

# „RHEUMA“ – WENN DIE GELENKE SCHMERZEN



Foto: © shootingankauf - Fotolia.com

### 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 soll Sie dabei unterstützen, die Erkrankung zu verstehen, und Ihnen Hilfen und Hinweise zum Umgang mit ihr geben.

#### Auf einen Blick: Rheumatoide Arthritis

- Die rheumatoide Arthritis ist die häufigste dauerhafte Gelenkentzündung.
- Typisch ist, dass mehrere Gelenke und beide Körperseiten befallen sind. Oft sind die Hände betroffen.
- Die Gelenke schmerzen, sind warm und geschwollen. Es kann zu allgemeinem Unwohlsein kommen. Bei vielen Betroffenen lässt die Kraft nach. Später können sich die Gelenke verformen und versteifen.
- Die rheumatoide Arthritis ist nicht heilbar. Die Behandlung kann das Fortschreiten verzögern und Beschwerden lindern.
- Zur Behandlung werden eingesetzt: Medikamente, Krankengymnastik, Ergotherapie, Psychotherapie und Operation.

#### ► DIE ERKRANKUNG

Die *rheumatoide Arthritis* wird umgangssprachlich oft kurz als „Rheuma“ bezeichnet. Fachleute sprechen auch von *chronischer Polyarthritis*. Das bedeutet: eine dauerhafte Entzündung vieler Gelenke. 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. Nach heutigem Kenntnisstand läuft die Entzündung im ganzen Körper ab. 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. Manche Betroffene können deshalb nicht mehr arbeiten und müssen frühzeitig berentet werden.

#### ► WAS SIND DIE ANZEICHEN?

Die rheumatoide Arthritis kann schleichend oder schlagartig beginnen. Meist verläuft sie schubweise. An den Händen treten häufig Beschwerden auf. Fast immer sind beide Körperhälften befallen. Mit der Zeit können große Gelenke wie Schulter und Knie betroffen sein. Der genaue Verlauf lässt sich nicht vorhersagen. Verschiedene Krankheitszeichen können auftreten:

- warme, gerötete 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
- verformte und versteifte Gelenke sowie *Rheumaknoten* – das sind feste Schwellungen unter der Haut

#### ► DIE ERKRANKUNG FRÜH ERKENNEN

Es ist wichtig, die Erkrankung früh zu erkennen. In den ersten 6 Monaten sind die Gelenke noch nicht durch die Entzündung angegriffen. Deshalb gilt: Wenn bei Ihnen mehr als 2 Gelenke länger als 6 Wochen geschwollen sind, soll Ihr Arzt Sie zu einem Facharzt für *Rheumatologie* (Spezialist für Gelenkkrankheiten) überweisen. Mit dem frühen Beginn einer Behandlung sollen schwere Folgen möglichst verhindert werden, wie schlecht bewegliche Hände oder zerstörte Gelenke.

## ▶ Rheumatoide Arthritis

### ▶ DIE BEHANDLUNG

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

- **Basismedikamente:** Sie verlangsamen oder beenden die Entzündung und halten meist die Gelenkerstörung auf. Sie wirken aber nicht sofort, sondern erst nach einigen Wochen.
- **Kortison-Mittel:** Sie wirken im Gegensatz zu den Basismedikamenten sofort. Sie unterdrücken sehr gut die Entzündung und bessern rasch die Schmerzen. Kortison-Mittel werden nur solange eingesetzt, bis die Basismedikamente wirken.
- **Schmerzmittel:** Sie können die Beschwerden sofort mildern und wirken oft entzündungshemmend. Die Gelenkerstörungen halten sie nicht auf.

Alle Medikamente sind bei Rheuma sehr wirksam, können aber erhebliche Nebenwirkungen haben. Fragen Sie dazu Ihren Arzt oder Apotheker.

Weitere Möglichkeiten der Behandlung sind:

- Krankengymnastik und Ergotherapie: von Beginn an, 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
- Operation: kann zerstörte Gelenke durch künstliche ersetzen, wenn die Krankheit schwer verläuft

Um den Verlauf der Krankheit beurteilen zu können, raten die Experten zu jährlichen Röntgenkontrollen von Händen und Füßen.

### ▶ MEHR INFORMATIONEN

#### Quellen, Methodik und weiterführende Links

Der Inhalt dieser Information beruht auf aktuellen wissenschaftlichen Forschungsergebnissen und Empfehlungen für Patienten von Patienten.

Methodik und Quellen: [www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/rheumatoide-arthritis](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/rheumatoide-arthritis)

Weitere Kurzinformationen für Patienten: [www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

#### Kontakt zu Selbsthilfegruppen

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](http://www.nakos.de), Tel.: 030 31018960

2. Auflage, 2017

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](mailto:patienteninformation@azq.de)

[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

[www.aezq.de](http://www.aezq.de)



### ▶ WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

- Es ist gut zu wissen, dass Sie wahrscheinlich nicht sofort einen Erfolg der Behandlung spüren werden. Es kann einige Zeit dauern, bis sie wirkt.
- Sollten im Verlauf Unverträglichkeiten oder Besonderheiten der Behandlung oder Ihrer Erkrankung auftreten, besprechen Sie diese mit Ihrem Arzt.
- 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](http://www.rauchfrei-info.de).
- Körperliche Bewegung tut Ihnen gut. Gelenkschonende Aktivitäten wie Schwimmen, Radfahren, Gymnastik oder Tanzen sind empfehlenswert. Beachten Sie Ihre persönlichen Grenzen. Fragen Sie Ihren Arzt, wenn Sie unsicher sind.
- Bequeme und stabile Schuhe sind wichtig. Diese entlasten Ihre Gelenke. Sie können sich Einlagen, spezielle Abrollhilfen oder orthopädische Schuhe verordnen und anfertigen lassen.
- Es empfiehlt sich, bestimmte Hilfsmittel zu benutzen wie Öffner für Flaschen oder Marmeladengläser, Stiftverdickungen, Scheren mit automatischem Öffnungsmechanismus und Griffe für Kämmen, Zahnbürsten und Messer. Diese Dinge erleichtern Ihnen den Alltag und schonen die Gelenke.
- Sie können an einer Patientenschulung teilnehmen: Dort erhalten Sie Informationen und praktische Hinweise zu Ihrer Erkrankung.
- Es kann hilfreich sein, Ihre Erfahrungen mit anderen Betroffenen auszutauschen, zum Beispiel in einer Selbsthilfegruppe.

Mit freundlicher Empfehlung