

Aktualisierte Auflage 2009

# Früher ist besser

Rheuma rechtzeitig erkennen und handeln



# | Rheumatische Erkrankungen |



# 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 Aktiv werden – so hilft die Deutsche 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 9 Millionen Menschen. Rheuma ist keine Frage des Alters. Betroffen sind Junge und Alte, Frauen und Männer, Kinder und Erwachsene – die schmerzhafteste Erkrankung, im Volksmund »Rheuma« genannt, kann jeden treffen. Doch Rheuma ist ein Sammelbegriff für viele verschiedene Krankheiten. Fast 400 unterschiedliche rheumatische Erkrankungen sind beschrieben und gerade zu Beginn der Beschwerden kann die richtige Einordnung der Symptome und damit die gezielte Therapie schwierig sein.

Heute ist für viele rheumatische Erkrankungen und insbesondere für die Rheumatoide Arthritis, die bis ein Prozent der Bevölkerung betreffen kann, bekannt, dass bei rechtzeitiger Diagnose und frühzeitiger Behandlung bei der Mehrzahl der Betroffenen ein weitgehender Stillstand der Erkrankung erreicht und eine Zerstörung der Gelenke verhindert werden können. Darum ist die rechtzeitige Diagnose so wichtig.

In allen Fortbildungsprogrammen wird dieser Paradigmenwechsel in der Rheumatologie, der die rechtzeitige Diagnosestellung und Behandlungseinleitung beinhaltet, verstärkt vermittelt. Spezielle Hausarztschulungen werden durchgeführt, eine Leitlinie für Diagnose und Therapie der frühen Rheumatoiden Arthritis wurden erstellt und bereits das erste Mal wieder überarbeitet. Vielerorts sind Frühsprechstunden eingerichtet worden, damit bei mehr als zwei geschwollenen Gelenken und einer Morgensteifigkeit von über 60 Minuten auch in kurzer Zeit ein Termin beim Rheumatologen, vermittelt durch den Hausarzt, möglich ist.

Die Deutsche Rheuma-Liga informiert in der vorliegenden Broschüre die Betroffenen, was hinter Gelenkbeschwerden stecken kann und wie notwendig der rasche Kontakt sowohl zum Arzt als auch zu anderen Therapeuten und natürlich zu den Verbänden der Rheuma-Liga vor Ort ist.

Werden Sie gegen Rheuma aktiv! Je früher desto besser!

Ihre

Prof. Dr. med. Erika Gromnica-Ihle  
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?*
-  *Verschwanden 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 Polyarthrit). Sie geht oft mit dem Nachweis eines Rheumafaktors einher. Die zweite große Gruppe ist die seronegative Spondylarthritis. 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 idiopathische Arthritis).

Zu den entzündlich-rheumatischen Erkrankungen gehören auch die so genannten Bindegeweberkrankungen (Kollagenosen) und die Gefäßentzündungen (Vaskulitiden). Beide Krankheitsgruppen können durch die Beteiligung innerer Organe zu schweren, mitunter lebensbedrohlichen Erkrankungen führen. Betroffen sind Haut, Nieren, Herz, Lungen, Gefäße und Blut bildende Organe sowie das Nervensystem. Die klassischen Bindegeweberkrankungen sind der systemische Lupus erythematodes (SLE), die Sklerodermie (progressive systemische Sklerose), die Dermatomyositis bzw. Polymyo-

sitis und das Sjögren-Syndrom. 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 entzündet, im Alter oft die Schultergelenke. Im Laufe von Wochen oder Monaten können mehr und mehr Gelenke erkranken. Neben den Gelenken entzünden sich die Sehnen-scheiden, schwellen an und behindern die Beweglichkeit (z. B. die Fingerstrecksehnen auf dem Handrücken). Auch die Halswirbel-säule und Schleimbeutel können betroffen sein, letztere häufig am Ellenbogen. Allgemeinsymptome wie Müdigkeit, Leistungsschwäche, Fieber, Nachtschweiß und eventuelle Gewichtsabnahme zeigen, dass der ganze Körper von dem Entzündungsprozess betroffen ist. Als charakteristisches Merkmal bilden sich bei bis zu 20% der Betroffenen so genannte Rheumaknoten, besonders im Bereich der Ellenbogen und der Finger. Der Verlauf der Erkrankung ist oft schubweise. Für einige Zeit schmerzen die Gelenke besonders heftig, danach tritt die Krankheit wieder in den Hintergrund.

Insgesamt verläuft die Rheumatoide Arthritis sehr unterschiedlich, bei etwa 10% der Erkrankten ist sogar mit einem spontanen Stillstand (ohne Therapie) zu rechnen. Das

besondere Merkmal der Erkrankung ist das Einwachsen des Entzündungsgewebes in den Gelenkknorpel und die Knochen. Bei ungebremster Entzündung werden diese Gelenkstrukturen zunehmend abgebaut, die Gelenke werden zerstört. Zusätzlich können bei schweren Verläufen andere Organe in Mitleidenschaft gezogen werden, z. B. Augen, Herz und Herzbeutel, Lunge und Rippenfell, Nerven und Blutgefäße.

### Diagnostik

Wie bei allen rheumatischen Erkrankungen gilt auch hier die Regel: Früher ist besser! Eine möglichst frühe Diagnosestellung und rechtzeitige Therapie können Folgeschäden vermeiden. Rheumatoide Arthritis wird anhand der Krankheitssymptome sowie durch die rheumatologische Untersuchung diagnostiziert. Zum Nachweis von Rheumafaktoren und Entzündungsmarkern im Blut werden Laboruntersuchungen durchgeführt. Allerdings sind die **Rheumafaktoren kein Beweis**, sondern nur ein **Hinweis** auf Rheumatoide Arthritis, denn sie werden bei dieser Erkrankung nicht immer und darüber hinaus auch bei anderen Erkrankungen gefunden. Neben den Laboruntersuchungen sind auch Röntgenuntersuchungen erforderlich, die bei der beginnenden Rheumatoiden Arthritis noch keine Veränderungen aufweisen, aber als Ausgangsbefund wichtig sind. Darüber hinaus können per Ultraschall Informationen über Gelenkweichteile gewonnen werden, z. B. zum Gelenkerguss, zur entzündlich verdickten Gelenkinnenhaut (Synovialmembran) etc. Weitere Verfahren, wie Magnetresonanztomographie kommen bei gezielten Fragestellungen zum Einsatz, z. B. bei entzündlicher Beteiligung der Halswirbelsäule im fortgeschrittenen Erkrankungsstadium.



### Hinweis

*Zur Rheumatoiden Arthritis liegt ein umfassender Ratgeber für Betroffene vor. Ausführliche Informationen über Ursachen, Diagnostik und Behandlung weiterer entzündlich-rheumatischer Erkrankungen sind in den Merkblättern der Deutschen Rheuma-Liga erhältlich.*

*Broschüren und Merkblätter können unter [www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de) heruntergeladen oder mit Hilfe des Bestellformulars auf Seite 38 angefordert werden.*

## Therapie und Umgang mit der Krankheit

Wäre die Ursache der Rheumatoiden Arthritis bekannt, könnte man sie vielleicht mit einer gezielten Therapie behandeln oder zur Ausheilung bringen. Dies ist bis heute leider nicht der Fall. So ist oft ein ganzes Spektrum therapeutischer Maßnahmen erforderlich, um Schmerzen und Krankheitsaktivität zu mildern und die Prognose zu verbessern (siehe Kapitel 3). Vor allem die Entzündungsaktivitäten im Körper lassen sich in vielen Fällen mit Medikamenten behandeln – eine reale Erleichterung des täglichen Lebens.

Dennoch ist die Rheumatoide Arthritis eine langdauernde Erkrankung, die neben Veränderungen an den Gelenken und Organen des Körpers auch Spuren an der Seele hinterlässt. Der tägliche Umgang mit Schmerzen und der Verzicht auf früher selbstverständliche Tätigkeiten sind nicht einfach zu verkraften. Umstellungen im täglichen Leben sind erforderlich, sowohl in Bezug auf die berufliche wie auch familiäre Situation. Die Hilfe anderer Menschen muss in Anspruch genommen werden, um mit der Erkrankung im Alltag bestehen zu können.

Es ist die Aufgabe der Deutschen Rheumaliga, zu beraten und den Betroffenen weiterzuhelfen. Dies geschieht durch laienverständliche Informationen, Bewegungsangebote, wie Funktionstraining, Partnerseminare und vieles mehr.



# WEITERE PUBLIKATIONEN DER DEUTSCHEN RHEUMA-LIGA

## 3-3

14

KAPITEL

*Die Deutsche Rheuma-Liga gibt eine Vielzahl von Publikationen heraus. Einige haben wir für Sie nachfolgend aufgeführt. Alle Publikationen können bei Ihrem Landesverband oder einem der Mitgliedsverbände (siehe Adressen S. 36/37) bezogen werden – bitte kreuzen Sie die von Ihnen gewünschten Titel an.*

- A 11** Erst Rheuma – dann Osteoporose
- A 12** Leben mit Arthrose
- A 13** Rheumatoide Arthritis –  
Therapie und Lebensperspektiven
- A 14** Jeden Tag neu beginnen – Ein Ratgeber für Fibromyalgiebetroffene

### *Allgemeine Informationen zum Thema*

- Was ist Rheuma?
- Arthrose
- Rheumatoide Arthritis
- Rheuma bei Kindern
- in  *deutsch*  *türkisch*  *englisch*  *russisch*

- Ich interessiere mich für die Selbsthilfeangebote der Deutschen Rheuma-Liga*

Name, Vorname .....

Alter .....

(freiwillige Angabe  
für statistische Zwecke)

Straße, Haus-Nr. ....

PLZ, Ort ..... Telefon .....

Datum ..... Unterschrift .....



*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,  
Prof. Dr. med. Erika Grominca-Ihle  
Christel Kalesse

*Projektentwicklung*

Susanne Walia, Sabine Neumann

*Gestaltung*

diller.corporate, Köln

*Druck*

Druckerei Warlich, Meckenheim

4. Auflage – 16.500 Exemplare, 2009

Drucknummer: A 2/BV/11/09

*Bildnachweis*

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

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



Info-Hotline

**01804 – 60 00 00**

20 ct./min. aus dem deutschen Festnetz;  
max. 60 ct./min. aus den Mobilfunknetzen.

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

[www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de)

DER ALLTAG SCHMERZT. IHRE SPENDE HILFT.



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

**Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.**

Maximilianstr. 14 • 53111 Bonn

*Info-Hotline*

**01804 – 60 00 00**

20 ct/min. aus dem deutschen Festnetz;  
ggf. abweichende Tarife aus den Mobilfunknetzen.

Fax 0228 – 7 66 06 - 20

eMail [bv@rheuma-liga.de](mailto:bv@rheuma-liga.de)

[www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de)

*Spendenkonto*

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.

Deutsche Apotheker- und Ärztebank Köln

Konto-Nr. 5 999 111

BLZ 370 606 15