

## Rheuma: Was Betroffene selbst tun können

# Mehr als Gelenkschmerzen

Rheumatische Erkrankungen haben viele Ausprägungsformen – was Betroffene selbst tun können



Gelenkschonender Sport wie Nordic Walking wirkt sich laut Ärzten positiv auf rheumatische Erkrankungen aus.

**VON BERNADETTE WINTER**

Berlin/Bremen. Auch wenn dies häufig angenommen wird: Rheuma ist nicht gleich Rheuma. „Der Begriff umfasst sehr viele unterschiedliche Erkrankungen und bedeutet eigentlich Schmerzen im Bewegungsapparat“, sagt der Internist und Rheumatologe Stefan Schewe. Ganz grob lasse sich zwischen entzündlichen und nicht entzündlichen Erkrankungen unterscheiden.

Dazu kommen nach Angaben des Arztes Schmerzempfindungsstörungen, das Fibromyalgie-Syndrom zum Beispiel. Die genauen Ursachen dieser Erkrankung sind nicht bekannt. Die Patienten klagten über wechselnde Schmerzen, schildert Schewe. Meist würden sie mit Antidepressiva und Psychotherapie behandelt. Auch Gicht oder Osteoporose zählen laut Deutscher Rheuma-Liga zum rheumatologischen Formenkreis.

Wer von Rheuma spricht, meint oft die rheumatoide Arthritis: Dabei sind die Gelenke entzündet. „Meist fängt es in den Fingern oder Zehen an“, sagt der Internist Edmund Edelmann aus Bad Aibling. Im weiteren Verlauf könnten jedoch sämtliche Gelenke betroffen sein. „Durch die Entzündung kann ein Gelenk zerstört werden, wenn nichts unternommen wird“, warnt Schewe.

Nach Angaben von Hanns-Martin Lorenz, Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie, können die Entzündungen bei vielen rheumatischen Erkrankungen nicht nur in den Gelenken, sondern an den verschiedensten Stellen auftreten – an den Gefäßen, der Haut, Augen, Gehirn, am Darm und der Muskulatur. Haarverlust könne ebenfalls Teilsymptom einer rheumatischen Erkrankung sein.

Patienten mit rheumatoider Arthritis haben nachts oft Schmerzen. „Wenn man morgens aufwacht, ist man ganz verklebt und steif“, sagt Lorenz. Durch Bewegung bessern sich die Beschwerden im Laufe des Tages. Erschöpfung und Müdigkeit gehören ebenfalls zum Krankheitsbild dazu, so der Rheumatologe.

Im Unterschied zur rheumatoiden Arthritis ist die Arthrose nicht entzündlich. Hier sind die Gelenke durch Verschleiß abgenutzt. „Die Patienten haben nachts keine Schmerzen, aber beim Aufstehen oder nach einer langen Autofahrt“, beschreibt Schewe. Morgens gehe es ihnen gut, zum Abend hin schlechter, ergänzt Lorenz. Was Linderung verschafft: Muskeln trainieren, um die Gelenke zu entlasten. Zudem gibt es medikamentöse Behandlungsansätze und je nach Schwere der Arthrose auch verschiedene Operationsmöglichkeiten.

Sowohl bei Arthrose als auch bei rheumatoider Arthritis können Schübe auftreten. Arthrose-Patienten haben laut Lorenz häufig Probleme bei nass-kaltem Wetter, auch Wetterumschwünge machten sich bemerkbar. In diesem Fall helfe Wärme, beispielsweise, in dem man die Hände in warmes Wasser hält. Arthritis ist wetterunabhängig; bei Beschwerden hilft den Experten zufolge eher Kälte, da sich die Gelenke durch die Entzündung warm anfühlten.

Was sind die Auslöser – und gibt es Risikogruppen für die Erkrankung? „Rheumatoide Arthritis kann man in jedem Lebensjahr bekommen“, sagt Schewe. Es gebe eine genetische Veranlagung. Und: Raucher und Frauen seien etwas häufiger betroffen, betont Lorenz. Prävention ist laut den Ärzten nicht möglich. Es sei jedoch eine gute Prophylaxe, nicht zu rauchen und Übergewicht zu vermeiden.

Die gute Nachricht: Rheumatoide Arthritis ist mit Medikamenten behandelbar. Wichtig ist den Spezialisten zufolge eine frühzeitige Therapie. „Allerdings warten die Patienten derzeit im Schnitt neun Monate auf einen Facharzttermin, weil es zu wenig Rheumatologen gibt“, sagt Lorenz.

Häufig kommen sogenannte Biologika zum Einsatz. „Damit lässt sich die Krankheit gut aufhalten, heilbar ist sie aber nicht“, betont Rheumatologin Edelmann. Die Medikamente heißen Biologika, weil sie auf biologischem Weg hergestellt werden, etwa über Bakterienkulturen, wie Schewe erklärt. Die Wirkstoffe können nach Angaben des Arztes Entzündungstoffe im Körper blockieren.

Cortison wird bei bestimmten Erkrankungen wie der rheumatoiden Arthritis eingesetzt, weil es schnell und wirksam die Entzündung unterdrücken kann. „Wegen Nebenwirkungen kann es aber nur für kurze Zeit eingesetzt werden“, betont Lorenz. Anschließend werde die Dosis reduziert und das Cortison dann abgesetzt beziehungsweise ersetzt.

Neben Medikamenten ist bei vielen Rheuma-Formen Bewegung entscheidend. Ob Schwimmen, Laufen oder Radfahren: „Es gibt nicht die eine Sportart, die besonders gut geeignet ist“, sagt Schewe. Zur Physiotherapie kämen häufig Ergo- und Psychotherapie dazu.

Auch eine Selbsthilfegruppe könne dazu beitragen, Erfahrungen auszutauschen, sich Tipps zu holen und besser mit der Krankheit umgehen zu können. Betroffene finden zum Beispiel in den Landesverbänden der Deutschen Rheuma-Liga erste Anlaufstellen und Kontakte.