



**GESUNDHEITSMANAGEMENT**

# RHEUMA

**FAKTEN. ANTWORTEN. TIPPS**

# LIEBE KUNDINNEN, LIEBE KUNDEN,

die rheumatoide Arthritis ist entgegen der weitläufigen Meinung keine Alterserscheinung, sondern eine Erkrankung, die Menschen jeglichen Alters treffen kann.

Sie führt dazu, dass sich Gelenke und Organe des Körpers verändern. Moderne Medikamente sorgen bei heute neu Erkrankten bei frühzeitigem Einsatz für einen deutlich längeren Erhalt der Gelenkfunktion. Auch kommt es in diesem Fall deutlich seltener zu begleitenden Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Informationen zur Erkrankung und den Therapieoptionen vermittelt Ihnen diese Broschüre.

Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne montags bis freitags von 8 bis 20 Uhr unter unserer kostenlosen Telefonnummer **08 00.4 10 01 08** zur Verfügung.

Eine interessante und hilfreiche Lektüre wünscht Ihnen

Ihre Allianz Private Krankenversicherung

## Inhalt

- 4** Rheuma – ein Sammelbegriff
- 6** Ursachen – fehlgeleitetes Immunsystem
- 8** Symptome und Krankheitsverlauf
- 10** Nicht alles ist rheumatoide Arthritis
- 11** Diagnose – so früh wie möglich
- 12** Therapie – Bausteine der medikamentösen Therapie
- 18** Tipps für den Alltag
- 19** Lebensstil anpassen

# RHEUMA – *ein Sammelbegriff*

**ERKRANKUNGEN  
DES RHEUMATISCHEN  
FORMENKREISES  
WERDEN IM VOLKS-  
MUND OFT EINFACH  
ALS „RHEUMA“  
BEZEICHNET. DIES IST  
EIN SAMMELBEGRIFF  
FÜR EINE VIELZAHL  
VERSCHIEDENER  
KRANKHEITSBILDER.**

Die Weltgesundheitsorganisation WHO definiert die rheumatischen Erkrankungen als „Erkrankungen des Bindegewebes und schmerzhafte Störungen des Bewegungsapparates, die potenziell zur Ausbildung von chronischen Symptomen führen können“.

**Die häufigste Form des Rheumas** ist die rheumatoide Arthritis, an der etwa 800.000 Menschen in Deutschland leiden. Frauen sind dreimal häufiger betroffen als Männer, auch Kinder und Jugendliche können erkranken. Die meisten Erkrankungen treten zwischen dem 35. und 50. Lebensjahr auf.

**Typisch ist**, dass die Krankheit schubweise verläuft: Auf Phasen ohne akute Krankheitszeichen folgen immer wieder neue Schübe. Dazwischen klingen die Beschwerden wieder ab. Die Schübe kommen bei manchen Patienten trotz Therapie, während andere jahrelang nur geringe Beschwerden haben.



# URSACHEN – FEHLGELEITETES IMMUNSYSTEM

*Die Ursachen für die rheumatoide Arthritis sind bis heute nicht eindeutig geklärt.*

Genetische Faktoren scheinen aber eine Rolle zu spielen, denn Verwandte von Rheumatikern haben ein erhöhtes Erkrankungsrisiko. Wissenschaftler diskutieren auch eine Beteiligung von Umweltfaktoren, beispielsweise Infektionen oder Allergien.

Die rheumatoide Arthritis zählt zu den so genannten Autoimmunerkrankungen. Hier arbeitet das Immunsystem gegen den eigenen Körper. Es bildet ohne von außen erkennbaren Grund Antikörper, welche zu einer Entzündung der Gelenkhaut führen. Mit der Zeit kann die gesamte Gelenkstruktur aus Knorpel und Knochen zerstört werden. Warum der Körper diese Antikörper produziert, ist unklar.



# SYMPTOME UND KRANKHEITS- VERLAUF

**Die rheumatoide Arthritis beginnt bei jedem anders. Bei einigen setzen die Beschwerden schleichend, bei anderen schlagartig ein. Häufig dauert es Jahre, bis die richtige Diagnose gestellt wird. Der Grund: Gerade im Frühstadium gibt es oft keine eindeutigen Kennzeichen.**

Die meisten Patienten verspüren zu Beginn ein allgemeines Krankheitsgefühl. Abgeschlagenheit, Appetitlosigkeit, Gewichtsabnahme, nächtliches Schwitzen und manchmal auch erhöhte Temperatur sind die ersten Anzeichen.

**Mit der Zeit** treten Schmerzen in verschiedenen Gelenken auf – meist zuerst in den Fingergelenken. Die Gelenke schmerzen – manchmal

mehr in Ruhe, manchmal mehr in Bewegung –, sie sind geschwollen, warm und morgens oft steif. Typisch für die rheumatoide Arthritis ist, dass die Beschwerden zunächst zwar seitenungleich, später aber rechts und links gleichzeitig auftreten, also beispielsweise in den linken und rechten Fingergelenken.

**Sind infolge eines Rheuma-Schubes** erst Gelenkschäden entstanden, sind diese nicht mehr rückgängig zu machen. Flammt die Krankheit erneut auf, werden die Gelenke weiter geschädigt. Ohne frühzeitige Therapie verformen sie sich mit der Zeit, versteifen und verlieren im schlimmsten Fall ihre Funktionsfähigkeit.



*Frühsymptome beachten*

*Morgensteifigkeit:*

**SIE BRAUCHEN MORGENS MINDESTENS EINE HALBE STUNDE, BIS DIE GELENKE VOLL BEWEGLICH SIND. ES FÄLLT IHNEN BEISPIELSWEISE SCHWER, EINE KAFFEETASSE ZU HALTEN.**

*Schwellungen und Gelenkentzündungen:*

**MEHRERE GELENKE SIND GESCHWOLLEN, ÜBERWÄRMT ODER SCHMERZEN. BEIM AUTOFAHREN HABEN SIE ZUM BEISPIEL SCHWIERIGKEITEN, DEN SCHALTKNÜPPEL ZU GREIFEN, ODER DAS SCHREIBEN FÄLLT IHNEN SCHWER, WEIL SIE DEN STIFT NICHT HALTEN KÖNNEN.**

**AM HÄUFIGSTEN FINDEN SICH DIESE SYMPTOME IN DEN FINGER- ODER HANDGELENKEN. AUCH LANGWIERIGE SEHNENSCHIEDENENTZÜNDUNGEN KÖNNEN EIN ERSTER HINWEIS AUF RHEUMA SEIN.**

**Bei etwa 25 Prozent** der Patienten bilden sich gelenknah an den Streckseiten (z. B. der Finger) zusätzlich gummiartige Knoten (Rheumaknoten).

**Die rheumatoide Arthritis** kann auch innere Organe betreffen, was insgesamt aber selten vorkommt. In der Lunge vermehrt sich in manchen Fällen das Bindegewebe (Lungenfibrose). Das Rippenfell (Pleuritis) und der Herzbeutel (Perikarditis) können sich entzünden.

# NICHT ALLES IST RHEUMATOIDE ARTHRITIS

**SCHMERZEN IN DEN GELENKEN BEDEUTEN NICHT AUTOMATISCH, DASS ES SICH UM EINE RHEUMATOIDE ARTHRITIS HANDELT.**

Deshalb sind sorgfältige Diagnostik und Behandlung bei einem Facharzt besonders wichtig.

**Gelenkbeschwerden** können bei vielen Krankheiten des rheumatischen Formenkreises auftreten. Zum Beispiel bei Bindegewebs- und Gefäßentzündungen (Kollagenosen bzw. Immunvaskulitiden) oder so genannten Spondylarthropathien – einer Gruppe von Krankheiten, die neben Gelenkbeschwerden auch zu entzündlichen Rückenschmerzen führt.

Weitere Beispiele: der Gelenkverschleiß (Arthrose) und manche Stoffwechselstörungen wie die Gicht.

# DIAGNOSE – SO FRÜH WIE MÖGLICH

*Entscheidend ist, die rheumatoide Arthritis frühzeitig zu diagnostizieren und richtig zu behandeln.*

Nur so lässt sich das schnelle Fortschreiten der Erkrankung deutlich bremsen oder sogar vollkommen verhindern.

**Die Symptome** variieren allerdings von Patient zu Patient extrem. Die richtige Diagnose zu stellen, ist deshalb auch für Ärzte nicht ganz einfach. Wichtig für den Arzt ist eine möglichst genaue Beschreibung der Beschwerden.

Eine Blutuntersuchung liefert weitere Hinweise. Das Blut wird dabei auf allgemeine Entzündungszeichen, bestimmte Antikörper und Rheumafaktoren untersucht. Allerdings ist bei 30 Prozent der Patienten trotz der Erkrankung kein Rheumafaktor im Blut nachweisbar.

**2010 wurden neue Kriterien** zur frühzeitigen Diagnose der rheumatoiden Arthritis definiert.



# THERAPIE –

## Bausteine der medikamentösen Therapie

**Medikamentöse Therapiestrategien zur Behandlung der rheumatoiden Arthritis sind entscheidend für den Langzeitverlauf. Sie dienen dem Ziel, durch frühe und konsequente Unterdrückung der Entzündung Gelenkzerstörung zu verhindern und damit die Funktion zu erhalten.**

Therapieentscheidungen müssen vorausgegangene Behandlungen, Krankheitsaktivität, Funktionsverluste der Gelenke und bereits im Röntgen erkennbare Veränderungen berücksichtigen. Gleichmaßen spielen individuelle Begleiterkrankungen der Betroffenen sowie Unverträglichkeiten und Nebenwirkungen von zur Verfügung stehenden Medikamenten eine Rolle bei der Auswahl der Therapie. Diese Entscheidungen sollten zwischen Arzt und aufgeklärtem Patient getroffen werden. Ziel ist es, nahezu vollständige Entzündungs- und Beschwerdefreiheit zu erzielen. In manchen Fällen, so z. B. bei einer schon länger bestehenden rheumatoiden Arthritis, kann eine niedrige Aktivität der Erkrankung in Kauf genommen werden.

## TIPP

**UNTER [AWMF.ORG/LEITLINIEN/PATIENTENINFORMATION](https://www.awmf.org/leitlinien/patienteninformation) FINDEN SIE IN DER KATEGORIE „KNOCHEN UND GELENKE“ WISSENSCHAFTLICH FUNDIERTE, ALLGEMEINVERSTÄNDLICHE INFORMATIONEN ZUR MEDIKAMENTÖSEN THERAPIE, SPEZIELL FÜR BETROFFENE.**



**Sobald die Diagnose gestellt ist**, soll mit einer so genannten klassischen Basistherapie begonnen werden. Ziel ist der weitgehend entzündungsfreie Zustand. Die Krankheitsaktivität wird hierzu zunächst vor und dann regelmäßig während der laufenden Therapie bewertet. Dabei werden Punkte verteilt, je nachdem

- *wie viele kleine oder große Gelenke geschwollen und / oder druckschmerzhaft sind,*
- *wie lange die Beschwerden andauern (bis 6 Wochen oder mehr),*
- *ob in der akuten Phase Entzündungswerte im Blut normal oder erhöht sind,*
- *ob der sog. Rheumafaktor im Blut oder ein bestimmter Antikörper nachweisbar sind.*

**Ab einer bestimmten Punktzahl** gilt die Diagnose als gesichert. Eine Vorstellung beim internistischen Rheumatologen sollte möglichst innerhalb von 12 Wochen nach Beginn der Symptome der rheumatoiden Arthritis realisiert werden, um eine frühzeitige entzündungshemmende Therapie einzuleiten. Ist drei Monate nach Beginn der Therapie keine Verbesserung um 50% eingetreten, oder wird nach einem halben Jahr kein weitgehend entzündungsfreier Zustand erreicht, sollte die Therapie geändert werden.

# 50%

**VERBESSERUNG NACH DREI MONATEN THERAPIE, ANSONSTEN SOLLTE DIE THERAPIE GEÄNDERT WERDEN.**

## KLASSISCHE BASISTHERAPIE

Leitlinien legen fest, welches sog. klassische Basismedikament als erstes eingesetzt werden soll. Ist dieses nicht einsetzbar, kann ein anderes Basismedikament versucht werden.

## KORTISON

Ergänzend sollte bei Einleitung der Therapie ein Glukokortikoid (umgangssprachlich „Kortison“) gegeben werden, welches rasch antientzündlich wirkt. Eine anfänglich höhere Dosis sollte innerhalb von 8 Wochen vermindert und idealerweise nach 3–6 Monaten ganz eingestellt werden, um Nebenwirkungen einer Langzeitverordnung zu vermeiden.

## ERWEITERTE THERAPIE

Wurde unter dem klassischen Basistherapeutikum und Kortison spätestens nach 12 Wochen das Ziel der fehlenden Entzündung nicht erreicht, muss die Therapie erweitert werden. Hierbei können klassische Basistherapeutika miteinander kombiniert werden.

## SCHWERER VERLAUF DROHT

Finden sich Hinweise auf einen drohenden schweren Krankheitsverlauf, können spezielle biotechnologisch oder synthetisch hergestellte Medikamente zusätzlich eingesetzt werden. Diese müssen im Einzelfall sogar die herkömmliche Therapie ersetzen.



## AUSSCHLEICHEN DER THERAPIE

Hält die fehlende Krankheitsaktivität nach Ausschleichen des Kortisons ein halbes Jahr an, kann zwischen Arzt und Betroffenen entschieden werden, die Basistherapie versuchsweise zu reduzieren.

Medikamente, die gut wirken, aber keine Nebenwirkungen haben, gibt es nicht. Die Betroffenen müssen sich regelmäßig körperlich untersuchen und spezifische Laborkontrollen durchführen lassen. Mögliche Schäden z. B. an Nieren oder Leber lassen sich so frühzeitig erkennen. Manchmal muss man die Dosis reduzieren oder auf ein anderes Präparat ausweichen.

## BEGLEITENDE THERAPIEN CHRONISCHER VERÄNDERUNGEN

Physikalische Therapie und Krankengymnastik sind wesentliche ergänzende Bestandteile der Rheuma-Behandlung. Sie lindern Schmerzen, verbessern die Gelenkfunktion und stärken die Muskulatur.

Bei akut entzündeten Gelenken helfen Kälteanwendungen, bis hin zur Ganzkörper-Kältetherapie in speziellen Kältekammern mit  $-110^{\circ}\text{C}$  (Kryotherapie).

Durch Krankengymnastik bleibt die Beweglichkeit der Gelenke besser erhalten.

Ergotherapie soll verlorene Handlungsfähigkeiten und damit die Selbständigkeit im Alltag wieder aufbauen. Betroffene lernen, wie Sie bei täglichen Verrichtungen und auch bei Ihrer Berufstätigkeit schmerzende Gelenke entlasten können. Auch der Gebrauch von Hilfsmitteln im Haushalt oder im Beruf wird besprochen.

# 08 00.4 10 01 08

**WIR EMPFEHLEN GRUNDSÄTZLICH ALLEN KUNDEN, DIE ERSTATTUNGSFÄHIGKEIT DER IN FRAGE KOMMENDEN THERAPIE VORAB BEI UNS KLÄREN ZU LASSEN. UNSERE TELEFONISCHE KUNDENBETREUUNG STEHT IHNEN UNTER DER KOSTENFREIEN TELEFONNUMMER 08 00.4 10 01 08 MONTAGS BIS FREITAGS VON 8 BIS 20 UHR GERNE ZUR VERFÜGUNG.**



# TIPPS FÜR DEN ALLTAG

**Eine rheumatoide Arthritis betrifft vor allem die Hände. Sie schmerzen, die Kraft lässt nach und schließlich verformen sie sich.**

Einfache Tätigkeiten wie Zwiebeln schneiden oder Dosen öffnen können zum Problem werden. Aber auch das Haarkämmen kann unmöglich werden, wenn beispielsweise das Schultergelenk betroffen ist. Verschiedene Hilfen und kleine Kniffe erleichtern jedoch den Alltag.

- **Ein Kamm** mit Stiel oder ein Strumpfanzieher verlängern die Hand und erweitern den Bewegungsradius. Das hilft vor allem, wenn die Gelenke morgens noch steif sind.
- **Griffverstärker** für Besteck oder Stifte sowie entsprechende Modelle mit dickeren Griffen ermöglichen auch bei verminderter Kraft einen zuverlässigen Griff. Hilfreich sind auch Tassen mit zwei Henkeln.
- **Elektrische Küchengeräte** (z. B. Dosenöffner) erleichtern die Hausarbeit.
- **Im Bad** können eine Toilettensitzerhöhung und Haltegriffe in der Dusche oder Badewanne hilfreich sein.
- **Schuh-Sonderanfertigungen** sowie individuelle Einlagen sorgen dafür, dass sich der Druck im Schuh besser verteilt und das Gehen erleichtert wird.

- **In einigen Fällen helfen Schienen**, um die Beweglichkeit des Gelenks zu erhalten.
- **Ist das Gehen nur noch eingeschränkt möglich**, können Gehhilfen (z. B. Gehstock, Gehwagen) die Mobilität erhalten helfen.

Jeder Rheumatiker sollte ein festes Repertoire an krankengymnastischen Übungen von einem Physiotherapeuten erlernen und täglich zu Hause anwenden. Informationen dazu bietet auch die Deutsche Rheuma-Liga ([www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de)).

## Lebensstil anpassen

Starkes Übergewicht und Rauchen sind mit einem schlechteren Ansprechen auf die Medikamente verbunden, die den Verlauf der Erkrankung positiv verändern können. Zudem erhöhen beide das

Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die häufig die rheumatoide Erkrankung begleiten. Rauchentwöhnung und gesundes Abnehmen können daher sinnvolle Optionen sein.

## TIPP

**UNTER GESUNDHEITSWELT.  
ALLIANZ.DE/INFOTHEK FINDEN SIE  
DIE BROSCHÜRE „ERFOLGREICH  
ABNEHMEN“. ODER SIE BESTELLEN  
UNTER 08 00.4 10 01 08.**



### **Gesundheitswelt.**

Lesen Sie jeden Monat neue Tipps für Ihre Gesundheit und informieren Sie sich über unsere Services.

**[gesundheitswelt.allianz.de](https://gesundheitswelt.allianz.de)**



### **Vivy.**

Nutzen Sie Vivy, Ihre digitale Gesundheitsassistentin und elektronische Gesundheitsakte in einer App.

**[gesundheitswelt.allianz.de/vivy](https://gesundheitswelt.allianz.de/vivy)**



### **Telefonischer Kundenservice.**

Gerne beraten wir Sie persönlich. Rufen Sie uns montags bis freitags (8–20 Uhr) kostenlos an unter

**08 00.4 10 01 08**