

## OÖG-Gesundheitsquiz

### Rheuma – eine vielschichtige Erkrankung!

Rheuma ist ein Begriff, unter dem viele verschiedene entzündliche Erkrankung der Gelenke, Sehnen, Knochen, Muskeln und des Bindegewebes zusammengefasst werden.

Testen Sie Ihr Wissen über Rheuma und erhalten Sie weiterführende Informationen zum Thema.

#### Frage 1: Was ist Rheuma?

Antwort 1: „Rheuma“ ist ein anderer Begriff für Gelenkschmerzen.

Antwort 2: „Rheuma“ ist der zusammenfassende Begriff für eine Vielzahl von entzündlichen Erkrankungen, die vor allem den Stütz- und Bewegungsapparat betreffen.

Antwort 3: „Rheuma“ ist ein anderer Begriff für „Gicht“.

Richtige Antwort:

Mit dem Begriff „Rheuma“ wird eine Vielzahl von entzündlichen Erkrankungen zusammengefasst, die hauptsächlich den Stütz- und Bewegungsapparat betreffen, inklusive Knochen, Sehnen, Muskeln und Bindegewebe. Auch Gefäßentzündungen gehören zum sog. rheumatischen Formenkreis.

#### Frage 2: Ist Rheuma eine Erkrankung „alter Leute“?

Antwort 1: Nein, Rheuma entsteht, wenn man sich zu wenig bewegt.

Antwort 2: Ja, Rheuma tritt ab ca. dem 60. Lebensjahr auf.

Antwort 3: Nein, Rheuma ist nicht altersbezogen und kann z. B. auch im kindlichen Alter auftreten.

Richtige Antwort:

Rheuma ist nicht altersbezogen und kann in jedem Alter auftreten, z. B. auch im Kindesalter.

### **Frage 3: Kann man Rheuma vorbeugen?**

Antwort 1: Ja, mit gesunder Ernährung und viel Bewegung kann man Rheuma vorbeugen.

**Antwort 2: Nein, Rheuma kann man nicht vorbeugen.**

Antwort 3: Ja, mit regelmäßiger Blutuntersuchung und geeigneten Medikamenten kann man Rheuma vorbeugen.

Richtige Antwort:

Nein, Rheuma kann man nicht vorbeugen, da die Erkrankung zum Teil auch genetisch bedingt ist.

### **Frage 4: Welche Rolle spielt die Ernährung bei Rheuma?**

**Antwort 1: Die Ernährung kann den Erkrankungsverlauf – als Ergänzung zur medikamentösen und chirurgischen Therapie – positiv beeinflussen.**

Antwort 2: Die Ernährung hat keinen Einfluss auf die rheumatische Erkrankung.

Antwort 3: Richtige Ernährung kann Rheuma heilen.

Richtige Antwort:

Die Ernährung kann den Erkrankungsverlauf – als Ergänzung zur medikamentösen und chirurgischen Therapie – positiv beeinflussen, da die entsprechend richtige Lebensmittelauswahl die Entzündungsaktivität und somit Schmerzen mindern kann.

### **Frage 5: Wie wird Rheuma behandelt?**

**Antwort 1: Rheuma wird z. B. mit Medikamenten und Bewegungstherapie oder auch chirurgisch behandelt.**

Antwort 2: Rheuma kann man nicht behandeln.

Antwort 3: Rheuma wird mit einer Ernährungsumstellung behandelt.

Richtige Antwort:

Rheuma wird z. B. mit Medikamenten und Bewegungstherapie oder auch chirurgisch behandelt. Die Therapie richtet sich nach der jeweiligen Grunderkrankung des rheumatischen Formenkreises.

### **Frage 6: Soll man bei Rheuma Bewegung vermeiden?**

Antwort 1: Ja, unbedingt, denn Bewegung verschlimmert Rheuma.

Antwort 2: Das ist egal, denn Bewegung hat keinen Einfluss auf die Erkrankung.

**Antwort 3: Nein, denn regelmäßige leichte Bewegung unterstützt den positiven Verlauf einer Rheuma-Erkrankung.**

Richtige Antwort:

Regelmäßige leichte Bewegung, um die Gelenke möglichst lange flexibel zu halten, unterstützt den Verlauf einer Rheuma-Erkrankung positiv.

## **Kompakt-Info:**

### **Rheuma – eine vielschichtige Erkrankung**

Rheuma ist ein Begriff, unter dem viele verschiedene entzündliche Erkrankungen der Gelenke, Sehnen, Knochen, Muskeln und des Bindegewebes zusammengefasst werden. Richtigerweise spricht man bei dem Erkrankungsbild, das vielfältige Erscheinungsbilder hat, vom „rheumatischen Formenkreis“, zu dem beispielsweise auch Gefäßentzündungen gehören.

Die häufigste Form ist die rheumatoide Arthritis – eine Autoimmunerkrankung, die mit einer chronischen Entzündung der Gelenke einhergeht und für die meist eine genetische Veranlagung besteht. Die moderne Medizin und die Forschung nehmen mittlerweile an, dass bestimmte Viren und Bakterien imstande sind, eine rheumatische Erkrankung in Gang zu setzen. Entgegen der landläufigen Annahme ist eine rheumatische Erkrankung keineswegs eine „Krankheit alter Menschen“, auch wenn die Form der rheumatoiden Arthritis meist zwischen dem 50. und 70. Lebensjahr beginnt. Allerdings gibt es auch Rheumaformen, die wesentlich jüngere Menschen zwischen 20 und 40 Jahren betreffen.

#### **Rheuma im Kindesalter**

Rheuma kann in jedem Alter auftreten und selbst Kinder können erkranken. Es gibt verschiedene Typen von junglichem Rheuma, die unter dem Begriff der juvenilen idiopathischen Arthritis zusammengefasst werden. Die Prognose der Gelenkentzündung hängt von der Frühzeitigkeit des Auftretens, der Schwere und der Form der juvenilen idiopathischen Arthritis und der angemessenen Behandlung ab. Bei einem Teil der Kinder verschwindet die Arthritis im Krankheitsverlauf wieder. Wenn es gelingt, bis dahin bleibende Schäden vom Gelenk fernzuhalten, kann das Kind ohne dauerhaft körperliche Einschränkung erwachsen werden. Bei manchen Kindern kann die Erkrankung mit konsequenter Therapie sogar völlig ausheilen.

## **Symptome und Diagnose**

Das bekannteste Symptom von Rheuma sind gerötete, schmerzende, steife Gelenke. Leidet man länger als sechs Wochen unter mindestens zwei geschwollenen Gelenken liegt mit hoher Wahrscheinlichkeit eine rheumatoide Arthritis vor. Die Schwellung – vornehmlich an den Hand-, Fingergrund- oder Fingermittelgelenken – ist meist symmetrisch und druckschmerzhaft. Typisch ist auch eine sogenannte Morgensteifigkeit der Gelenke, durch die sich die Finger länger als 30 Minuten nur schwer bzw. nur unter Schmerzen bewegen lassen.

Diagnostiziert wird Rheuma mittels verschiedener Untersuchungen. Allem voran erfolgt zunächst eine körperliche Untersuchung, bei der unter anderem die Gelenke hinsichtlich ihrer Flexibilität durchbewegt werden und ebenso die Haut genau untersucht wird. Bei vielen rheumatischen Erkrankungen können sich nämlich auch Hautreaktionen zeigen, wie etwa Knoten, die sich auf den Gelenken bilden oder sichtbar entzündete Gefäße. Bei der Autoimmunerkrankung Lupus erythematoses hingegen wird die Haut stark lichtempfindlich und es kommt zu Rötungen auf der Nase oder auf den Wangen. Auch Schuppenflechte spielt eine Rolle bei entzündlichen Gelenkerkrankungen.

Wichtiger Punkt bei der Diagnostik ist die Blutuntersuchung, die Aufschluss darüber geben kann, ob zum Beispiel der Rheumafaktor oder spezifische CCP-Autoantikörper erhöht sind, was auf eine rheumatoide Arthritis hinweist. Hilfreich sein können auch Gewebeproben (Biopsie) oder die Punktion des geschwollenen Gelenks bzw. weiterführende bildgebende Verfahren (z. B. CT oder MRT).

## **Therapie**

Eine Heilung bei Rheuma gibt es (noch) nicht. Jedoch kann der Verlauf der Erkrankung mit Medikamenten gestoppt oder verlangsamt werden. Rasches Handeln ist wichtig, um dauerhafte Gelenksschäden zu vermeiden.

Um die akute Arthritis in den Griff zu bekommen, werden zunächst Schmerzmittel und Cortison verordnet, um die Entzündung zu hemmen. Zusätzlich bekommt die Patientin/der Patient als Basistherapie krankheitsmodifizierende Medikamente, die dauerhaft eingenommen werden sollten, um einen erneuten Krankheitsschub zu verhindern und die Beschwerden zu lindern. Ist diese Behandlung nicht zielführend, können so genannte Biologika eingesetzt werden, die direkt ins Immunsystem eingreifen. Mit diesen modernen Präparaten wird bei immer mehr

Betroffenen eine deutliche Besserung beziehungsweise eine Beschwerdefreiheit erreicht. Bei akut entzündeten Gelenken bewährt sich oft auch eine Infiltration mit Cortison.

Neben der medikamentösen Therapie spielen parallel hierzu Physio- und Ergotherapie eine bedeutende Rolle. Hierbei bekommen PatientInnen wichtige, individuell angepasste Übungen gezeigt, die zu Hause regelmäßig durchgeführt werden sollten, um im Alltag so lange wie möglich bis ins hohe Alter selbstständig und beweglich zu bleiben. Hat sich im Gelenk Flüssigkeit angesammelt, kann eine Punktion Linderung verschaffen, bei der mit einer dünnen Kanüle die Flüssigkeit aus dem Gelenk abgesaugt wird. Auch chirurgische Behandlungen gehören zu den Therapieoptionen.

Eine frühzeitige Diagnose und ein Therapie-Mix können den Krankheitsverlauf auf jeden Fall entscheidend beeinflussen!

### **Gesunder Lebensstil förderlich**

Auch wenn man einer Rheuma-Erkrankung nicht bewusst vorbeugen kann, so kann man selbst einiges dazu beitragen, um die Krankheit so gut es geht zu managen. Grundsätzlich empfiehlt sich ein gesunder Lebensstil mit ausgewogener Ernährung und dem Verzicht auf Zigarettenrauchen. Förderlich ist außerdem regelmäßige leichte Bewegung wie Spaziergehen, Fahrradfahren oder Schwimmen, um die Gelenke möglichst lange beweglich zu halten. Für alle RheumatikerInnen gilt: Bewegung ja, (Über-)Belastung nein!

### **„Rheumafreundliche“ Ernährung**

Es gibt keine spezielle „Rheuma-Diät“, gewisse Veränderungen im Ernährungsverhalten können jedoch einen positiven Einfluss auf Schmerzen und einen antientzündlichen Effekt haben. Ein Zuviel an tierischen Fetten (Fleisch, Wurst, Schmalz, Butter(-Schmalz), Gammelfett etc.) kann die Beschwerden verstärken, da die darin enthaltene Arachidonsäure Entzündungen fördert. Positiv hingegen wirken sich Omega-3-Fettsäuren aus (z. B. enthalten in fettreichem Fisch, hochwertigen Pflanzenölen). Zum Braten oder Erhitzen eignen sich etwa Raps- oder Olivenöl. Kaltgepresste Öle (z. B. Lein- oder Walnussöl) sollten nur für Salate, Aufstriche oder Rohkost verwendet werden.

Eine konsequente „mediterrane Diät“ mit wenig Fett, aber mit einem hohen Anteil an Früchten und Gemüse kann bei RheumapatientInnen die Schmerzlinderung unterstützen. Weiterer Vorteil: Auch Folgeerkrankungen von Rheuma, wie z. B. Herz- und Gefäßerkrankungen oder auch Diabetes, können hierdurch ebenfalls günstig beeinflusst werden.