

RHEUMATOIDE ARTHRITIS – WAS IST DAS?



Quelle: © shootingankauf - Fotolia.com

LIEBE PATIENTIN, LIEBER PATIENT,

Sie haben von Ihrem Arzt die Diagnose rheumatoide Arthritis erhalten und möchten nun mehr über diese Krankheit erfahren. Diese Information soll Sie dabei unterstützen, die Erkrankung zu verstehen, und Ihnen Hilfen und Hinweise zum Umgang mit ihr geben.

► DIE ERKRANKUNG

Die rheumatoide Arthritis wird auch als chronische Polyarthritis bezeichnet. Das bedeutet: eine dauerhafte Entzündung vieler Gelenke. Etwa einer von hundert Menschen ist betroffen, Frauen öfter als Männer. Die genaue Ursache für die Krankheit ist bisher unbekannt. Das körpereigene Abwehrsystem und eine erbliche Veranlagung spielen dabei wahrscheinlich eine Rolle. Nach heutigem Kenntnisstand läuft die Entzündung im ganzen Körper ab. Oft sind Gelenke befallen, seltener Gefäße und Organe wie Herz, Lunge oder Auge.

Ohne Behandlung bleibt die Entzündung bestehen und breitet sich aus. Gelenke, aber auch Sehnscheiden und Knochen können angegriffen werden. Es tut zunehmend weh, wenn Sie sich bewegen, und einfache Handgriffe fallen Ihnen schwer. Bei manchen Patienten verläuft die Krankheit so schwer, dass sie nicht mehr arbeiten können und frühzeitig berentet werden.

Es ist wichtig, die Erkrankung möglichst früh zu erkennen. Denn: Wenn die Behandlung rechtzeitig beginnt, kann die rheumatoide Arthritis gut kontrolliert werden und etwa jeder Zweite wird beschwerdefrei.

► WAS SIND DIE ANZEICHEN?

Die rheumatoide Arthritis kann schleichend oder schlagartig beginnen und läuft meist schubweise ab. An den Händen treten häufig Beschwerden auf. Fast immer sind beide Körperhälften befallen. Mit der Zeit können sich auch große Gelenke wie Schulter und Knie entzünden. Wie die Krankheit bei Ihnen verlaufen wird, lässt sich nicht vorhersagen.

Verschiedene Krankheitszeichen können auftreten:

- allgemeine Zeichen wie Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust und Fieber
- warme, gerötete und geschwollene Gelenke
- schmerzende Gelenke, besonders bei Bewegungen; auch ein Händedruck kann weh tun
- steife Gelenke, besonders morgens sind sie für längere Zeit schwer beweglich
- verminderte Kraft in den Händen, zum Beispiel fällt das Aufschauben einer Flasche schwer
- Rheumaknoten (feste Schwellungen unter der Haut)
- Verformungen und Versteifungen von Gelenken

► DIE BEHANDLUNG

Die rheumatoide Arthritis ist nicht heilbar. Eine Behandlung kann das Fortschreiten verzögern und Beschwerden lindern. Um den Verlauf der Krankheit beurteilen zu können, werden jährliche Röntgenkontrollen von Händen und Füßen empfohlen.

Wichtig für die medikamentöse Behandlung sind:

- **Basismedikamente:** Sie verlangsamen oder stoppen die Entzündung und halten meist die Gelenkzerstörung auf; sie wirken aber nicht sofort, sondern erst nach einigen Wochen.
- **Schmerzmittel:** Sie können die Beschwerden sofort mildern und wirken oft entzündungshemmend, halten aber mögliche Gelenkzerstörungen nicht auf.
- **Kortisonpräparate:** Sie bessern rasch die Schmerzen, wirken sofort und unterdrücken sehr gut die Entzündung, bis die Basismedikamente wirken.

Die Medikamente sind alle sehr wirksam, können aber erhebliche Nebenwirkungen haben. Fragen Sie dazu Ihren behandelnden Arzt oder Apotheker.

► Rheumatoide Arthritis

Weitere Möglichkeiten der Behandlung sind:

- Krankengymnastik und Ergotherapie: von Beginn an, um die Gelenke beweglich zu halten und Fehlhaltungen und Überlastung im Alltag zu vermeiden
- psychologische oder psychotherapeutische Unterstützung: kann bei starkem Leidensdruck helfen, besser mit der Krankheit umzugehen und die Lebensqualität zu verbessern
- Operation: kann zerstörte Gelenke durch künstliche ersetzen, wenn die Krankheit schwer verläuft und weit fortgeschritten ist

Je früher die Behandlung beginnt, desto besser kann die Entzündung und die Ausbreitung auf weitere Gelenke gestoppt werden. Durch eine erfolgreiche Behandlung fühlen Sie sich wohler und sind weniger in Ihrem Alltag eingeschränkt.

► WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

- Informieren Sie Ihren Arzt zu allen Begleitsymptomen Ihrer Krankheit; auch Kleinigkeiten können wichtig sein.
- Manchmal brauchen Sie auch Geduld. Sie werden wahrscheinlich nicht sofort einen Erfolg der Behandlungsmaßnahmen spüren, es kann einige Zeit dauern, bis sie wirkt.

- Bei akuten Entzündungen in einzelnen Gelenken kann es helfen, wenn Sie diese gezielt kühlen.
- Rauchen kann einen ungünstigen Einfluss auf den Verlauf der rheumatoiden Arthritis nehmen. Versuchen Sie, auf Tabak zu verzichten.
- Bleiben Sie in Bewegung, sie tut Ihnen gut. Gelenkschonende Aktivitäten wie Schwimmen, Radfahren, Gymnastik oder Tanzen sind empfehlenswert. Beachten Sie Ihre persönlichen Grenzen. Fragen Sie Ihren Arzt, wenn Sie unsicher sind.
- Achten Sie auf gute Schuhe, die bequem und stabil sind. Diese werden Ihre Gelenke entlasten. Sie können sich Einlagen, spezielle Abrollhilfen oder orthopädische Schuhe verordnen und anfertigen lassen.
- Benutzen Sie bestimmte Hilfsmittel wie Öffner für Flaschen oder Marmeladengläser, Stiftverdickungen, Scheren mit automatischem Öffnungsmechanismus und Griffe für Kämmen, Zahnbürsten und Messer. Diese Dinge erleichtern Ihnen den Alltag und schonen die Gelenke.
- Sie können an einer Patientenschulung teilnehmen: Dort erhalten Sie Informationen und praktische Hinweise zu Ihrer Erkrankung.
- Tauschen Sie Ihre Erfahrungen mit anderen Betroffenen aus, zum Beispiel in einer Selbsthilfegruppe.

► MEHR INFORMATIONEN

Weiterführende Links

Eine Auswahl geprüfter Informationen zum Thema finden Sie unter dem Suchwort „rheumatoide Arthritis“ auf: www.patienten-information.de

Quellen

Der Inhalt dieser Information beruht auf aktuellen wissenschaftlichen Forschungsergebnissen und Empfehlungen für Patienten von Patienten. Alle benutzten Quellen finden Sie hier:

www.patienten-information.de/kurzinformation-fuer-patienten/rheumatoide-arthritis/quellen

Kontakt zu Selbsthilfegruppen

Wo Sie eine Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe finden, erfahren Sie bei der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen):

www.nakos.de, Tel.: 030 31018960

Verantwortlich für den Inhalt:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)
Im Auftrag von: Kassenärztlicher Bundesvereinigung (KBV)
und Bundesärztekammer (BÄK)
Telefon: 030 4005-2500 • Telefax: 030 4005-2555
E-Mail/Ansprechpartner: mail@patinfo.org
www.patinfo.org
www.aezq.de



Mit freundlicher Empfehlung