

## Rheumatische Erkrankungen

Losheim am See engagiert sich im Rahmen des Projektes „Losheim lebt gesund“ für Prävention und Gesundheitsförderung in der Seegemeinde. In unserer Amtsblatrubrik geben wir jede Woche in Kooperation mit dem Verein für Prävention und Gesundheit im Saarland (PuGiS e.V.) Gesundheitstipps oder Hinweise auf interessante Online-Angebote.

### Wenn die Gelenke schmerzen

Die meisten Menschen haben bei dem Begriff „Rheuma“ das Krankheitsbild der rheumatischen Arthritis vor Augen. Jedoch gibt es über 100 verschiedene Erkrankungen, welche zu den sogenannten „Krankheiten des rheumatischen Formenkreises“ gehören. Etwa 20 Millionen Deutsche leiden an einer dieser rheumatischen Erkrankungen. Doch was ist Rheuma überhaupt, welche Formen gibt es und wie wird die Krankheit behandelt? Anlässlich des Welt-Rheuma-Tags am 12. Oktober, soll dieser Gesundheitstipp Ihnen das Krankheitsbild etwas näherbringen.

### Was ist Rheuma?

Die rheumatischen Erkrankungen lassen sich in vier Hauptgruppen einteilen: die entzündlich-rheumatischen Erkrankungen, degenerativ-rheumatischen Erkrankungen, chronische Schmerzsyndrome des Bewegungsapparates und in Stoffwechselerkrankungen mit rheumatischen Beschwerden. Die rheumatische Arthritis ist die häufigste Form der entzündlich-rheumatischen Erkrankungen. Hierbei liegt eine dauerhafte Gelenkentzündung vor. Die Erkrankung beginnt meist schleichend, in dem anfangs oftmals die Finger- und Fußspitzen betroffen sind. Diese schwellen an, sind überwärmt, steif und schmerzhaft. Morgens ist der Zustand bei den meisten Betroffenen besonders schlimm, sodass zum Beispiel das aufdrehen eines Wasserhahns kaum möglich ist. Hält diese Morgensteifigkeit länger als 60 Minuten an und sind mindestens zwei Gelenke davon betroffen, besteht ein Verdacht auf eine rheumatische Arthritis. Die Ursache

der rheumatischen Arthritis ist in den meisten Fällen eine Autoimmunerkrankung, bei der das körpereigene Abwehrsystem die Innenhaut der Gelenke und manchmal sogar innere Organe angreift. Somit spielt vor allem die genetische Veranlagung eine Rolle. Aber auch Infektionen und das Rauchen können für eine rheumatische Arthritis verantwortlich sein und den Verlauf ungünstig beeinflussen.

Bei den degenerativ-rheumatischen Erkrankungen sind Gelenkknorpel oder die Wirbelsäule beschädigt oder krankhaft verändert, was zu Schmerzen und Bewegungseinschränkungen führt. Die sogenannte Arthrose ist die häufigste Gelenkerkrankung. Hierbei sind Knorpel im Knie, Hüfte, Finger oder Zehen meist großflächig geschädigt. Auch die Wirbelsäule kann betroffen sein. Im Gegensatz zu den entzündlich rheumatischen Erkrankungen, sind die Schmerzen in Ruhephasen ohne Belastung seltener präsent.

Chronische Schmerzsyndromen des Bewegungsapparates sind zum Beispiel dauerhafte Rückenschmerzen oder auch der „Tennis-Ellenbogen“ sowie die Fibromyalgie. Die Fibromyalgie ist eine chronische Schmerzkrankheit, die ausgebreitet Schmerzen von Muskeln und Knochen verursacht und mit weiteren Symptomen wie Müdigkeit einhergeht.

Zu den Stoffwechselerkrankungen mit rheumatischen Beschwerden gehören die Osteoporose und die Gicht. Die Osteoporose, welche oft als „Knochenschwund“ bezeichnet wird, kann eine Folge der rheumatischen Arthritis sein. Betroffen sind hierbei vor allem Wirbelkörper des unteren Rückens und der Brustwirbelsäule sowie Unterarm- und Oberschenkelhalsknochen. Die Osteoporose an sich verursacht keine Beschwerden, allerdings sind die Knochen viel anfälliger für Brüche, was zu Problemen führen kann. Bei der Gicht ist der Harnsäure- oder Purin-Stoffwechsel gestört. Es entsteht ein Harnsäureüberschuss, welcher für Gichtanfälle mit plötzlich starken Schmerzen in einem Gelenk mit Schwellung, Rötung und Überwärmung verantwortlich ist.





## Behandlung von rheumatischen Erkrankungen

Je schneller, Rheuma erkannt und behandelt wird, desto besser stehen die Chancen für eine erfolgreiche Therapie. Die Rheuma-Behandlung beinhaltet mehrere Komponenten: die medikamentöse Therapie, Physio-, Ergo- und Schmerztherapie und ergänzende Maßnahmen wie eine ausgewogene Ernährung, Rehabilitation und Bewegung. Gerade die Physiotherapie und Sport können die Beweglichkeit, Kraft und Gelenkfunktion verbessern oder erhalten. Am besten eignen sich Sportarten, wie Radfahren, Walking, Tanzen, Gymnastik, leichtes Krafttraining, Schwimmen und Wassergymnastik. Bei schweren Gelenkschädigungen sollte ein intensives Training vermieden werden. Hilfsmittel können bei einer fortgeschrittenen Arthritis viele körperliche Einschränkungen ausgleichen und das alltägliche Leben erleichtern. Dazu gehören beispielsweise orthopädische Einlagen, Greifhilfen oder speziell geformtes Besteck.

### Diagnose Rheuma, was nun?

- **Informationen sammeln:** Machen Sie sich über Ihre Rheuma-Erkrankung schlau, nutzen Sie unabhängige und medizinisch geprüfte Informationen.
- **Gemeinsam geht es besser:** Nutzen Sie den Austausch mit Betroffenen in einer Selbsthilfegruppe oder eine persönliche oder telefonische Beratung mit geschulten Betroffenen.
- **Über die Erkrankung sprechen:** Sprechen Sie mit Angehörigen, Ihrem Arbeitgeber, Ärzten und Ärztinnen offen über Ihre Erkrankung.
- **Gedanken vom Schmerz weggleiten:** Es kann hilfreich sein, sich bei Schmerzen abzulenken, um den gedanklichen Fokus wegzuleiten. Das funktioniert mit Meditation, Bewegung, kreativen Hobbies oder einer sinnstiftenden Tätigkeit.
- **Zeile setzen:** Wenn Sie Ihre rheumatische Erkrankung selbst managen, fällt es Ihnen leichter sich Ziele zu setzen. Dabei muss es nicht immer direkt ein Marathon sein. Regelmäßig bis zur nächsten Ecke gehen, kann auch ein Ziel sein.

### Quellen:

**Deutsche Rheuma-Liga e.V. (2022).** Ist es Rheuma? Abgerufen am 21. September 2022 von <https://www.rheuma-liga.de/rheuma/ist-es-rheuma>

**Deutsche Rheuma-Liga e.V. (2022).** Welt-Rheuma-Tag 2021: So managen Sie Ihr Rheuma. Abgerufen am 23. September 2022 von <https://www.rheuma-liga.de/unser-einsatz/kampagne>

**Deutsche Rheuma-Liga e.V. (kein Datum).** Zehn Fakten zu Rheuma. Abgerufen am 22. September 2022 von [https://www.rheuma-liga.de/fileadmin/user\\_upload/Dokumente/Mediencenter/Presseinformationen/Pressemitteilungen/Zahlen\\_und\\_Fakten.pdf](https://www.rheuma-liga.de/fileadmin/user_upload/Dokumente/Mediencenter/Presseinformationen/Pressemitteilungen/Zahlen_und_Fakten.pdf)

**gesundheitsinformation.de. (6. Mai 2020).** Rheumatoide Arthritis. (I. f. (IQWiG), Hrsg.) Abgerufen am 21. September 2022 von [https://www.gesundheitsinformation.de/rheumatoide-arthritis.html#:~:text=Bei%20Rheuma%20\(rheumatoide%20Arthritis\)%20entz%C3%BCnden,k%C3%B6nnen%20die%20Beschwerden%20wirksam%20lindern.](https://www.gesundheitsinformation.de/rheumatoide-arthritis.html#:~:text=Bei%20Rheuma%20(rheumatoide%20Arthritis)%20entz%C3%BCnden,k%C3%B6nnen%20die%20Beschwerden%20wirksam%20lindern.)

**Zink, A., Minden, K., & List, S. M. (2010).** Entzündlich-rheumatische Erkrankungen. Berlin: Robert Koch-Institut. Text: PuGiS e.V., Fotos: pixabay.com



**Weitere Infos:** [www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de) und bei Facebook [www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund](https://www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund) sowie unter [www.pugis.de](http://www.pugis.de)

**„Losheim lebt gesund“ ist ein Projekt der Gemeinde Losheim am See in Zusammenarbeit mit PuGiS e.V. und der IKK Südwest. Ansprechpartnerin für Fragen rund um das Thema „Prävention und Gesundheit“ im Bürgerdienstleistungszentrum:**

Frau Christine Kuhn (Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement) unter Tel. 06872/609-101

### Ansprechpartnerin für Fragen rund um das Thema „Prävention und Gesundheit“ im Bürgerdienstleistungszentrum:

Frau Christine Kuhn (Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement), Tel. 06872/609-101, Email [ckuhn@losheim.de](mailto:ckuhn@losheim.de)