rheumaplattform mit Fachinformation, Online-Shop und –Beratung.

Nationale „Aktionswoche Rheuma“

Vom 1. – 8. September 2009 in 8 Städten der Schweiz:

Patientenveranstaltungen mit Fachreferaten und Marktplatz zum Thema „Entzündliches Rheuma – Arthritis“. Mehr auf www.rheumaliga.ch.

Patientenbroschüren und Publikationen

Über 40 kostenlose Ratgeber und Merkblätter zu den wichtigsten Themen. Rheuma-Magazin forumR viermal jährlich.

Persönliche Beratung

Unentgeltliche telefonische Auskunft und Beratung in Ihrem Wohnkanton und bei der Geschäftsstelle der Rheumaliga Schweiz.

Bewegungskurse

Prävention, Training, Therapie und Spass in rund 3000 Kursen in der ganzen Schweiz. Weiterbildungskurse für Health Professionals und Hausärzte.

Vielseitiges Hilfsmittel-Sortiment

Über 160 Produkte, die den Alltag erleichtern. Vom Dosenöffner über Gleitschutzstreifen bis zum Strumpfanzieher. Bestellen Sie den Katalog.

Patientenschulung & Workshops

„Bewegt informieren“ – „informieren bewegt“. Die Workshops bieten kompetente und praxisrelevante Unterstützung für das Leben mit Rheuma.

Haben Sie Fragen? Wir sind gerne für Sie da!

Rheumaliga Schweiz

044 487 40 00, www.rheumaliga.ch

Sponsoren



Gebro Pharma

Wyeth

Partner

Schweizerische
Gesellschaft für
Rheumatologie 