



Mit maßgeschneiderter Therapie gegen die Beschwerden

Rheumatoide Arthritis

Die rheumatoide Arthritis ist die häufigste chronischentzündliche Gelenkerkrankung. In Deutschland schätzt man die Zahl der Erkrankungen auf über eine halbe Million, wobei Frauen etwa dreimal so häufig betroffen sind wie Männer. Meist beginnt die Erkrankung ab dem 50. Lebensjahr.

Wenn die Gelenke nicht mehr „wie geschmiert“ laufen, sie insbesondere morgens steif und schwergängig sind und bei Bewegungen schmerzen, schieben das viele Betroffene auf Verschleiß und Überlastung. Es gibt jedoch noch eine andere mögliche Ursache: Die Beschwerden sind auch typische Anzeichen für eine chronisch entzündliche Gelenkerkrankung, die rheumatoide Arthritis. Der Name Arthritis kommt aus dem Griechischen (arthros: Gelenk; -itis: Entzündung). Wir bezeichnen diese Gelenkerkrankung häufig kurz als

Rheuma, wobei Rheuma eigentlich nur ein Oberbegriff für viele verschiedene schmerzhafte, entzündliche und nichtentzündliche Erkrankungen hauptsächlich des Bewegungsapparates ist.

Im Gegensatz zu einer verschleißbedingten Gelenkerkrankung – medizinisch als Arthrose bezeichnet – sind die Entstehungsmechanismen der Arthritis wesentlich komplizierter und auch noch nicht ganz vollständig verstanden. Nach aktueller Forschungslage spricht alles dafür, dass es sich um eine Au-

toimmunerkrankung handelt. Das bedeutet, das Immunsystem richtet Abwehrmaßnahmen gegen Strukturen des eigenen Körpers. Dadurch wird ein Entzündungsprozess in Gang gesetzt, der in diesem Fall die Gelenkstrukturen angreift und nach und nach zerstört. Vermutlich ist das jedoch nicht der einzige Grund: Wahrscheinlich muss auch eine erbliche Veranlagung vorliegen, damit die Immunattacke überhaupt zum Ausbruch der Erkrankung führt.

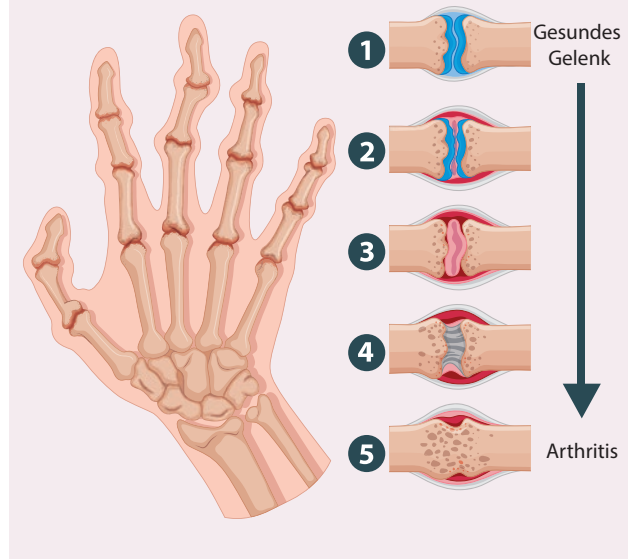
Krankheitsverlauf

Bei den meisten Betroffenen sind die Krankheitszeichen anfangs unauffällig. Durch die Entzündung fühlt man sich müde und abgeschlagen, leidet an Appetitlosigkeit und Gewichtsabnahme. Dann macht sich allmählich eine vorübergehende Gelenksteife am Morgen bemerkbar. Erste konkrete Anzeichen sind warme, geschwollene und gerötete Gelenke. Das Krankheitsbild ist jedoch keinesfalls einheitlich. An welchen Gelenken und Geweben und in welcher Ausprägung die Krankheit fortschreitet, ist bei jedem Patienten individuell. Im fortgeschrittenen Stadium, wenn die Gelenkzerstörungen massiver werden, treten anhaltende, stärker werdende Schmerzen auf. Dauerhafte Funktionseinschränkungen und schwere Behinderungen können die langfristigen Folgen sein. Dies gilt es zu verhindern. Das ist möglich, wenn es gelingt, frühzeitig den Entzündungsvorgang und die Krankheitsaktivität einzudämmen.

Nicht heilbar, aber erfolgreich zu behandeln

Auch wenn eine Heilung bislang nicht möglich ist, geben die Ergebnisse der modernen Rheumabehandlung allen Anlass zum Optimismus. Dank moderner Therapien lassen sich rheumatische Erkrankungen heute sehr effektiv behandeln, so dass Betroffene ein nahezu normales Leben führen können. Zur Behandlung stehen eine Reihe unterschiedlicher Therapiebausteine zur Verfügung. Da Rheuma nicht gleich Rheuma ist und die Krankheit bei jedem Patienten anders verlaufen kann, muss die Therapie individuell auf den Betroffenen abgestimmt werden. Die intensive Forschung der vergangenen Jahre hat gezeigt, dass die Behandlung mit wirksamen Präparaten innerhalb

Die rheumatoide Arthritis kann jedes Gelenk betreffen. Besonders häufig sind die Grund- und Mittelgelenke der Finger oder Zehen befallen.



der ersten Jahre besonders erfolgreich ist und irreparable Schäden an den Gelenken oder Organen vermeiden kann. Dazu ist es erforderlich, die zur Verfügung stehenden Therapieoptionen sinnvoll miteinander zu kombinieren.

Ein umfassendes Behandlungskonzept umfasst die medikamentöse Therapie, physio- und ergotherapeutische Anwendungen und eine gesunde Lebensweise.

- Medikamentöse Therapie (z. B. Schmerzmittel, Kortison, Basistherapeutika, Biologika)
- Physikalische Therapie (z. B. Wärme, Kälte, Massagen, Elektrotherapie)
- Operative Therapie (z. B. Korrektur bei Gelenkfehlstellungen oder Funktionseinschränkungen, Gelenkersatz)
- Krankengymnastik/Physiotherapie
- Ergotherapie (z. B. Gelenkschutztraining, Anpassungen in Haushalt, Beruf und Freizeit, Hilfsmittelversorgung)
- Psychologische Maßnahmen (z. B. psychologische Schmerzbewältigung, Entspannungstraining, seelische Stützung und Begleitung)
- Alternative Heilmethoden

Medikamentöse Therapie

Für die medikamentöse Behandlung von Rheuma stehen verschiedene Wirkstoffgruppen zur Verfügung. Das eine Medikament, das die Erkrankung heilt, gibt es leider nicht. Bei der medikamentösen Therapie unterscheidet man zwischen Sofortmaßnahmen zur Linderung der akuten Symptome wie Schmerzen und Entzündung, den sogenannten Basistherapeutika, die eine Langzeitwirkung auf den Krankheitsverlauf haben, indem sie die Gelenkzerstörung eindämmen, und Biologika, die gezielt in die Immunreaktion des Körpers eingreifen und so den Entzündungsprozess aufhalten.

Nichtmedikamentöse Behandlung

Rheumamedikamente sind jedoch nur ein Teil der Therapie. Maßnahmen wie Bewegungstherapien, Krankengymnastik, Ergotherapie sowie physikalische Anwendungen (Thermo-, Elektro-, Ultraschalltherapie) tragen ganz wesentlich zum Behandlungserfolg bei. Sie helfen, die Bewegungsfähigkeit der Gelenke zu erhalten, beugen Gelenkversteifung sowie Muskelschwund vor und können die Schmerzen lindern. Auch dabei gilt es, die Vielzahl unterschiedlicher Maßnahmen optimal zu nutzen. Bei vielen Patienten führt die Erkrankung dazu, eine „falsche“ Körperhaltung einzunehmen. Dadurch werden Muskeln und Gelenke zusätzlich belastet. Bei der Krankengymnastik lernen Patienten durch gezielte Übungen, sich „richtig“ zu bewegen.

Wenn der Arzt die Rheumaerkrankung früh diagnostiziert und aus den zur Verfügung stehenden Behandlungsmethoden – sowohl den medikamentösen als auch den nichtmedikamentösen – einen maßgeschneiderten Therapieplan zusammenstellen kann, haben Patienten mit rheumatoider Arthritis sehr gute Chancen, dass ihre Beschwerden langanhaltend gelindert werden.



In Bewegung bleiben!

Aus Angst vor Schmerzen vermeiden viele Rheumapatienten, sich mehr als nötig zu bewegen. Das ist verständlich, doch der falsche Weg. Sport kräftigt die Muskeln und fördert die Beweglichkeit. Grundsätzlich ist alles erlaubt, was Spaß macht. Empfehlenswert sind Sportarten ohne extreme Stoß- und Schlagbelastung für die Gelenke. Dazu gehören Walking, Schwimmen, Wassergymnastik, sanftes Krafttraining, Fahrradfahren und spezielle Krankengymnastik. Um Fehlhaltungen und Überbelastung zu vermeiden und so den Gelenken eher zu schaden, sollten Sie Ihr Bewegungsprogramm zumindest am Anfang unter Anleitung ausüben.

Tipp: Die Deutsche Rheumaliga hat ein bundesweites Netz mit Bewegungskursen unter fachlicher Anleitung geschaffen. Das sogenannte Funktionsstraining findet zweimal die Woche im Wasser oder „an Land“ statt. Mehr dazu unter: www.rheumaliga.de/funktionstraining

Weitere Informationen zum Thema

- Die Deutsche Rheuma-Liga e.V. bietet umfangreiche Informationen im Internet, u. a. finden Sie dort auch eine Liste mit Selbsthilfegruppen: www.rheuma-liga.de
- Eine frühzeitige Diagnose verbessert die Chancen der Behandlung. Deshalb der Appell, bei Verdacht auf Rheuma einen Arzt aufzusuchen. Die Möglichkeit, das persönliche Risiko für Rheuma einzuschätzen, bietet das Kompetenznetzwerk Rheuma: www.rheumanet.org; www.rheumacheck.rheumanet.org
- Umfangreiche Informationen für Patienten und Angehörige finden Sie unter: www.bgv-rheuma.de