

# Früher ist besser

Rheuma rechtzeitig erkennen und handeln



	Vorwort	5
4	<b>1 Rheuma rechtzeitig erkennen</b> Symptome, Krankheitsverlauf, Ursachen	7
	1.1 Rheuma – was ist das?	8
	1.2 Entzündliches Rheuma ja oder nein? – Signale, Warnzeichen und Symptome erkennen	10
	1.3 Entzündlich-rheumatische Erkrankungen	11
	1.4 Degenerative Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen	14
	1.5 Weichteilrheumatismus	16
	1.6 Rheumatische Beschwerden infolge anderer Erkrankungen	19
	<b>2 Aktiv werden und Handeln!</b> Vom Leben mit und nach der Diagnose Rheuma	23
	2.1 Diagnose Rheuma – und nun?	24
	2.2 Mit Bewegung auf die Beine kommen	26
	2.3 Schmeckt gut – tut gut: Die richtige Ernährung bei Rheuma	28
	2.4 Kartoffelwickel und Hochseefisch: 10 praktische Tipps für den Alltag	30
	<b>3 Hilfe und Beratung durch die Deutsche Rheuma-Liga</b>	33
	3.1 Das Netzwerk der Deutschen Rheuma-Liga	34
	3.2 Anschriften der Deutschen Rheuma-Liga	36
	3.3 Weitere Publikationen der Deutschen Rheuma-Liga	38

# RHEUMA KANN JEDEN TREFFEN ...

## Vorwort



*Liebe Leserin, lieber Leser,*

5

steife Gelenke, schmerzende Knochen, Muskeln oder Sehnen quälen in Deutschland etwa neun Millionen Menschen. Betroffen sind Junge und Alte, Frauen und Männer, Kinder und Erwachsene – die schmerzhafteste Erkrankung, im Volksmund »Rheuma« genannt, kann jeden treffen!

Doch Rheuma hat viele Gesichter und ist oft schwer zu erkennen. Mehr als 400 verschiedene Krankheitsbilder sind bekannt, und häufig wird ein Patient von Arzt zu Arzt geschickt, ehe die richtige Diagnose gestellt ist. Dabei ist die schnelle und eindeutige Diagnose Voraussetzung für eine erfolgreiche Therapie! Wer früh genug die Anzeichen einer Rheuma-Erkrankung bemerkt und rechtzeitig gezielte Hilfe erhält, hat gute Aussichten, sein Leben trotz Rheuma gut zu bewältigen.

Um Erkrankte und Ärzte, vor allem Hausärzte, für die ersten Signale und eine möglichst frühzeitige Behandlung von Rheuma zu sensibilisieren, hat die Deutsche Rheuma-Liga das Projekt »Gute Versorgung von Anfang an«, gefördert vom Bundesministerium für Gesundheit und Soziale Sicherung, gestartet. Diese Broschüre ist Teil dieses mehrjährigen Projektes. Sie soll Mut machen, sich der Krankheit zu stellen und gibt Rat und Hilfe für ein Leben mit Rheuma.

**Werden Sie gegen Rheuma aktiv! Je früher desto besser!**

Ihre

Prof. Dr. Ing. habil. Christine Jakob  
Präsidentin der Deutschen Rheuma-Liga





# 1

KAPITEL

6

# RHEUMA RECHTZEITIG ERKENNEN

Symptome, Krankheitsverlauf, Ursachen

1

7

KAPITEL

- 1.1** Rheuma – was ist das?
- 1.2** Entzündliches Rheuma ja oder nein? –  
Signale, Warnzeichen und Symptome erkennen
- 1.3** Entzündlich-rheumatische Erkrankungen
- 1.4** Degenerative Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen
- 1.5** Weichteilrheumatismus
- 1.6** Stoffwechselerkrankungen mit rheumatischen Beschwerden

# RHEUMA – WAS IST DAS?

## Ein paar einfache Worte über eine komplexe Krankheit

1.1

8

KAPITEL

Leichte Beschwerden in Gelenken oder Muskeln, im Kreuz oder in den Fingern kennt jeder. Sie können ein Anzeichen für Rheuma sein, heilen aber ebenso oft durch ein wenig Schonung und Wärme (bei Entzündung Kälte) von selbst wieder aus. Rheuma hingegen ist etwas anderes. Die Krankheit ist schmerzhaft und in der Regel chronisch, sie beeinträchtigt die Kranken ein Leben lang und bedarf ständiger Behandlung. Was aber ist Rheuma?

vor Christus erwähnt. Übersetzt heißt »Rheuma« etwa so viel wie »fließender Schmerz«, eine Namensgebung des griechischen Gelehrten Empedokles. Er beschrieb damit die so genannten »Schmerzdämonen«, die für die verschiedensten Leiden verantwortlich sein sollten und das typisch schmerzhaft Rheuma-Leiden verursachen. Auch heute, über 2.500 Jahre nach den Entdeckungen von Empedokles, ist dieser Begriff aus der Antike noch immer aktuell.

### »Fließender Schmerz«

Der Begriff Rheuma steht für chronische Schmerzen, die die Betroffenen meist ein Leben lang beeinträchtigen und den Bedarf häufiger oder ständiger Behandlung einschließen. Dabei ist Rheuma nicht gleich Rheuma, sondern vielmehr ein Sammelbegriff, mit dem mehr als 400 verschiedene Krankheitsformen beschrieben werden. Der Begriff als solcher stammt aus dem Griechischen und wurde bereits im 5. Jahrhundert

### Rheuma ist nicht gleich Rheuma

Und noch immer ist Rheuma nur schwer zu beschreiben, denn zu verschieden sind die Krankheitsbilder. Rheumatische Erkrankungen können manchmal harmlos verlaufen, in einigen Fällen aber lebensbedrohlich sein. Sie können schleichend, über Jahre hinweg, systematisch Gelenke und Bindegewebe zerstören oder, im Extremfall, Organe wie Herz, Nieren oder Augen angreifen.

Wie auch immer die Krankheit verläuft, eine Regel bleibt gleich: Je eher Rheuma erkannt und behandelt wird, desto besser sind die Chancen!

Vier große Hauptgruppen der Krankheit werden unterschieden:

- **entzündlich-rheumatische Erkrankungen** – z. B. Arthritis
- **degenerative Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen** – z. B. Arthrose
- **Weichteilrheumatismus** – z. B. Fibromyalgie
- **Stoffwechselerkrankungen mit rheumatischen Beschwerden** – z. B. Osteoporose



**Keine Heilung in Sicht?**

Rheumatologen können heute zwar Symptome der Krankheit behandeln, doch die Ursachen sind noch immer nicht vollständig

erforscht. Die Mehrzahl der rheumatischen Erkrankungen ist noch immer nicht heilbar – mit einer rechtzeitig einsetzenden Therapie können jedoch schlimme Entwicklungen gebremst werden.

**Rheumatische Erkrankungsformen auf einen Blick**

- *Arthritis psoriatica*
- *Arthrose*
- *Bechterew'sche Krankheit*
- *Degenerative Gelenkerkrankungen*
- *Fibromyalgie*
- *Gicht*
- *Juvenile chronische Arthritis (Rheuma bei Kindern)*
- *Lupus erythemathodes*
- *Lyme-Borreliose (oder Arthritis bei Borreliose)*
- *Osteoporose*
- *Polymyalgia Rheumatica*
- *Reaktive Arthritis*
- *Rheumatoide Arthritis (Chronische Polyarthritis)*
- *Sarkoidose*
- *Sjögren Syndrom*
- *Sklerodermie*
- *Spondylose (zugleich Verschleißerkrankung der Wirbelsäule)*
- *Vaskulitis*
- *Wegenersche Granulomatose*
- *Weichteilrheumatismus*

# ENTZÜNDLICHES RHEUMA JA ODER NEIN?

## Signale, Warnzeichen und Symptome erkennen

### 1.2

10

KAPITEL



Doch wie kann man erkennen, ob es sich um Rheuma handelt oder nur um eine steife Schulter? Welche Anzeichen gibt es? Welche Signale weisen auf die Krankheit hin?











Wenn Sie eine der nachfolgenden Fragen mit »Ja« beantworten können, sollten Sie sofort Ihren Hausarzt aufsuchen. Der Hausarzt kann einen Gelenkstatus und erste Laborbefunde erstellen. Bei einem Verdacht auf entzündliches Rheuma sollten Sie sich

an einen internistischen Rheumatologen überweisen lassen.

Es ist sehr wichtig, dass die Diagnose so früh wie möglich gestellt wird: eine rechtzeitig eingeleitete Therapie kann erfolgreich sein und verhindern, dass Sie später unter unnötigen Einschränkungen leiden müssen.

**Handeln Sie rechtzeitig, handeln Sie schnell. Früher ist besser!**

### Checkliste Rheuma

-  *Sind Ihre Finger morgens so steif, dass Sie den Wasserhahn oder die Dusche kaum aufdrehen können?*
-  *Schlafen Sie seit Monaten, ohne sich dabei zu erholen?*
-  *Wachen Sie morgens gerädert auf und tun Ihnen dann alle Sehnen, Muskeln und auch Gelenke weh?*
-  *Wachen Sie regelmäßig nachts nach drei bis vier Stunden Schlaf mit tiefsitzenden Kreuzschmerzen auf?*
-  *Bessern sich Ihre Beschwerden, wenn Sie dann ein wenig umhergehen?*
-  *Haben Sie starke Schmerzen in den Kniegelenken (oder in den Hüften, im Knöchel, in den Zehen), wenn Sie nach längerem Sitzen gehen?*
-  *Verswinden diese Beschwerden, wenn Sie sich einige Zeit bewegen?*
-  *Beobachten Sie seit einigen Tagen Schwellungen an den Fingern und Handgelenken?*
-  *Fühlen Sie sich schon eine ganze Weile nicht mehr leistungsfähig und angeschlagen?*
-  *Haben Sie seit mindestens zwei Wochen unklare Gelenkschmerzen, die immer wiederkehren?*

*(Diese Checkliste läßt in erster Linie auf entzündliche rheumatische Erkrankungen wie rheumatoide Arthritis schließen)*

# ENTZÜNDLICH-RHEUMATISCHE ERKRANKUNGEN

## Krankheitsbilder, Therapien und ein Blick auf die Rheumatoide Arthritis

Bei den entzündlich-rheumatischen Erkrankungen ist die Entzündung nicht nur auf ein Gelenk begrenzt, sondern betrifft zugleich viele Gelenke oder auch Organe. Die Betroffenen fühlen sich allgemein krank und matt, meist sind Entzündungswerte im Blut nachweisbar. Die häufigste entzündliche Erkrankung ist die rheumatoide Arthritis (auch chronische Polyarthritiden). Sie geht oft mit dem Nachweis eines Rheumafaktors einher. Die zweite große Gruppe sind die seronegativen Spondylarthritiden. Sie können die Gelenke, aber auch die Wirbelsäule betreffen. Die bekanntesten Vertreter sind die Spondylitis ankylosans (Morbus Bechterew) und die Psoriasis-Arthritis im Zusammenhang mit einer Schuppenflechte. Weitere entzündliche Gelenkerkrankungen treten nach Infekten auf, die meist im Bereich der Harnwege oder des Darmes stattfinden. Auch die Gelenkentzündungen, die mit chronischen Darmentzündungen einhergehen (Colitis ulcerosa und Morbus Crohn) gehören in diese Gruppe.

Eine besondere Form der entzündlichen Gelenkerkrankungen ist die Arthritis des Kindesalters (juvenile chronische Arthritis). Zu den entzündlich-rheumatischen Erkrankungen gehören auch die sogenannten Bindegeweberkrankungen (Kollagenosen) und die Gefäßentzündungen (Vaskulitiden). Beide Krankheitsgruppen können durch die Beteiligung innerer Organe und Gefäße zu schweren, mitunter lebensbedrohlichen Erkrankungen führen. Betroffen sind Haut, Nieren, Herz, Gefäße und blutbildende Organe sowie das Nervensystem. Die klassischen Bindegeweberkrankungen sind der Systemische Lupus erythematodes (SLE), die Sklerodermie (progressive systemische Sklerose), die Dermatomyositis bzw. Polymyositis und die Panarteriitis nodosa. Häufig

gibt es Mischerkrankungen (Mischkollagenosen) wie etwa das Sharp-Syndrom.

### Beispiel: Rheumatoide Arthritis – die häufigste entzündliche Erkrankung

Die rheumatoide Arthritis ist eine chronische Gelenkentzündung, bei der eine Vielzahl von Gelenken erkranken. Weltweit sind circa 0,5 bis 1% der Bevölkerung von dieser Krankheit betroffen (in Deutschland ca. 800.000 Menschen) – Frauen rund drei Mal häufiger als Männer. Die Erkrankung kann in jedem Alter auftreten, am häufigsten zwischen dem 30. und 50. Lebensjahr. Obwohl die Forschung in den letzten Jahren viele Fortschritte gemacht hat, ist die Ursache der rheumatoiden Arthritis immer noch nicht geklärt. Aktuell wird eine Fehlsteuerung des Immunsystems diskutiert, wobei Zellen des Immunsystems in die Gelenkinnenhaut einwandern und diese zu aggressivem Wachstum anregen. Auslöser der Immunreaktion könnten auch Infektionserreger (Viren oder Bakterien) sein, gesicherte Kenntnisse liegen bis heute nicht vor. Wahrscheinlich ist auch eine erbliche Veranlagung erforderlich, dass die Immunreaktion zum Ausbruch der Erkrankung führt.

### Wie sieht das Krankheitsbild aus?

Die rheumatoide Arthritis beginnt oft plötzlich: Zumeist sind anfangs die kleinen Finger- und Zehengelenke betroffen, sie schmerzen, schwellen an und sind überwärmt. Beim Aufwachen besteht eine so genannte »Morgensteife« – Schmerzen verbunden mit Unbeweglichkeit, die je nach Aktivität der Erkrankung mehrere Stunden anhalten können. Neben diesem typischen Beginn der rheumatoiden Arthritis sind anfangs nur einige große Gelenke ent-



*Herausgeber*

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V. • Maximilianstr. 14 • 53111 Bonn

*Text*

Petra Hennicke, steinrücke + ich, Köln

*Redaktion*

Susanne Walia

*Fachliche Beratung*

Dr. Wolfgang Brückle,  
Christel Kalesse

*Projektentwicklung*

Susanne Walia, Christa Dahm

*Gestaltung*

diller.corporate, Köln

*Druck*

DCM, Meckenheim

1. Auflage – 30.000 Exemplare, 2005

Drucknummer: A 2/BV/07/05

*Bildnachweis*

Thomas Diller, Köln; Getty Images;  
privat; Susanne Troll, Köln

Deutsche | **RHEUMA-LIGA**  
Bundesverband e.V.



Konto-Nr. 5 999 111 | BLZ 370 606 15  
Deutsche Apotheker- und Ärztebank

[www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de) | Telefon 0228 – 7 66 06-0

DER ALLTAG SCHMERZT. IHRE SPENDE HILFT.