

R h e u m a t i s c h e E r k r a n k u n g e n



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



Ein Ratgeber zur aktiven Schmerzbekämpfung

www.rheuma-liga.de

Herausgeber

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

Text

Silke Dümpelmann,
Deutsches Grünes Kreuz e.V.

Redaktion

Susanne Walia

Gestaltung

diller . corporate, Köln
www.diller-corporate.de

Druck

DCM, Meckenheim

1. Auflage - 50.000 Exemplare, 2003
Drucknummer: A 10/BV/05/03

Mit freundlicher Unterstützung von



Bildnachweis

Thomas Diller, Köln (Titel);
Uli Horn; Klaus Mihatsch, Berlin;
PhotoAlto, Schwebheim, privat



Inhaltsverzeichnis

Seite

	Vorwort	7
		5
1	Einleitung	9
2	Rheumatische Erkrankungen – oft Schmerzen ohne Ende	11
2.1	Rheumatoide Arthritis: Bringen Sie Ihre Gelenke in Schwung!	12
2.2	Arthrose: Laufen Sie Ihren Schmerzen davon!	13
2.3	Fibromyalgie: Raus aus der Resignation!	14
2.4	Lupus Erythematodes: Stress abbauen!	15
2.5	Morbus Bechterew: Mobilisieren Sie Ihre Wirbelsäule!	16
2.6	Sklerodermie: Aktiv den Panzer durchbrechen!	17
3	Therapie: mit allen Mitteln dem Schmerz entgegenzutreten	19
3.1	Auch die Rheumatherapie ist in Bewegung	20
3.2	Physiotherapie – damit Sie wieder auf die Beine kommen	21
3.3	Sporttherapie – Spaß und Fitness auch für Rheumakranke	22
4	Mobil bleiben mit der Deutschen Rheuma-Liga	25
5	Unterstützende Methoden: Yoga, Tai Chi, Qi Gong	27
6	Alltagstaugliche Bewegungstipps	29
7	Das Netzwerk der Deutschen Rheuma-Liga	30
8	Anschriften der Deutschen Rheuma-Liga	32



Mehrere Millionen Menschen leiden in Deutschland auf Dauer unter rheumatischen Beschwerden. Die Krankheit kündigt sich meist mit Schmerzen an und diese steigern sich manchmal bis ins Unerträgliche. Verständlich, dass viele der so Gequälten Tabletten schlucken, Spritzen und notfalls sogar Operationen in Kauf nehmen, um der aggressiven Krankheit Herr zu werden. Doch trotz guter Fortschritte in der Therapie rheumatischer Krankheiten, eine wirkliche Heilung ist noch nicht in Sicht. Und so müssen die meisten von uns mit dem Schmerz leben lernen.

Das aber soll nicht heißen, sich resigniert zurück zuziehen und jede Bewegung zu meiden. Im Gegenteil: Halten Sie sich unbedingt beweglich! Denn Bewegung ohne zu große Belastung ist der natürliche Feind des Gelenk- und Muskelschmerzes. Durch konsequentes und zielgerichtetes Training können Sie einer Verschlechterung des Krankheitsbildes vorbeugen und Ihre Beweglichkeit eher erhalten.

Deswegen möchten wir mit dieser Broschüre alle Rheumakranken ermutigen: Werden Sie mobil und gehen Sie den Rheuma-Schmerz aktiv an!

Ideen und Anregungen finden Sie auf den nächsten Seiten. Oder vielleicht schauen Sie mal in den Gruppen der Deutschen Rheuma-Liga vorbei? Wir freuen uns auf Sie!

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





1

KAPITEL

8

Sicherlich kennen Sie das: Oft sind die Gelenke so steif, dass Sie kaum die Treppe hochkommen. Zusätzlich schmerzen die Knochen oder Ihre Muskeln und Sehnen tun weh. So wie Ihnen ergeht es in Deutschland mehreren Millionen Menschen.

In Zeiten des Schmerzes ist Bewegung vermutlich das Letzte, woran Sie denken. Doch gerade regelmäßige Übungen helfen Ihnen, den Tag in Angriff zu nehmen und überhaupt auf die Beine zu kommen.

Wenn Sie bereits eine Selbsthilfegruppe kennen gelernt haben, wissen Sie, dass Junge wie Alte, Männer ebenso wie Frauen unter den schmerzhaften Erkrankungen des Bewegungsapparats leiden. »Rheuma« nennt der Volksmund die Beschwerden, die durch Entzündungen, Verschleiß und vielen anderen Faktoren ausgelöst werden können.

Da aber hinter den Symptomen mehr als 400 verschiedene Krankheiten stecken können, sprechen Mediziner lieber von »Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises«.

Dazu zählen Arthrose und Arthritis ebenso wie Fibromyalgie, Morbus Bechterew oder Sklerodermie.

Diese rheumatischen Erkrankungen wollen wir Ihnen in dieser Broschüre kurz vorstellen. Gleichzeitig möchten wir Sie motivieren, aktiv gegen Ihre Schmerzen vorzugehen – entweder behutsam mit Krankengymnastik oder ganz aktiv mit Sport oder fernöstlichen Methoden wie Yoga oder Tai Chi.



2

KAPITEL

RHEUMATISCHE ERKRANKUNGEN – OFT SCHMERZEN OHNE ENDE

Abhängig von der Ursache des Rheumaleidens unterscheidet man zwei große Gruppen: die entzündlichen rheumatischen Erkrankungen und die degenerativen rheumatischen Erkrankungen.

Zu den entzündlichen rheumatischen Erkrankungen zählt in erster Linie die rheumatoide Arthritis. Arthrosen gehören dagegen zu den degenerativen Erkrankungen, die vor allem aufgrund von Abnutzung und Verschleiß entstehen. Von diesen Rheumaformen werden weitere rheumatische Erkrankungen unterschieden und unter dem Begriff »Weichteilrheumatismus« zusammengefasst. Diese Erkrankungen schädigen nicht die Gelenke, sondern betreffen Sehnen, Sehnen-scheiden, Schleimbeutel und Muskeln. Allen rheumatischen Erkrankungen gemeinsam sind Schmerzen: stechend, ziehend, wandernd, reißend ...

Ursachen – die üblichen Verdächtigen

Die Ursachen bei den meisten Rheuma-Erkrankungen konnten bislang nicht restlos geklärt werden. Diskutiert werden Fehlstörungen des Immunsystems, erbliche Veranlagung oder Veränderungen im Muskelstoffwechsel. Auch Virus-Infektionen oder spezielle Darmbakterien stehen im Verdacht, rheumatische Erkrankungen auszulösen.

Rheuma – keine Frage des Alters

Entgegen einer weit verbreiteten Ansicht erkranken nicht nur ältere Menschen an Rheuma, sondern auch Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene.

Eine sehr schwerwiegende rheumatische Erkrankung ist die juvenile (jugendliche) chronische Arthritis, die typischerweise vor dem 16. Lebensjahr auftritt. Die Erkrankung kann außer den Gelenken auch innere Organe schädigen sowie Haut und Augen befallen. Insgesamt erkranken in Deutschland etwa 15.000 Kinder und Jugendliche jährlich neu an Rheuma.

Junge Erwachsene können auch an Arthrosen erkranken, die vor allem durch Sport oder auch Unfällen, Operationen oder Fehlstellungen entstehen können.

Nachfolgend möchten wir Sie mit den wichtigsten Krankheitsbildern kurz vertraut machen. Eine umfassende Darstellung rheumatischer Erkrankungen finden Sie in den entsprechenden Informationsbroschüren der Deutschen Rheuma-Liga.