PIZOLCARE

Rheuma

Was Sie dagegen tun können

In der Umgangssprache sind mit «Rheuma» Schmerzen im Bereich des Bewegungsapparates (Rücken, Gelenke, Muskeln, Sehnen, Bänder, Schleimbeutel) gemeint. Der Begriff Rheuma stammt aus dem Griechischen und bedeutet Fluss oder Strömung. In der Antike glaubte man, dass «fliessende Krankheitsstoffe» im Körper die Ursache von rheumatischen Beschwerden seien.

Wann soll man zum Arzt?

Ärztlich abgeklärt sollten Gelenkschmerzen werden, wenn sie länger als zwei Wochen dauern oder wenn Rötung, Überwärmung und Schwellung eines Gelenkes auftreten.

Die meisten von uns haben schon Rückenschmerzen gehabt oder auch Schmerzen im Bereich eines Gelenkes. Häufig treten solche Schmerzen nach einer besonderen Belastung auf zum Beispiel nach dem Zügeln, nach längerer Gartenarbeit, bei langem Sitzen usw. Sobald man sich wieder normal belastet oder häufiger bewegt, vergehen diese Schmerzen meist innert ein bis zwei Wochen. Dies ist normal und es bedarf dann keiner Abklärung oder Therapie.

Rheuma kann in vier verschiedene Formen eingeteilt werden

1. «Weichteilrheuma»: Schmerzen im Bereich der Weichteile (Sehnen, Bänder, Muskeln, Schleimbeutel)
2. «Arthrose»: Gelenkschmerzen wegen Abnutzungserscheinungen
3. «Arthritis»: Gelenkschmerzen wegen Entzündungen
4. Gelenkschmerzen wegen bestimmten Erkrankungen, zum Beispiel Gicht

Weichteilrheuma

Bei dieser Art von Rheuma schmerzen vor allem die Muskeln, die Sehnen und das Gewebe unter der Haut. Typisch sind auch Verspannungen und Verhärtungen der Muskulatur und Reizungen von Schleimbeuteln und Sehnen. Fehlhaltungen (zum Beispiel falsche Sitzhaltung vor dem Computer) oder Fehlbelastungen (Heben, Tragen, monotone Bewegungen) oder dauernde Überlastung können zu solchen Schmerzen führen. Weichteilrheuma kann auch Folge einer Arthrose sein. In gewissen Fällen findet man keine Ursache für die Schmerzen. Die Fibromyalgie (auch generalisierter Weichteilrheumatismus genannt) ist eine häufige Erkrankung von Frauen im mittleren Alter. Typisch sind Schmerzen am ganzen Körper und zusätzliche Symptome wie z.B. Erschöpfung. Wichtig bei der Behandlung ist die Lockerung und Kräftigung der Muskulatur sowie das Vermeiden von Fehlhaltungen («Rückenschule»). Entspannungstraining kann auch helfen.

Arthrose

Häufigste Ursache von Gelenkschmerzen ist die Abnützung des Knorpels im Bereich des Gelenks (= Arthrose). Vorwiegend sind Hüft- und Kniegelenke betroffen. Arthrose kann aber auch an den Händen, Schultern und Ellbogen auftreten. Wenn sich die knorpeligen Bandscheiben in der Wirbelsäule abnützen, kann es zu Rückenschmerzen oder auch zu einem schmerzhaften Bandscheibenvorfall (Diskushernie) kommen.

Arthrose: Typisch ist der Anlaufschmerz

Typisch für Arthrose ist der sogenannte Anlaufschmerz. Besonders heftig reagieren die Gelenke auch auf Überlastung (zum Beispiel längeres Bergablaufen). Bei starker Arthrose kommt es auch zu Schmerzen in Ruhe und nachts und zur Einschränkung der Beweglichkeit.

Warum nützen sich Gelenke ab?

Es ist normal, dass sich Gelenkknorpel und die Bandscheiben mit dem Alter der abnützen. Diese Abnützung

führt manchmal auch nur zu geringen Beschwerden. Gewisse Faktoren fördern jedoch die Gelenkabnutzung und verstärken damit auch die Arthrosebeschwerden:

- Übergewicht, dies belastet die Gelenke zusätzlich
- Fehlbelastung (beispielsweise bei Fehlhaltung der Wirbelsäule, Fussdeformationen usw.)
- schlecht trainierte oder einseitig belastete Muskulatur

Was kann man gegen Arthrose und Weichteilrheuma tun?

Gewichtsreduktion und Muskeltraining

Die beste Arthrosetherapie ist, die Abnützung der Gelenke zu vermindern. Übergewicht sollte reduziert werden, damit die Gelenke nicht zusätzlich belastet werden. Eine Diätberatung macht das Abnehmen oft leichter. Ein gezieltes Muskeltraining oder Gymnastik hilft, schwache Muskulatur zu kräftigen. Starke Muskeln entlasten die Gelenke. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass regelmässige Gymnastik im Verlauf der Jahre am wirkungsvollsten bei Rückenbeschwerden oder bei einer mittelschweren Kniearthrose hilft (Moffet JK. Randomised controlled trial of exercise for low back pain. Br Med J 1999). Oft ist es einfacher, in einer Gruppe oder einem Fitnesszentrum zu trainieren. Spezielle Rheumagymnastik bieten die Gymnastikgruppen der Rheumaliga an. Ihre Ärztin/Ihr Arzt berät Sie gerne, welche Art von Bewegung für Sie die geeignetste ist.
Fehlhaltungen und falsche Belastungen in Alltag und Beruf sollten möglichst vermieden werden. Richtiges Heben, Lastentragen und Sitzen kann Ihnen eine Physiotherapeutin zeigen. Seelische Probleme oder Ängste können zu Verspannungen führen und so Gelenkschmerzen verstärken. Arthrosebeschwerden und Weichteilrheuma werden oft auch gelindert, wenn psychische Schwierigkeiten mit einer Fachperson besprochen werden können.
Diese Empfehlungen sind oft nicht einfach zu befolgen. Häufig muss man gewisse Lebensgewohnheiten ändern: zum Beispiel die Ernährung, berufliche Anforderungen oder andere Lebensumstände. Obwohl dies nicht einfach ist, ist es das Beste, was Sie für sich tun können. Sie können damit den Verlauf der Erkrankung wirkungsvoll beeinflussen und die Schmerzen lindern.

Schmerzbehandlung nur kurzfristig

Die Schmerzbekämpfung ist nur eine kurzfristige Massnahme. Ziel der Schmerzbehandlung ist, die Schmerzen so zu reduzieren, dass zum Beispiel Muskeltraining oder Gymnastik möglich wird. Schmerzen können mit Schmerzmedikamenten (Paracetamol, nicht-steroidale Antirheumatika), mit Spritzen, mit Physiotherapie oder mit manueller Medizin behandelt werden. Chondroprotektiva sind Substanzen, welche den Gelenkknorpel schützen sollen. Sie können als Tabletten eingenommen oder direkt ins betroffene Gelenk gespritzt werden. Ihre Wirksamkeit wird kontrovers diskutiert.
Pflanzliche Präparate sind leider bis jetzt zu wenig wissenschaftlich untersucht.

Gelenkersatz durch «künstliche Gelenke»

Sind die Schmerzen für Sie trotz Medikamente und Physiotherapie unerträglich oder wenn die Bewegungseinschränkung durch die Arthrose für Sie sehr störend ist, kann ein abgenutztes Gelenk durch ein künstliches ersetzt werden.

Das können Sie selbst für sich tun

- Bewegen Sie sich trotz Arthrose täglich mit wenig Belastung (Stretching, Gymnastik, leichtes Krafttraining)
- Achten Sie auf eine gute Haltung am Arbeitsplatz: optimale Tisch- und Stuhlhöhe
- Übergewicht reduzieren: dies vermindert die Belastung der Gelenke
- Schwefelbäder zu Hause
- Baden im Rheumabad
- Warme Wickel helfen bei chronischen Schmerzen und lockern Verspannungen
- Mit Entspannungstechniken können verspannte Muskeln gelockert werden

Therapie von Arthrose und Weichteilrheuma

Wichtig ist eine frühzeitige Behandlung

- Gewichtsreduktion
- Korrektur von Fehlhaltungen und Fehlbelastungen
- Gymnastik; Stretching, Stärkung der Muskulatur
- Kurzfristige Schmerzbehandlung
  - Schmerzmedikamente, Spritzen, Gels
  - Massage, Wärme, Kälte, Elektrotherapie, Ultraschall
  - Manuelle Medizin (Chiropraktik)
- Gelenkersatz ist zum Teil bei sehr stark geschädigten Gelenken möglich
- Psychologische Betreuung

Gelenkschmerzen wegen Entzündungen (Arthritis)

Arthritis bedeutet Entzündung der Gelenke. Am häufigsten sind

- Chronische Polyarthritis
- Arthritis bei Schuppenflechte (Psoriasis)
- Bechterew Krankheit
- Arthritis als Reaktion auf Infektion mit Bakterien oder Viren

Die Ursache für viele Arthritisformen ist unbekannt. Gewisse Arthritisformen können auch vererbt sein.

Typische Zeichen der Arthritis

Die Arthritis äussert sich durch Steifheit, Rötung und schmerzhafte Schwellung von einem oder mehreren Gelenken. Schmerzen und Gelenksteifheit sind typischerweise frühmorgens stärker. Betroffen sind vor allem die kleinen Gelenke an Fingern, Zehen, und Händen. Es kann aber auch zu Entzündungen an Fuss- und Handgelenken sowie Hüft- und Kniegelenken kommen. Bei einigen Formen der Arthritis (zum Beispiel Bechterew) sind vor allem die Wirbelsäule und das Kreuz betroffen. Mit der Zeit kann die wiederholte Entzündung die Gelenke und Knochen angreifen, so dass es zu Deformationen und Fehlstellungen der Gelenke kommt.

Wichtig ist eine frühzeitige Behandlung

Die meisten Formen der Arthritis sind nicht heilbar. Sie verlaufen chronisch in Schüben. Mit Medikamenten und Physiotherapie können die Beschwerden und der Krankheitsverlauf wesentlich beeinflusst werden. Wichtig ist, mit der Behandlung möglichst frühzeitig zu beginnen. Damit können Deformationen und Fehlstellungen der Gelenke vermindert oder vermieden werden.

Medikamentöse Therapie: Mit der «symptomatischen Therapie» (nichtsteroidale Antirheumatika) werden Schmerzen und Schwellung im akuten Entzündungsschub behandelt. Die «Basistherapie» (z.B. Methotrexat, Biologika) verhindert und verzögert Gelenkzerstörung. Physiotherapie, Krankengymnastik, Ergotherapie sowie Massage, Kälte- und Wärmebehandlungen können ergänzend angewendet werden. Bei akuter Entzündung ist die Kältetherapie besonders wichtig. Der Patient sollte sich möglichst rasch wieder bewegen, sonst kann es zu Problemen mit Gelenken und Muskeln kommen. Gymnastik und/oder Bewegungstherapie sollten deshalb auch «im Schub» (der akuten

Rheuma im Internet

- www.rheuma-online.de
- www.rheumaliga.ch
- www.rheuma-net.ch (Schweizerische Gesellschaft für Rheumatologie)
- www.bechterew.ch (Schweizerische Vereinigung Morbus Bechterew)
- www.arthritis.ch (Schweizerische Polyarthritiker Vereinigung)
- www.rheuma-schweiz.ch

Kontaktadressen

› **Rheumaliga Schweiz**
Josefstrasse 92
8005 Zürich
Tel. 044 487 40 00

› **Schweizerische Polyarthritiker Vereinigung**
Feldeggstrasse 69
8008 Zürich
Tel. 044 422 35 00

› **Schweizerische Vereinigung Morbus Bechterew**
Leutschenbachstrasse 45
8050 Zürich
Tel. 044 272 78 66

Entzündungsphase) angewendet werden. Oft wird auch eine Ergotherapie für die Hände notwendig. Dabei lernt man, wie man mit einer stark eingeschränkten Gelenksfunktion am besten leben kann.
Operationen: Fehlstellungen der Gelenke können zum Teil operativ korrigiert oder stark zerstörte Gelenke durch künstliche Gelenke ersetzt werden.

Das können Sie selbst tun

- Zu wenig körperliche Bewegung kann unter Umständen die Beschwerden verstärken: Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt oder der Physiotherapie ein Bewegungsprogramm, das Ihren Bedürfnissen und Möglichkeiten entspricht
- Im akuten Schub können kalte oder lauwarme Packungen sehr hilfreich sein
- Wärme und Bewegung im Rheumabad können chronische Schmerzen lindern

Gicht

Nicht alles, was man im Volksmund Gicht nennt, ist auch Gicht. Genau genommen gilt der Ausdruck nur für die sehr schmerzhafte Schwellung und Rötung des Gelenks der grossen Zehe. Gleichzeitig ist im Blut auch der Harnsäurespiegel erhöht: Gicht sollte ärztlich abgeklärt und behandelt werden. Medikamente gegen Gicht. Beim akuten Gichtanfall werden die Schmerzen mit Medikamenten (Nichtsteroidale Antirheumatika) bekämpft. Medikamente gegen den zu hohen Harnsäurespiegel können Gichtanfällen vorbeugen. Sie müssen über längere Zeit eingenommen werden.

Das können Sie selbst tun

- Verzichten Sie auf alkoholische Getränke, insbesondere Schnaps und Bier (auch auf alkoholfreies)
- Trinken Sie mindestens 2 – 3 Liter täglich
- Schränken Sie den Konsum von Fleisch und Meeresfrüchten ein
- Essen Sie täglich Milchprodukte
- Reduzieren Sie Ihr Gewicht, wenn Sie Übergewicht haben

IMPRESSUM
© 2012 by Verein mediX schweiz
Das mediX Gesundheitsdossier «Rheuma» wurde im September 2012 aktualisiert.

Leitung Redaktion: › Dr. med. Uwe Beise

Autorin: › Dr. med. Hana Sajdl, Physikalische Medizin und Rehabilitation FMH

Alle Informationen in diesem Gesundheitsdossier beruhen auf dem aktuellen Stand des Wissens. Sie erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie ersetzen im Einzelfall keine professionelle medizinische Beratung oder Behandlung. Jegliche Haftung des Vereins mediX schweiz, der Redaktion, der Autoren und des auf der ersten Seite erwähnten Ärztenetzes ist ausgeschlossen.

Alle mediX Gesundheitsdossiers finden Sie im Internet unter www.medix.ch
mediX schweiz, Sumatrastr. 10, 8006 Zürich, Telefon 044 366 53 75, info@medix.ch