

# WEGE AUS DEM RHEUMA-SCHMERZ

## WAS IST RHEUMA?

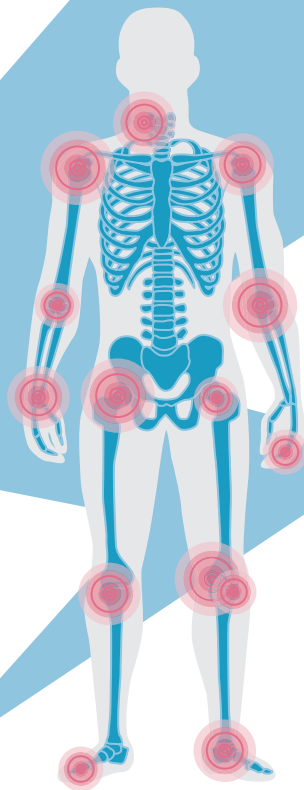
---

Rheuma ist ein Überbegriff für Erkrankungen an den Bewegungsorganen, die meist mit Schmerz und Bewegungseinschränkungen einhergehen. Die rheumatoide Arthritis ist eine der vier Hauptgruppen der Rheuma-Erkrankungen und die häufigste **Entzündungserkrankung der Gelenke**. Diese werden durch die Entzündung geschädigt, was bei den Patienten zu Chronischen Schmerzen führt.

## WIE VIELE MENSCHEN SIND IN DEUTSCHLAND BETROFFEN?

---

In Deutschland sind Expertenschätzungen zufolge **800.000 Menschen** erkrankt, wobei Frauen etwa dreimal häufiger betroffen sind als Männer. Auftreten kann die Erkrankung in jedem Lebensalter. Der Großteil der Betroffenen ist zwischen 50 und 60 Jahre alt, 15 Prozent der Erkrankten sind jünger als 40 Jahre.



## DAS KRANKHEITSBILD

---

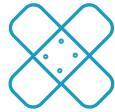
Zu Beginn der Erkrankung sind meist nur einige Finger- und Zehengelenke betroffen. Sie schmerzen und schwellen an. Die Schmerzen und eine **ingeschränkte Beweglichkeit** sind in den Morgenstunden am stärksten. Im Laufe von Wochen oder Monaten kann sich die Entzündung auch auf andere Gelenke ausbreiten. Neben den Gelenken selbst entzünden sich auch die Sehnen-scheiden und schwellen an. Hinzu kommen andere Symptome wie Müdigkeit, Leistungsschwäche, Fieber, Nachtschweiß und eventuelle Gewichtsabnahme – Zeichen dafür, dass der Körper insgesamt von diesem Prozess betroffen ist. Viele Patienten leiden durch die Erkrankung **dauerhaft unter Schmerzen**, die als eigenständiges, chronisches Krankheitsbild den Alltag der Patienten stark einschränken und zudem eine hohe psychische Belastung darstellen.



## DIE DIAGNOSE – WIE LÄSST SICH RHEUMATOIDE ARTHRITIS ERKENNEN?

Je früher die Gelenkentzündung erkannt wird, desto größer sind die Chancen, ein Fortschreiten der Erkrankung einzudämmen. Deshalb ist es entscheidend, sich an einen Rheumatologen beziehungsweise, bei anhaltenden Schmerzen, an einen Schmerztherapeuten zu wenden. Dies ist umso wichtiger, je weiter die Arthritis fortgeschritten ist und die Schmerzen die Lebensqualität der Patienten einschränken.

Anhand von Laboruntersuchungen lassen sich so genannte Rheumafaktoren und Entzündungsmarker nachweisen. Durch bildgebende Verfahren wie Röntgen können die bislang entstandenen Schädigungen abgeschätzt werden. Und Ultraschalluntersuchungen liefern zusätzliche Informationen über den Zustand der Gelenke.



## DIE THERAPIE – WELCHE BEHANDLMÖGLICHKEITEN GIBT ES?

Im medizinischen Sinne heilbar ist die Erkrankung nicht. Die Gelenkschädigungen sind bislang nicht wieder rückgängig zu machen. Aber die Medizin ist in der Lage, die Schmerzen sowie andere Symptome effektiv zu behandeln. Wichtig ist dafür, dass die Therapie auf das individuelle Krankheitsbild ausgerichtet ist und die einzelnen Maßnahmen von Spezialisten konzipiert werden. Eine angemessene Behandlung der Erkrankung muss deshalb ganzheitlich erfolgen. Neben einer medikamentösen Behandlung gehören auch unbedingt physikalische und psychologische Therapiekomponenten zum Behandlungskonzept. Eines der Ziele ist es dabei, Betroffene in die Lage zu versetzen, ihre Schmerzen und die Erkrankung selbst zu managen.



## TIPPS – LEBEN MIT CHRONISCHEN RHEUMASCHMERZEN

Gerade bei rheumatoider Arthritis fallen an vielen Tagen und besonders morgens die einfachsten Bewegungen schwer. Lassen Sie sich in diesen Situationen nicht unterkriegen. Setzen Sie dem Schmerz etwas entgegen! Viele Patienten berichten von der wohl-tuenden Wirkung bestimmter Bewegungsabläufe, die sie zusammen mit ihren Therapeuten entwickelt haben. Sprechen Sie mit Ihrem Physiotherapeuten darüber.

Auch eine spezielle Ernährung kann sich positiv auf die Therapie auswirken. Sprechen Sie Ihren Arzt an, wie sich zum Beispiel ein zu hoher Säurehaushalt, der Entzündungen hervorrufen kann, vermeiden lässt.