

IRIS OTTINGER · DR. MED. MONIKA RONNEBERGER
DR. MED. FLORIAN SCHUCH

Aktiv leben – trotz Rheuma

Mit der modernen Rheuma-Therapie
Schmerzen lindern und Gelenkschäden stoppen



zertifiziert
von der
STIFTUNG
GESUNDHEIT

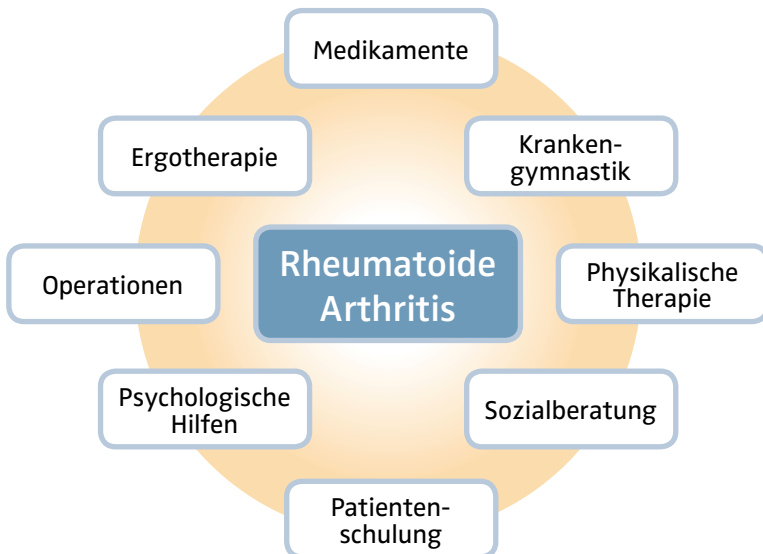
Mit einem
Vorwort von
Renate Schmidt,
Bundesfamilien-
ministerin a.D.

humboldt

Die moderne Rheumatherapie im Überblick

- Moderne Konzepte der Rheumabehandlung zeichnen sich dadurch aus, dass verschiedene Methoden miteinander kombiniert werden, man nennt das auch „Multimodale Therapie“.
- Erfolgreichste Strategie ist die zielgerichtete Behandlung, „Treat-to-Target“-Konzept genannt. Der Erfolg der Behandlung hängt wesentlich davon ab, für die unterschiedlichen Krankheitsbilder und Krankheits-situationen die jeweils richtige Behandlungskombination zielgerichtet zusammenzustellen. Grundlage ist die Vereinbarung zum Therapieziel zwischen Arzt und Patient von Besuch zu Besuch.
- Schonung war gestern. Eine wichtige Aufgabe bei der Behandlung von Patienten mit rheumatischen Erkrankungen ist heute eine frühzeitige Rehabilitation, d. h. die Wiedereingliederung in ein möglichst normales Leben mit oder trotz der rheumatischen Erkrankung.

Die wichtigsten Elemente der Rheumabehandlung



Aktiv leben – trotz Rheuma

Mit der modernen Rheumatherapie
Schmerzen lindern und Gelenkschäden stoppen

4 **VORWORT VON RENATE SCHMIDT**

7 **RHEUMA – DAS MUSS ICH WISSEN**

8 **Was ist Rheuma?**

15 **Wieso habe ich Rheuma?**

17 **Entzündlich-rheumatische Systemerkrankungen**

24 **Arthrosen**

27 **Sonstige rheumatische Erkrankungen**

32 **Habe ich wirklich Rheuma?**

41 **DIE MODERNE RHEUMATHERAPIE**

42 **Rheuma ohne Symptome ist möglich**

42 **Das „Treat-to-Target“-Konzept**

44 **Medikamentöse Therapie**

45 **NSAR (nicht-steroidale Antirheumatika)**

49 **Cortisonpräparate**

52 **Basistherapeutika (DMARDs)**

61 **Biologika**

66 **Analgetika (Schmerzmittel)**

69 **Lokaltherapie mit Steroiden – eine medikamentöse
Begleittherapie**

71 **Nichtmedikamentöse Therapie**

71 **Operieren oder nicht?**

71 **Krankengymnastik**

72 **Massagen**

73 **Ergotherapie**

74 **Thermotherapie**

75 **Elektrotherapie**

75 **Osteopathie**

76 **Akupunktur**

77 **Psychotherapie**

- 78 **Wenn ich keine Therapie will, ist das in Ordnung?**
- 81 **Impfungen**

- 85 **DEN ALLTAG MEISTERN**
- 86 **Entspannt mit Rheuma durch den Alltag**
- 87 Rheuma und Ernährung
- 95 Guten Abend, gute Nacht
- 97 Der Rheuma-Monat
- 102 Der kleine Unterschied
- 105 Reisen mit Rheuma
- 108 Bewegung
- 110 **Patient und Rheumatologe – ein starkes Team**
- 112 Compliance, Adhärenz und Shared Decision-Making
- 114 Wie bereite ich mich auf den Arztbesuch vor?
- 117 **Der informierte Patient**
- 117 Rheuma-Liga & Co. – das bieten sie
- 118 Rheuma im weltweiten Netz
- 119 Keine Angst vor Behörden, Krankenkassen und Versicherungen!
- 134 **Rheuma und Partnerschaft**
- 135 Was ist bloß los mit dir/mir?
- 136 Die drei großen Partnerschaftsfallen
- 144 Schwanger? Schwanger!

- 151 **WICHTIGE ADRESSEN**

VORWORT

von Renate Schmidt

Liebe Leserin, lieber Leser,

1987 bin ich mit 44 Jahren an einer entzündlichen Polyarthrits erkrankt, die – damals nicht selbstverständlich – ein Jahr lang richtig behandelt wurde und seither nicht mehr aufgetreten ist. Seither weiß ich, was rheumatische Schmerzen bedeuten. Meine Mutter ist mit 77 Jahren an den Folgewirkungen einer 14 Jahre währenden Rheumaerkrankung viel zu früh gestorben.

Nicht zuletzt aus diesen Erfahrungen heraus engagiere ich mich für mehr Lehrstühle in der internistischen Rheumatologie, für eine bessere Ausbildung auch der Hausärzte in puncto Rheuma sowie im Kuratorium der Rheumastiftung dafür, Forschung voranzutreiben und die Lebenssituation von an Rheuma erkrankten Menschen zu verbessern. Denn immer noch gibt es mangels internistischer Rheumatologen viel zu lange Wartezeiten für Rheumapatientinnen und -patienten und immer noch wird die Volkskrankheit „Rheuma“ als angebliche Alte-Leute-Krankheit auf die leichte Schulter genommen. Dabei können Kinder, junge und alte Menschen an Rheuma erkranken und sie alle wollen ein aktives Leben führen.

Rheuma ist heute noch nicht heilbar. Doch ist die Rheumatologie eines der dynamischsten und innovativsten Fächer der gesamten Medizin geworden. Die enormen Fortschritte dieses Fachgebietes suchen ihresgleichen. Durch die Entwicklungen in den letzten knapp 20 Jahren sind Ärzte heute in der Lage, die rheumatischen Erkrankungen so gut wie noch nie und so früh wie noch nie zu diagnostizieren und zu behandeln. So können die meisten Menschen mit Rheuma ein beschwerdefreies oder wenigstens ein

beschwerdearmes Leben führen. Trotz der Diagnose einer chronischen Erkrankung darf man heutzutage mit viel Hoffnung und Zuversicht in die Zukunft schauen. Aktiv am Leben teilzuhaben trotz Rheuma, das war vor 20 Jahren ein Wunschtraum. Heute kann das gelingen, und dieser Ratgeber kann dabei helfen!

Mit der Journalistin Iris Ottinger und den internistischen Rheumatologen Dr. Monika Ronneberger und Dr. Florian Schuch haben drei ausgewiesene Experten ihr Wissen allen Interessierten zugänglich gemacht. Dieses Buch soll Ihnen helfen, mit Ihrer Rheumaerkrankung besser umzugehen, sich selbst zu helfen und trotz der Beschwerden ein weitgehend normales Leben zu führen. Es kann darüber hinaus eine wichtige Informationsquelle für Angehörige und Freunde sein, die verstehen wollen, womit Sie es tagtäglich zu tun haben, und die wissen möchten, wie sie Ihnen am besten helfen können.

Ich wünsche dem Buch eine weite Verbreitung. Und Ihnen wünsche ich, dass die vielen wertvollen Informationen zur modernen Rheumatherapie und auch Tipps, die die Autorinnen und der Autor in der täglichen Praxis von ihren Patienten bekommen haben, Ihnen dabei helfen, das Leben mit Ihrer Erkrankung gut zu bewältigen und aktiv zu gestalten.

Ihre

Renate Schmidt

Bundesfamilienministerin a. D.



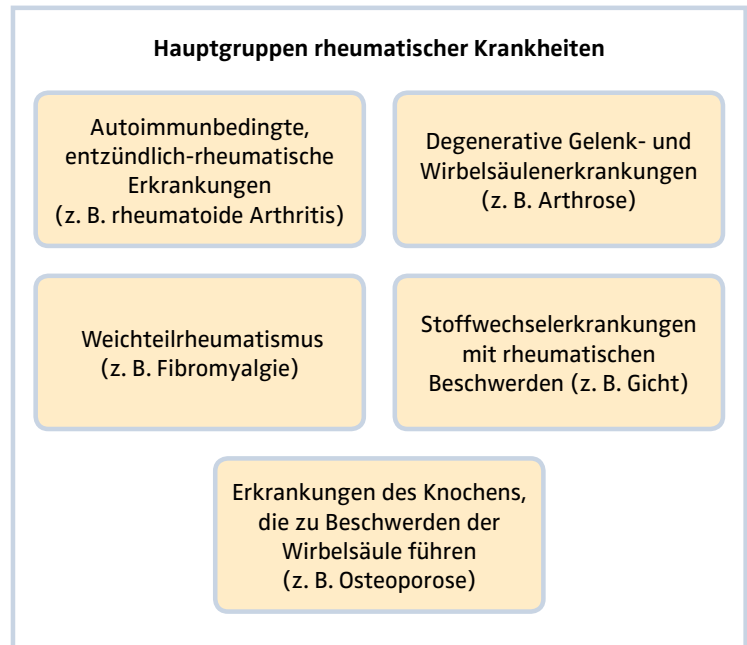
RHEUMA – DAS MUSS ICH WISSEN

Was passiert eigentlich in meinem Körper, wenn ich Rheuma habe? In diesem Kapitel informieren wir Sie darüber, was Rheuma für die Gelenke und Wirbelsäule bedeutet und welche Risikofaktoren es für die Krankheit gibt. Sie lernen außerdem die wichtigsten rheumatischen Erkrankungen und ihre Symptome kennen, wobei unser Schwerpunkt auf der rheumatoiden Arthritis liegt, und erfahren, mit welchen Methoden man Rheuma medizinisch feststellen kann.

Was ist Rheuma?

Rheumatische Beschwerden sind in der Bevölkerung sehr häufig. Dahinter verbergen sich beispielsweise Schmerzen an Knochen, Muskeln und Gelenken oder auch Rückenschmerzen. Rheuma ist der Überbegriff für Verschleißerkrankungen am Bewegungsapparat, Weichteilrheuma und entzündlich-rheumatische Systemerkrankungen.

Dieser Patientenratgeber wendet sich in erster Linie an Menschen mit rheumatoider Arthritis, Psoriasis-Arthritis, entzündlichen Erkrankungen der Wirbelsäule, sogenannte Spondarthropathien, und anderen Formen von entzündlich-rheumatischen Systemerkrankungen, wie etwa Kollagenosen. Hier sind besonders Sjögren- und SLE-Patienten zu nennen. Der Begriff „Rheu-



ma“ wird in diesem Ratgeber daher für entzündlich-rheumatische Erkrankungen, wie den oben aufgeführten, verwendet.

Gleich zu Beginn die gute Nachricht: Durch die Entwicklungen in den letzten knapp 20 Jahren sind wir heute in der Lage, die erwähnten Erkrankungen so gut wie noch nie und so früh wie noch nie zu diagnostizieren und zu behandeln. So können die meisten Menschen mit Rheuma ein beschwerdefreies oder wenigstens ein beschwerdearmes Leben führen. Trotz der Diagnose einer chronischen Erkrankung darf man heutzutage mit viel Hoffnung und Zuversicht in die Zukunft schauen.

Solange man keine Beschwerden im Bereich des Bewegungsapparates hat, denkt man gar nicht darüber nach, wie wunderbar das Zusammenspiel von Knochen, Knorpeln, Gelenken, Sehnen und Muskeln, Nerven und vielen Strukturen funktioniert, die uns durch den Alltag bewegen. Treten allerdings Schmerzen auf, so ist dies für viele Betroffene zunächst eine böse Überraschung. Am Anfang hofft man, dass die Beschwerden von allein aufhören, was ja auch meistens der Fall ist. Generell gilt aber, dass Schmerzzustände und andere Probleme des Bewegungsapparates durch den Arzt abgeklärt werden sollten, wenn sie

- mehr als sechs Wochen andauern,
- zusammen mit Allgemeinsymptomen auftreten. Dazu gehören Fieber, also eine Temperatur über 38,5 °C, Nachtschweiß und auch auf Anhieb nicht erklärbarer Gewichtsverlust.

Das Bewegungssystem

Wer Funktionsstörungen des Bewegungssystems verstehen will, sollte sich zunächst damit vertraut machen, wie es im gesunden Zustand arbeitet und aufgebaut ist. Viele Bestandteile sind daran beteiligt, dass der Mensch sich aufrecht halten und bewegen kann. Für die Beweglichkeit sind in erster Linie die Gelenke zuständig. Da diese bei rheumatischen Erkrankungen häufig befall-

len sind, ist eines der typischen Symptome eine Steifheit, die zu einer eingeschränkten Bewegungsfähigkeit führt.

Der typische Gelenkaufbau

Das menschliche Stützgerüst besteht aus etwas mehr als 200 Knochen. Sie werden von Gelenken zusammengehalten. Gelenke gehören zum passiven Teil des Skeletts, sie werden also bewegt. Aktive Bestandteile des Bewegungssystems sind die Muskeln. Hinzu kommt ein ausgeklügeltes Nervensystem, das überhaupt erst Koordination und Feinmotorik möglich macht.

Den Aufbau eines Gelenks kann man sich etwa so vorstellen: Ein Gelenkkopf und eine Gelenkpfanne liegen einander gegenüber. Sie passen ineinander wie zwei Puzzleteile, schließen aber nicht fest ab. Stattdessen liegt ein Gelenkspalt zwischen den beiden zu verbindenden Knochen. Der Gelenkkopf ist die nach außen, die Gelenkpfanne die nach innen gewölbte Gelenkfläche. Beide sind mit Knorpel überzogen, der u. a. aus Wasser und Kollagen besteht und die Aufgabe eines Stoßdämpfers übernimmt. Umgeben ist das Gelenk von der sogenannten Kapsel. Sie besteht aus der Verlängerung des Bindegewebes, das auch alle Knochen umschließt und folgerichtig Knochenhaut genannt wird.

In der Gelenkkapsel besteht die Knochenhaut aus zwei Schichten. Die obere ist eine feste Schicht aus Kollagenfasern. Darunter befindet sich eine lockere Schicht, in der sich Blutgefäße, Nerven und Immunzellen befinden. Diese Schicht wird Synovia genannt. Hier wird die Gelenkflüssigkeit, ebenfalls Synovia genannt, produziert, die zwei wichtige Aufgaben zu erfüllen hat: Einerseits dient sie als Schmierstoff, der die Abreibung der Gelenkflächen verhindern oder zumindest minimieren soll, andererseits wird damit der Knorpel ernährt.



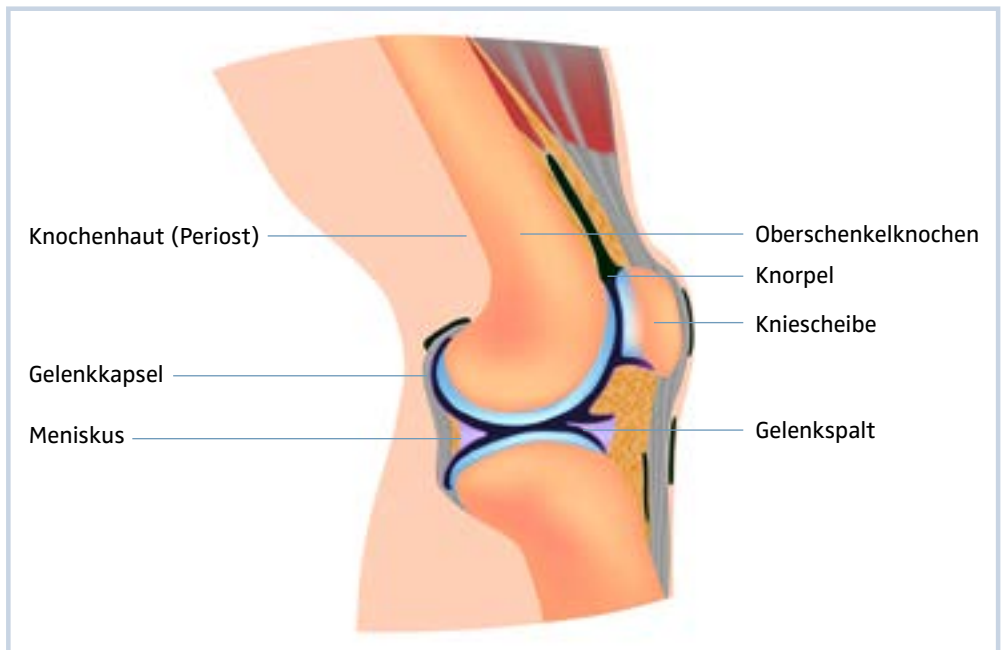
Das menschliche Stützgerüst besteht aus etwas mehr als 200 Knochen, die von Gelenken zusammengehalten werden.

Wie kommt die Gelenkflüssigkeit in den Knorpel?

Knorpel besitzen keine Blutgefäße. Sie müssen sich also auf eine andere Weise ernähren. Das funktioniert mithilfe der Gelenkflüssigkeit Synovia. Das schlichte Vorhandensein dieser dickflüssigen Substanz reicht aber noch nicht aus, um den Knorpel zu versorgen. Sie muss durch ein gesundes Maß an Bewegung in den Knorpel eingebracht werden.

Bei Entzündungen, z. B. bei Rheumaschüben, wird die Flüssigkeit von der entzündeten Gelenkinnenhaut häufig in übermäßiger Menge produziert. Man nennt diese Entzündung Synovialitis. Besteht sie über einen längeren Zeitraum, breitet sich die Gelenkinnenhaut aus, kann Sehnen oder Bänder beschädigen und sogar in

Vereinfachte Darstellung des Gelenkaufbaus





Mit den modernen Therapien lässt sich die Synovialitis zuverlässig verhindern.

Knochengewebe eindringen. Es entsteht ein verdicktes, chronisch entzündliches „wucherndes“ Gewebe, das sogenannte Pan-nusgewebe. Würde man nicht einschreiten, stünde am Ende die Zerstörung von Knochen und Knorpel. Mit den modernen Therapien lässt sich dieses fortgeschrittene Stadium von Rheuma inzwischen jedoch glücklicherweise zuverlässig verhindern.

Bänder, Sehnen, Scheiben und Schleimbeutel

Je nach Gelenktyp kann es neben dem beschriebenen Aufbau eines Gelenks weitere Bestandteile geben. Dazu gehören beispielsweise Gelenkbänder, die aus Bindegewebe bestehen und dem Gelenk Festigkeit und Bewegungsführung geben. Sie können festlegen, in welche Richtung oder wie weit das Gelenk bewegt werden kann. Sehnen sind Verbindungsstücke zwischen den Knochen und den Muskeln. Sie geben die Muskelkraft quasi an das Knochengestell weiter. Sehnen bestehen aus festen Kollagensträngen und Elastin, das, wie der Name ahnen lässt, für die Elastizität sorgt. Ebenso wie in den Knorpeln finden sich in Sehnen keine Blutgefäße, entsprechend können sie nicht durch Blut, sondern nur durch Gewebsflüssigkeit ernährt werden.

Auch Gelenkscheiben sind in einigen Gelenken zu finden. Der Meniskus, eine halbmondförmige Scheibe im Knie, ist eines der bekanntesten Exemplare. Er besteht aus Faserknorpel, also der härtesten Knorpelart. Gelenkscheiben dienen in der Gelenkhöhle zur Pufferung von Druck und zur Stabilisierung. Schließlich sollen noch Schleimbeutel erwähnt werden, die wie Kissen zur Polsterung dienen. Sie befinden sich zwischen Knochen und Sehnen oder Muskeln und schützen beide Seiten vor Reibung und Druck.

Rheuma betrifft nicht nur die Gelenkstrukturen, sondern auch Sehnen, Sehnenansätze und manchmal den gesamten Bewegungsapparat. Des Weiteren können aber auch Organe, wie z. B. das Auge, die Lunge oder die Niere, betroffen sein. Dies ist

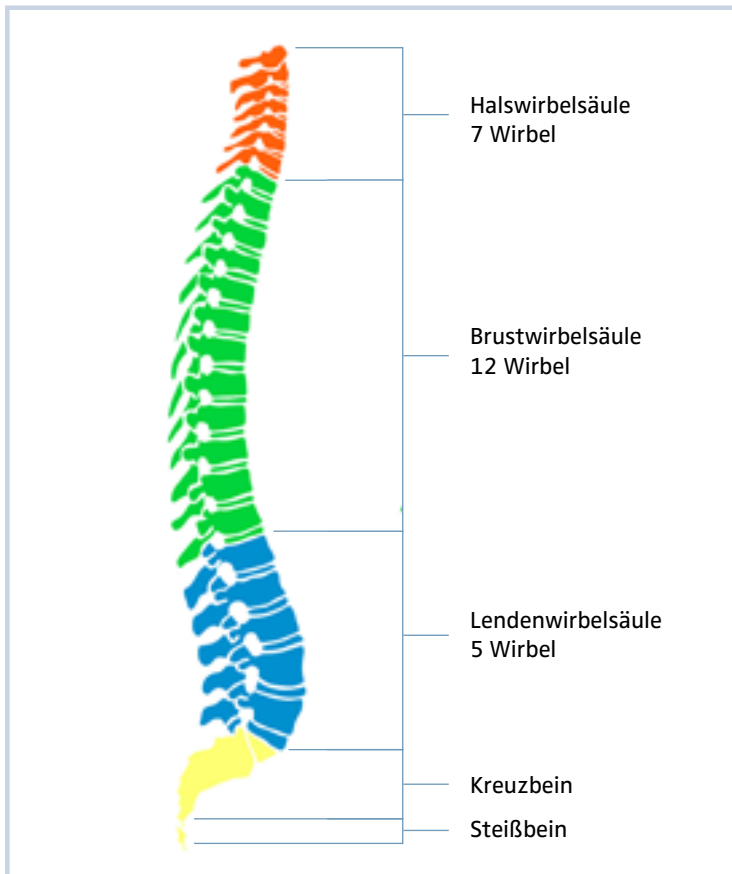


Gelenkscheiben wie der Meniskus dienen zur Pufferung von Druck und zur Stabilisierung.

jedoch selten und kann durch frühe Diagnosen und Therapie verhindert werden.

Der Aufbau der Wirbelsäule

Unter den rheumatischen Erkrankungen betreffen viele die Wirbelsäule. An dieser Stelle folgt daher eine kurze Übersicht, die ihren Aufbau verdeutlicht. Die Wirbelsäule besteht aus 24 Wirbeln. Zählt man das Kreuz- und das Steißbein dazu, die jeweils



Der Aufbau der menschlichen Wirbelsäule

aus fünf miteinander verwachsenen Wirbeln bestehen, kommt man auf insgesamt 34 Wirbel. Sie werden von oben nach unten nummeriert und teilen sich – ebenfalls von oben nach unten – in Hals-, Brust- und Lendenwirbel sowie Kreuz- und Steißbein.

Von der Halswirbelsäule bis hinunter in den Lendenwirbelbereich nehmen die einzelnen Wirbel an Masse deutlich zu. Jeder Wirbelknochen hat ein Loch, die Gesamtheit der Löcher wird als Wirbelkanal bezeichnet. In diesem befindet sich das Rückenmark, das Nervenfasern und Nervenzellen beherbergt. Aus dem Wirbelkanal laufen Rückenmarksnerven in die Extremitäten. Die einzelnen Wirbel sind miteinander durch Gelenke verbunden. An Dorn- und Querfortsätzen, geweihartigen Knochengebilden, setzen Muskeln und Bänder an.

Wenn das Bewegungssystem aus dem Lot ist

Der Begriff Rheumatismus kommt aus dem Altgriechischen und lässt sich mit „Fließen“ oder „Strömen“ übersetzen. Dahinter steckt die in der Antike verbreitete Vorstellung, dass Krankheiten durch ein Ungleichgewicht von Schleimen entstehen, die durch den Körper fließen. Der Begriff bleibt passend, denn er charakterisiert den fließenden oder ziehenden Schmerz, der stark ausstrahlt und typisch für viele rheumatische Erkrankungen ist. Dennoch ist die Bezeichnung Rheumatismus inzwischen veraltet, weil sie einfach zu ungenau erscheint. Man spricht heutzutage von rheumatischen Erkrankungen. So wird man der Vielschichtigkeit der über 400 Krankheitsbilder gerecht, die hier zusammengefasst sind.

Kommen wir zurück zur Ausgangsfrage dieses Kapitels: Was ist Rheuma? Entzündliche Systemerkrankungen, die wir in diesem Buch vorrangig betrachten, entstehen aufgrund einer Fehlleitung des Immunsystems. Unsere körpereigene Abwehr ist ein Wunderwerk, ein Zusammenspiel von „Bollwerken“ wie den Schleimhäuten und speziellen Abwehrzellen, die im Knochenmark gebil-



Um der Vielschichtigkeit der über 400 Krankheitsbilder gerecht zu werden, spricht man heute von rheumatischen Erkrankungen.

Endlich Schmerzen lindern und Gelenkschäden stoppen!

Neue Diagnosemöglichkeiten und zielgerichtete Medikamente haben die Rheumatherapie revolutioniert. Viele Menschen mit Rheuma können heute ein beschwerdefreies oder wenigstens ein beschwerdearmes Leben führen.

In diesem Ratgeber erklären ausgewiesene Rheumaexperten, wie eine individuell auf den einzelnen Patienten abgestimmte Therapie gelingt und was jeder Patient dazu beitragen kann, um seine Lebensqualität erheblich zu steigern. Dazu gehören Physio- und Ergotherapie, das richtige Gewicht, Bewegung und Möglichkeiten der Stressbewältigung sowie eine ergänzende alternative Behandlung.

Aus dem Inhalt

- Rheuma – das muss ich wissen:
Was ist Rheuma? · Wieso habe ich Rheuma?
- Die moderne Rheuma-Therapie:
Das „Treat-to-Target“-Konzept · Medikamentöse Therapie · Lokalthherapie mit Steroiden · Nichtmedikamentöse Therapie · Impfungen
- Den Alltag meistern:
Entspannt durch den Alltag · Patient und Rheumatologe – ein starkes Team · Der informierte Patient · Rheuma und Partnerschaft

www.humboldt.de

ISBN 978-3-89993-871-5



9 783899 938715 19,99 EUR (D)

Ein Ratgeber, der die moderne
Rheuma-Therapie für Patienten
verständlich zusammenfasst!