

## Schmerzfrei durch Bewegung

Wer rastet, der rostet: Bei Entzündungsrheuma gilt diese Weisheit besonders. Studien zeigen: Bewegung hält den Krankheitsprozess auf, indem sie in den Gelenken den Stoffwechsel anregt, der die Entzündungstoffe abbaut. Betroffene Gelenke werden geschont, die angegriffenen Knochen am Gelenk wachsen zusammen, werden steif. Weiterer Vorteil von Bewegung: Man nimmt ab und entlastet damit die Gelenke.

In Deutschland leiden rund neun Millionen Menschen an einer der 400 Rheuma-Arten

Über 3 Millionen Menschen sind betroffen

# Volkskrankheit Rheuma

## Das bekommen nur ältere Menschen? Denken Sie! Selbst Kinder können an manchen Formen von Rheuma erkranken. Doch jetzt gibt es für viele Betroffene Hilfe

An manchen Tagen halte ich den Schmerz kaum aus“, erzählt Claudia Wilkens (34). „Meine Gelenke sind geschwollen, ich komme kaum aus dem Bett.“ Vor einem Jahr erhielt die 34-jährige Krankenschwester aus Ulm die Diagnose Rheuma. „Das war ein Schock!“ erinnert sie sich. „Ich hatte mich schon lange gewundert, warum ich so wenig belastbar bin. Doch erst als die Gelenke anschwellen und schmerzten, ging ich

zum Arzt.“ So wie Wilkens geht es vielen, sagt Christine Jakob, Vorsitzende der Deutschen Rheuma-Liga: „Neun Millionen Menschen in Deutschland leben mit schwersten Beeinträchtigungen infolge einer rheumatischen Erkrankung.“ Wir beantworten die wichtigsten Fragen zu Krankheit und zu den Heilungs-Chancen.

### Was ist Rheuma eigentlich?

Der Begriff „Rheuma“ umfasst mehr als 400 Erkran-

kungsarten der Bewegungsorgane. Dies sind die vier wichtigsten Gruppen:

- Beim Entzündungsrheuma kommt es zur in Schüben wiederkehrenden oder andauernden (chronischen) Entzündung eines Gelenks (Arthritis) oder mehrerer Gelenke (Polyarthritis). Schuld ist jeweils das fehlgeleitete Immunsystem. Es greift zuerst kleine, später auch größere Gelenke und Organe an.
- Verschleißrheuma: Die Gleitschicht der Knorpel über den Gelenkknochen wird abgebaut (Arthrose). Folge sind Schmerzen und Bewegungsstörungen.
- Weichteilrheuma: Bindegewebe und Muskeln schmerzen im gesamten Körper, dazu kommen viele Begleiterscheinungen –

von Depressionen bis Erschöpfung.

- Gicht: Im Körper lagert sich zu viel Harnsäure ab. Dadurch bilden sich Kristalle in Gelenken und Organen, führen zu Schmerzen und Bewegungseinschränkungen.

Auch Osteoporose (Knochenschwund) zählt zur Gruppe der Stoffwechselerkrankungen, die Beschwerden der Bewegungsapparate hervorrufen.

### Können auch Kinder Rheuma bekommen?

„Leider ja! Schon Kinder leiden zum Beispiel an Entzündungsrheuma“, sagt der Kinderreumatologe Prof. Tim Niehues aus Krefeld. Insgesamt sind in Deutschland rund 15 000 Kinder und Jugendliche betroffen.

Wassergymnastik ist ideal für Arthritis-Patienten, denn der Auftrieb entlastet entzündete Gelenke



Moderne Diagnoseverfahren können rheumatische Beschwerden gezielt feststellen

Gerade für sie gilt: Je eher die Krankheit erkannt wird, desto besser bekommt man sie in den Griff, sagt Prof. Niehues: „Bleibt das Leiden unbehandelt, können entzündete Gelenke dauerhaft geschädigt werden. Sie verkürzen sich, schmerzen und werden steif – bis das Kind sie nicht mehr richtig bewegen kann.“

### Ist Rheuma heilbar?

Nach aktueller Forschung noch nicht. Bei vielen Patienten kann die Krankheit jedoch kontrolliert oder zum Stillstand gebracht werden, wenn die Therapie früh genug begonnen wird: „Dann greift sie am besten“, sagt Prof. Gaubitz, Uni Münster. „Moderne Medikamente haben dann gerade gegen aggressive und fortschreitende Verlaufsformen des Rheumas die besten Chancen.“

### Verhindert gesunde Lebensweise Rheuma?

Rheuma-Forscher glauben, dass fettreduzierte Ernährung rheumatische Entzündungen verhindern kann. Bei Gicht soll man auf Alkohol und Lebensmittel mit hohem Harnsäuregehalt verzichten, etwa Hering, Grillhähnchen, Leber, Niere und Bäckereife.

### Besserung durch neue Behandlungsmethoden?

- Entzündungstopper halten bei Arthritis die Zerstörung der Gelenkknorpel an, schwächen aber noch oft das Immunsystem.
- Neue Schmerzmittel (Antirheumatika) lindern Schmerzen und Entzündungen, stoppen aber den Krankheits-

verlauf nicht.

- Besonders wirksam ist Kältetherapie bei Arthritis (Gelenkentzündung): Patienten gehen zu Therapie-zwecken für 3 Minuten in eine Kältekammer mit Temperaturen von -110 Grad. Der Kälteschock blockiert den Schmerz und stoppt Entzündungen.

- Chirurgische Eingriffe an der Wirbelsäule können den Schmerz bei rheumatoider Arthritis lindern, sagt Dr. Reinhard Schneiderhan, Wirbelsäulenspezialist aus München. Der Chirurg betäubt mit einer speziellen Injektionsnadel Rückenerven und blockiert damit die Schmerzreize. Hilft das nicht, kann er schmerzende Gelenkfasern veröden: Dafür platziert er eine haarfeine Kanüle direkt ins erkrankte Wirbelgelenk. „So erzielen wir eine Unterbrechung der Schmerzreize“, sagt Dr. Schneiderhahn. Nach der OP kann der Patient sich wieder schmerzfrei bewegen und muss keine Schmerzmittel mehr nehmen.

## Die wichtigsten Adressen für Rheuma-Patienten

Die Rheuma-Liga e.V. ist die Selbsthilfeorganisation Rheumakranker: [www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de), T. 0228-76 60 60. Medizinische Rheumazentren finden Sie über die Dt. Gesellschaft für Rheumatologie: [www.dgrh.de/rheumazentrenkarte.html](http://www.dgrh.de/rheumazentrenkarte.html), Infos zur Schmerztherapie gibt [www.schmerzhilfe.de](http://www.schmerzhilfe.de)