

# Rheuma

## Wenn es zieht, reisst und schmerzt

Jede vierte Person in der Schweiz leidet an irgendeiner Form von «Rheuma», bei vielen der Erkrankungen sind Entzündungen beteiligt. Neben Therapien der Schul- und Komplementärmedizin helfen auch gesunde Ernährung und Bewegung.

Jürg Lendenmann

Über 200 Krankheiten an Rücken, Gelenken, Knochen und Weichteilen werden zum rheumatischen Formenkreis gezählt. Sie alle verbinden fast immer auftretende reissende, ziehende, fließende Schmerzen sowie häufig Funktionsstörungen im Bewegungsapparat.

Die häufigsten rheumatischen Erkrankungen sind laut Rheumaliga Schweiz: Arthrose, Arthritis, Osteoporose, Rückenschmerzen und Weichteilrheuma. Apropos Rheumaliga: Wer sich über Rheuma umfassend informieren will, findet bei [www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch) ebenso fundiert geschriebene wie leicht verständliche Broschüren sowie vielfältige weitere Angebote (s. a. «Gut zu wissen», Seite 34).

Bei vielen der rheumatischen Erkrankungen, die zumeist chronisch verlaufen, sind Entzündungen beteiligt. Auch bei der Arthrose, die zu den verschleissbedingten (degenerativen) Erkrankungen gezählt wird, kann sich die Gelenkinnenhaut entzünden – als Begleiterscheinung und nicht als Ursache des Knochenabbaus.

### Arthrose früh abklären lassen

Wichtig ist es, rheumatische Beschwerden möglichst früh ärztlich abklären zu lassen, um gezielt in den Krankheitsprozess eingreifen zu können. Dies gilt auch bei der Arthrose, einer Gelenkerkrankung, die sich meist erst dann bemerkbar macht, wenn die Gelenke im Alter durch den Gebrauch stark «abgenutzt» sind. Eine Arthrose kann aber auch schon in jüngeren Jahren auftreten,



Ein Igelball hilft, die Feinmotorik und die Beweglichkeit rheumatischer Hände zu trainieren.

etwa nach einem Unfall (Knochenbruch) oder nach längerer Überbelastung, die auch durch anatomische Gegebenheiten (kleine Hüftgelenkpfannen, Fehlstellungen wie X- oder O-Beine) mitbedingt sein kann. Bei einer Arthrose wird der Gelenkknorpel beschädigt; das Gelenk verändert sich (knöcherne Wucherungen, Geometrie) und kann sich entzünden. Erste Symptome sind Belastungsschmerz, Morgensteifigkeit und Anlaufschmerz.

### Bewegung ist das A und O

In den Anfangsstadien kommt neben einer medikamentösen Behandlung des Schmerzes und der Entzündung auch der Bewegungs- und Physiotherapie grosse Bedeutung zu. Denn: Wird ein Gelenk geschont, weil es schmerzt, verkümmern

Sehnen und Muskeln; in der Folge versteift sich das Gelenk... und schmerzt noch mehr.

Bei der Bewegungstherapie gilt es oft neue Muster einzuüben, um Gelenke optimal (Mechanik, Intensität) zu belasten. Yoga, Taiji oder die Feldenkrais-Methode können mithelfen, mit dem eigenen Körper und seinen Bewegungsmöglichkeiten vertrauter zu werden.

Wer sich fit halten will, sollte eine gelenkschonende Bewegungsart mit gleichmässigen, nicht ruckartigen Belastungen wählen: Spazieren gehen zum Beispiel, Nordic Walking, Schwimmen, Velofahren, Wassergymnastik oder ein medizinisch geleitetes Krafttraining.

Zu den mannigfachen weiteren Methoden der Komplementärmedizin, die zur

Behandlung rheumatischer Erkrankungen eingesetzt werden, gehört auch die Phytotherapie. Häufig eingesetzte Pflanzendrogen sind Arnika, Brennnessel, Hagebutte, Ingwer, Teufelskralle, Weidenrinde und Weihrauch, dazu schmerzlindernde und hautreizende Substanzen wie Capsaicin oder Cayennepfeffer, aber auch diverse ätherische Öle mit kühlenden oder wärmenden Eigenschaften.

### Rheumatoide Arthritis

Rund 70 000 Personen in der Schweiz leiden an einer rheumatoiden Arthritis (RA, früher: chronische Polyarthrit). Die RA ist eine chronische, in Schüben fortschreitende Entzündungskrankheit, die durch das Immunsystem vermittelt

wird. Frauen sind dreimal mehr betroffen als Männer. Müdigkeit und Abgeschlagenheit sind neben Gelenkschmerzen wichtige Symptome. Da bei einer RA sehr oft die Finger- und Fussgelenke betroffen sind, haben in fortgeschrittenen Stadien Patientinnen grösste Mühe, selbst einfache Handgriffe auszuüben. Als Basispräparat bei einer Rheumatoiden Arthritis wird meist das immunmodulierende Methotrexat verabreicht. Seit rund 15 Jahren sind neu entwickelte Medikamente aus der Gruppe der Biologicals verfügbar: monoklonale Antikörper, die hochwirksam und spezifisch wirken. Sie werden alleine oder zusammen mit Methotrexat eingesetzt und lassen die Krankheit langsamer und weniger aggressiv voranschreiten.

### Weichteilrheumatismus

Nichtentzündliche schmerzhafte rheumatische Erkrankungen der Weichteile, insbesondere von Muskelansätzen, von Bändern und Sehnen, werden unter «Weichteilrheumatismus» zusammengefasst. Die Erkrankungen gehen oft einher mit Schlafstörungen, Müdigkeit und Depressionen.

Vom Fibromyalgiesyndrom sind je nach Schätzung bis 5% der Personen in der Schweiz betroffen, zu 80–90% Frauen. «Weichteilrheuma» kann aber auch lokalisiert auftreten – nach einer Überlastung (Skidaumen) oder bei wiederholt einseitigen Tätigkeiten (Golfer-/Tennisellenbogen, Sehnenscheidenentzündungen an den Handgelenken, Karpaltunnelsyndrom).