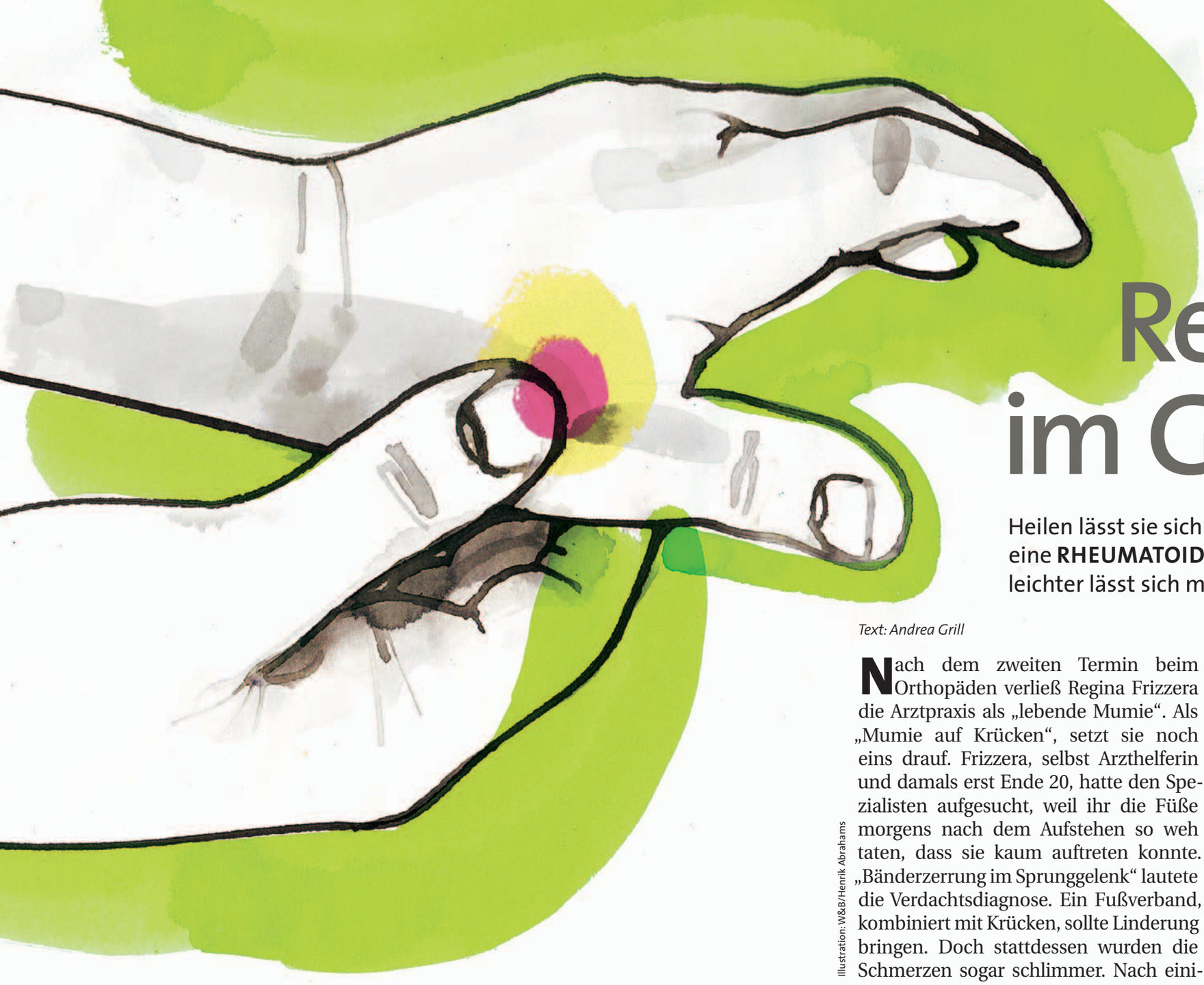


Illustration: W&B/Henrik Abrahams

# Rebellion im Gelenk

Heilen lässt sie sich zwar noch nicht. Aber je früher eine **RHEUMATOIDE ARTHRITIS** behandelt wird, umso leichter lässt sich mit der Gelenkentzündung leben

*Text: Andrea Grill*

Nach dem zweiten Termin beim Orthopäden verließ Regina Frizzera die Arztpraxis als „lebende Mumie“. Als „Mumie auf Krücken“, setzt sie noch eins drauf. Frizzera, selbst Arzthelferin und damals erst Ende 20, hatte den Spezialisten aufgesucht, weil ihr die Füße morgens nach dem Aufstehen so weh taten, dass sie kaum auftreten konnte. „Bänderzerrung im Sprunggelenk“ lautete die Verdachtsdiagnose. Ein Fußverband, kombiniert mit Krücken, sollte Linderung bringen. Doch stattdessen wurden die Schmerzen sogar schlimmer. Nach einigen Tagen griffen sie auch auf die Hände über. Der Doktor vermutete eine Überlastung durch die Krücken und umwickelte nun auch die Handgelenke. Nach weiteren schmerzerfüllten Tagen brachte das Ergebnis einer Blutuntersuchung schließlich die überraschende Diagnose: Regina Frizzera litt nicht an einer Zerrung, sondern war an Rheuma erkrankt.

„Trotz meiner beruflichen Erfahrung hätte ich das nie vermutet“, sagt sie. „Für mich war Rheuma immer eine Alterskrankheit.“ Ein Irrtum. Denn auch wenn die „rheumatoide Arthritis“, wie Ärzte ▸

Besteht der Verdacht auf Rheuma, sollte baldmöglichst ein Spezialist hinzugezogen werden

die schmerzhaften Gelenkentzündungen nennen, meist im Alter zwischen 40 und 60 auftritt, ist sie keineswegs eine Krankheit, die nur ältere Menschen trifft.

„Auch junge Erwachsene und sogar Kinder können eine rheumatoide Arthritis bekommen“, erklärt Professor Christoph Fiehn, Rheumatologe und Ärztlicher Direktor des ACURA-Rheumazentrums Baden Baden.

## Immunsystem greift Gelenke an

Die rheumatoide Arthritis zählt zu den Autoimmunerkrankungen. Das bedeutet: Das körpereigene Abwehrsystem (Immunsystem, auto: griechisch „selbst“) richtet sich gegen körpereigene Strukturen – beim Rheuma gegen die Innenhaut der Gelenke. Und zwar vorwiegend der kleinen Gelenke an Händen oder Füßen, während große Gelenke, etwa Hüfte oder Knie, seltener betroffen sind.

Infolge der Attacke schwillt die Gelenkinnenhaut an und produziert ein entzündliches Sekret, sodass sich ein Erguss bildet und das Gelenk schwillt. Nach einiger Zeit entstehen Wucherungen, die auf Knorpel, Knochen und Bänder übergreifen. Ohne Behandlung kann es auf Dauer zu schweren Gelenkschäden bis hin zu Deformierungen mit ausgeprägten Fehlstellungen, etwa der Finger, kommen. Die Gründe für die immunologische Fehlsteuerung liegen im Dunkeln. „Tabakrauchen spielt mit Sicherheit eine wichtige Rolle“, sagt Christoph Fiehn. „Daneben werden viele andere Faktoren diskutiert, etwa Infektionen, aber auch erbliche Einflüsse“.

Besonders kritisch ist, dass die Entzündungsstoffe nicht vor den Gelenken halt machen. Sie greifen auch die Innenwände der Butgefäße an – was dazu führt, dass Rheumakranke ein erhöhtes Risiko haben, Arterienverkalkungen (Arteriosklerose) zu entwickeln. Mögliche Folgen sind Krankheiten wie ein Herzinfarkt oder Schlaganfall. Das Risiko ist allerdings umso geringer, je früher das Rheuma erkannt und richtig behandelt wird. ▸

„Steife Gelenke am Morgen sind ein Warnzeichen“

**Prof. Christoph Fiehn, Leiter des ACURA-Rheumazentrums in Baden Baden**

Illustration: W&B/Henrik Abrahams; Foto: W&B/Sebastian Heck

Regina Frizzera war mit dem Begriff „Autoimmunerkrankung“ bestens vertraut. Nicht nur, weil sie als Arzthelferin natürlich viel über Krankheiten weiß. Sie hat seit ihrem 12. Lebensjahr Typ-1-Diabetes, der seinerseits ebenfalls zu den Autoimmunkrankheiten gezählt wird. Beim Typ-1-Diabetes zerstört das Immunsystem die Zellen der Bauchspeicheldrüse, in denen Insulin produziert wird. „Es gibt verschiedene Autoimmunkrankheiten, die gehäuft zusammen auftreten“, sagt Christoph Fiehn. „Dazu gehören zum Beispiel Typ-1-Diabetes und eine bestimmte Form der Schilddrüsenentzündung oder die Zöliakie. Rheuma ist aber bei Menschen mit Typ-1-Diabetes im allgemeinen nicht häufiger als bei Nicht-Diabetikern.“

Etwas anders sieht es beim Typ-2-Diabetes aus. Denn der geht häufig mit Übergewicht einher – und übergewichtige Menschen sind auch anfälliger für eine rheumatoide Arthritis. „Der Grund dafür sind wahrscheinlich Entzündungsbotenstoffe, die im Fettgewebe, vor allem im Bauchfett, gebildet werden“, sagt Fiehn.

## Warnzeichen nicht ignorieren

Erste Warnzeichen einer Rheumatoiden Arthritis sind meist Schmerzen in den Fingern und Handgelenken, die typischerweise morgens am schlimmsten sind.

Es können aber auch die Füße betroffen sein, so wie bei Regina Frizzera. „Die Beschwerden sind in der Regel beidseitig und können über Stunden anhalten“, sagt Rheumatologe Fiehn. „Die Gelenke sind zudem oft geschwollen und steif, so dass bestimmte Bewegungsabläufe, wie etwa das Knöpfen eines Hemdes, zu einer großen Hürde werden – manche Betroffene müssen den Wecker früher stellen, wenn sie rechtzeitig in der Arbeit sein wollen. Dazu gesellen sich bei Rheuma oft unspezifische Symptome, die eine Folge des Entzündungsprozesses im Körper sind. Betroffene fühlen sich zum Beispiel müde und erschöpft, haben leichtes Fieber oder verlieren Gewicht.

„Bei solchen Warnsignalen sollten Sie möglichst bald zu Ihrem Arzt gehen“, rät Fiehn. Erhärtet sich der Verdacht auf eine rheumatoide Arthritis, ist eine rasche Überweisung zum Rheumatologen der nächste, wichtige Schritt. ▸

Foto: W&B/Wolfram Scheible

Regina Frizzera (38)

### Gängige Mittel schlugen nicht an

Bis zur richtigen Diagnose meiner rheumatoiden Arthritis verging viel Zeit. Aus Verzweiflung über die ständigen Schmerzen habe ich alle möglichen Mittelchen ausprobiert, nichts half. Als die Krankheit endlich erkannt war, bekam ich anfangs hoch dosiertes Kortison. Weil dadurch der Blutzucker steigt, musste ich die Werte häufig kontrollieren und die Dosierung meiner Insulinpumpe anpassen. Die gängigen Rheumamittel konnten meine Beschwerden nicht lindern, deshalb bekomme ich inzwischen Biologika gespritzt, das sind gentechnisch hergestellte Medikamente. Dank dieser Therapie kann ich heute wieder ins Büro gehen, worüber ich sehr glücklich bin. Die Arbeit und meine Kollegen lenken mich auch von meiner Krankheit ab.

Die Rheumatoide Arthritis ist eine chronische Erkrankung, also nicht heilbar. Doch eine frühzeitige, fachgerechte Therapie kann verhindern, dass die Entzündung und die Gelenkschäden fortschreiten. Die Basis der Behandlung sind Medikamente. Ärzte setzen normalerweise auf eine Kombination mehrerer Mittel. Die einen lindern die Schmerzen, andere unterdrücken die Entzündung oder dämpfen das Immunsystem.

Schmerzstillende und entzündungshemmende Wirkstoffe erleichtern vor allem zu Beginn einer Behandlung ▸

Mit schmerzenden Gelenken dauert wird das morgendliche Anziehen zur Tortur

## Kleine Alltagshelfer erleichtern das Leben

### Ergotherapeutin Christine Hubwieser-Gross gibt praktische Tipps zum Gelenkschutz

**Wie können Sie als Ergotherapeutin bei Gelenkerkrankungen helfen?**
Auf vielerlei Weise: Mit der manuellen Therapie, also bestimmten Behandlungstechniken, kann ich Gelenke mobilisieren und Schmerzen lindern. Außerdem zeige ich Rheumakranken, wie sie im Alltag ihre Gelenke entlasten können. Das verhindert, dass es zu Fehlstellungen kommt oder dass Fehlstellungen sich verschlimmern.

**Oft sind durch eine Arthritis die Hände betroffen, Alltagstätigkeiten fallen auf einmal schwer...**
Ja, es fehlt dann beim Bügeln, Brot schneiden oder dem Anziehen der Strümpfe die Kraft. Aber gerade für den Haushalt gibt es viele Hilfsmittel, die ich den Patienten zeige.

**Christine Hubwieser-Gross ist** Inhaberin einer Praxis für Ergotherapie in Metzingen

**Zum Beispiel?**
Etwa Besteck mit verdickten Griffen, Strumpf-Anzieher, Zuknöpf-Hilfen, spezielle Öffner für Flaschen oder Kämme mit langem Stiel ...

**Wo bekommt man diese Hilfsmittel?**
In Ergotherapiepraxen kann man sich dazu beraten lassen. Die Alltagshilfen sind in Sanitätshäusern und im Internet erhältlich. Einiges haben auch Warenhäuser im Sortiment. Manches kann man sogar selbst machen. Isoliermaterial für Rohrleitungen aus dem Baumarkt eignet sich zum Beispiel prima als Griffverdickung.

**Zahlt die Krankenkasse?**
Nein, dafür muss man selbst aufkommen. Die Hilfsmittel sind meist nicht teuer. Anders sieht es aus, wenn es um einen ergonomischen Arbeitsplatz geht. Dann kann die Rentenversicherung im Rahmen von Wiedereingliederungsmaßnahmen die Kosten teilweise oder ganz übernehmen.

Foto: W&B/Wolfram Scheible; Illustration: W&B/Henrik Abrahams

## Mobil bleiben: Rheuma-Patienten profitieren von regelmäßiger Bewegung

das Leben. Die tragende Säule der Therapie sind aber die sogenannten Basismedikamente. Sie entfalten ihre Wirkung erst nach einigen Wochen, greifen aber direkt in den zerstörerischen Prozess im Gelenk ein – und bringen ihn idealerweise zum Stillstand.

Wenn Diabetiker an einer Rheumatoiden Arthritis erkranken, ist eine gute Zusammenarbeit zwischen dem Hausarzt oder Diabetologen und dem Rheuma-Spezialisten wichtig. Es gilt, auf mögliche Neben- und Wechselwirkungen der eingesetzten Medikamente zu achten.

„Besonders aufmerksam müssen Diabetiker sein, die wegen des Rheumas mit Kortison-Präparaten behandelt werden“, sagt die Düsseldorfer Diabetologin Dr. Jolanda Schottenfeld-Naor. „Kortison ist ein sehr wirksamer Entzündungshemmer, treibt aber auch den Blutzucker hoch.“ Deswegen müssen die Zuckerwerte deshalb häufiger als sonst kontrolliert werden. Oft muss auch die Dosis der Diabetestabletten bzw. des Insulins erhöht werden.

Auch Schmerztabletten, die kein Kortison enthalten, können laut Schottenfeld-Naor problematisch sein, etwa weil sie die Nierenfunktion beeinträchtigen oder das Herzinfarktrisiko erhöhen können. Das Risiko ist besonders hoch, wenn die Organe, etwa infolge eines langjährigen Diabetes, bereits vorgeschädigt sind. Umso wichtiger also, die Arthritis so schnell wie möglich in den ▸

Illustration: W&B/Henrik Abrahams

### Rheuma-Liga

Die bundesweite Selbsthilfeorganisation klärt über Rheumaerkrankungen auf und bietet Beratung und Hilfe für Betroffene.

- **Telefonische Beratung:**
  0 18 04-60 00 00 (20 Cent pro Anruf aus dem Festnetz, maximal 42 Cent aus dem Mobilfunk-Netz)
- **Internet:**
  www.rheuma-liga.de
- **Therapeutensuche:**
  Eine interaktive Versorgungslandkarte (www.versorgungslandkarte.de) hilft bei der Suche nach Fachärzten, Physio- und Ergotherapeuten



Wörwag Pharma
milgamma protekt 4c
1/1

Griff zu bekommen und auf Schmerzmittel verzichten zu können. Das „Arsenal“ der Rheumamedikamente hat sich in den vergangenen Jahren deutlich erweitert. Spezialisten können heute in Fällen, in denen die herkömmlichen Therapien nicht ausreichend wirken, auf sogenannte „Biologika“ zurückgreifen. Das sind Wirkstoffe, die die zerstörerischen Prozesse im Gelenk aufhalten – allerdings mit dem Nachteil, dass sie gespritzt werden müssen und zudem sehr teuer sind.

Für manche Patienten kann auch ein vorübergehender Aufenthalt in einer Rheumaklinik sinnvoll sein. Die Münchnerin Eva Krenn ist ein Beispiel dafür. Die 54-jährige leidet nicht nur an einer rheumatoiden Arthritis, sondern auch an Diabetes vom Typ 2. Weil es bei ihr „fast unmöglich“ gewesen sei, die Therapien gegen Diabetes und Rheuma unter ein Dach zu bringen, überwies ihr Arzt sie für drei Wochen in eine Fachklinik. Zeit genug für die Ärzte dort, eine Medikamenten-Kombination zu finden, die wirkte und keine Probleme machte – und Zeit genug auch für Eva Krenn, sich mit ihrem Rheuma auseinanderzusetzen und zu erfahren, wie sie mit ihrer Gelenk-Erkrankung künftig besser umgehen konnte.

Foto: W&B/Wolf Heider-Sawall

Evs Krenn (54)

## Erst Typ-2-Diabetes, dann Rheuma

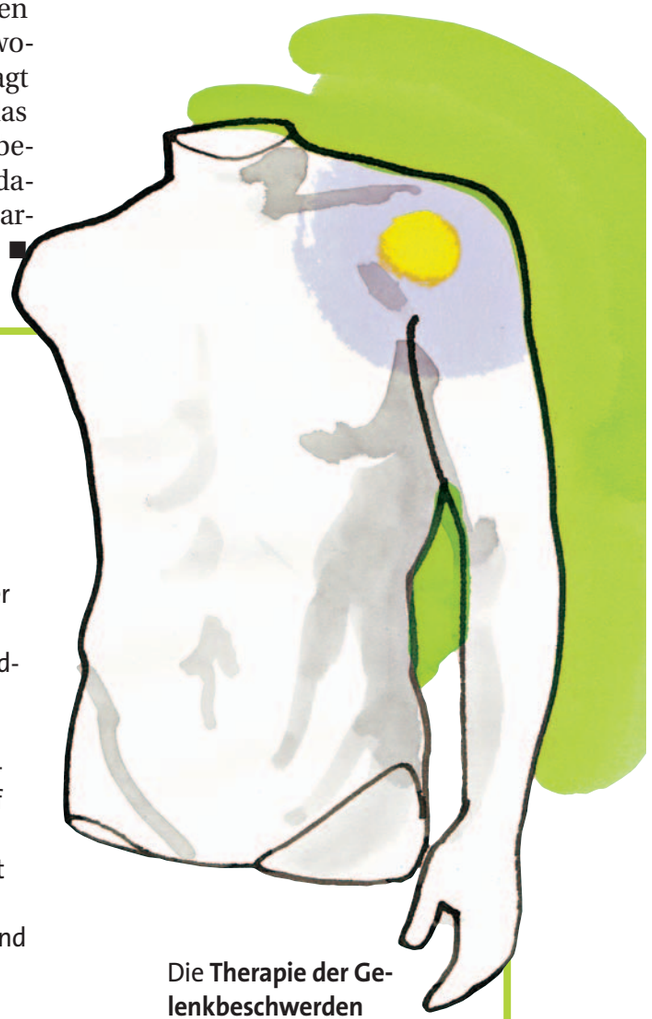
Ein Leben mit Handicap kenne ich seit meiner Jugend. Ich habe infolge einer Tumorerkrankung eine Gehbehinderung, komme damit aber gut zurecht. Mit 45 Jahren, ich arbeitete damals in einer leitenden Position, änderte sich plötzlich alles. Ich musste gleichzeitig mit mehreren Krankheiten fertig werden. Erst kam die Diagnose „Typ-2-Diabetes“, und nach einem sehr belastenden Jahr mit Schmerzen und einer endlosen Arzt-Odyssee erkannte man endlich meine rheumatoide Arthritis. Nach langer Auszeit und Therapie wollte ich in meinem alten Beruf zurück. Es klappte nicht. Mit den zwei chronischen Krankheiten war ich einfach nicht mehr so leistungsfähig. Es dauerte, bis ich das akzeptieren konnte. Heute arbeite ich auf Minijob-Basis, bin außerdem ehrenamtliche Richterin und engagiere mich für die Rheuma-Liga.

### Übungen erhalten Beweglichkeit

„Nachdem ich jahrelang ständig Schmerzen hatte, haben mir die Wochen in der Klinik unglaublich gut getan“, erinnert sich Eva Krenn. „Ich habe zum Beispiel Übungen gelernt, die meine Gelenke beweglich halten – und weiß jetzt, welche Hilfsmittel es gibt, die mich im Alltag entlasten.“

Regelmäßige Bewegung ist bei rheumatoider Arthritis sehr wichtig. Sie sollte jedoch immer so „dosiert“ sein, dass sie den Patienten unterstützt – und nicht überfordert. Die Rheuma-Liga, eine bundesweite Selbsthilfeorganisation, bietet zum Beispiel an vielen Standorten ein spezielles Funktionstraining an, das vom Arzt verordnet und von der Kasse bezahlt wird. Wer fit genug ist, kann natürlich auch regelmäßig spazieren gehen, schwimmen, radfahren oder walken. ▸

Rheumatologe Fiehn empfiehlt seinen Patienten, auch auf ihre Ernährung zu achten. Etwa, sich mit Fleisch und Wurst zurückzuhalten, weil Inhaltsstoffe dieser Lebensmittel bei Rheuma ungünstig sind. Auch Eva Krenn beherzigt diese Ratschläge. Sie ernährt sich heute gesünder und hält gewissenhaft alle Vorsorgetermine ein. „Mit gleich zwei chronischen Krankheiten zu leben ist zwar etwas, worauf ich sehr gut verzichten könnte“, sagt sie. „Aber ich will den Diabetes und das Rheuma nicht nur als lästige Begleiter betrachten. Sondern arbeite tagtäglich daran, dass wir drei so gut wie möglich harmonieren!“ ■



## Diabetesfolgen an Hand und Schulter

### Bestimmte Gelenkprobleme, etwa an Händen und Schultern, können auch eine Folge des Diabetes sein

Die **Frozen Shoulder** („gefrorene Schulter“) bezeichnet eine seltene, aber schmerzhafte Erkrankung, die bei Diabetikern häufiger auftritt und bei der das Schultergelenk zunehmend versteift. Krankengymnastik lindert die Schmerzen und bessert die Beweglichkeit. Meist heilt die Frozen Shoulder innerhalb von zwei Jahren aus.

Auch verschiedene Probleme der Hände treten bei Menschen mit Diabetes häufiger auf. Dazu zählt zum Beispiel die **Cheiropathie** oder „Fingersteife“, bei der Sehnen, Bindegewebe und Haut verhärten und dicker werden, so dass sich die Finger nicht mehr strecken lassen. Meist beginnt die Erkrankung am kleinen Finger. Betroffene können die Hände nicht mehr flach aneinander legen.
Wenn Finger sich nur unter Anstrengung strecken lassen und schließlich schmerzhaft in die gestreckte Haltung schnappen, sprechen Ärzte vom **Schnellenden Finger**. Ursache ist eine Entzündung der Sehnenscheiden. Eine typische Begleiterscheinung sind tastbare Knoten an der Beugesehne.
An der Innenseite des Handgelenks verläuft der Mittelhandnerv durch den Karpaltunnel. Ist dieser Kanal verengt und drückt auf den Nerv, kommt es zum **Karpaltunnel-Syndrom** mit Schmerzen, Kribbeln und Taubheitsgefühl in Hand und Fingern.
Die **Dupuytren-Krankheit** verändert das Bindegewebe der Handinnenfläche. Die Bindegewebsfasern verdicken und verkürzen sich und die Finger lassen sich nicht mehr strecken.

Die **Therapie der Gelenkbeschwerden** reicht von Krankengymnastik über entzündungshemmende Medikamente oder Injektionen und Ruhigstellung mit Schienen bis zu chirurgischen Eingriffen.

Illustration: W&B/Henrik Abrahams





Anzeige

Kribbeln, Brennen, taube Füße!

**Polyneuropathie** lässt sich mit der patentierten* **HiToP®-Therapie bequem zu Hause behandeln.** Über 5.000 Patienten wurde mit der Hochton elektrischen Muskelstimulation bereits geholfen. Die Behandlung ist sicher und hat keine bekannten Nebenwirkungen. **Nutzen Sie einfach den Gutschein**, um selbst herauszufinden, wie Ihnen die Hochtontherapie helfen kann.

* Europ. Patent EP 1 522 379 B1

HiToP®191

Wir beraten Sie gern dazu:
**Tel. 06253/808155**
www.schmerz-med.de

**Jetzt Ihren Gutschein sichern!**

**Postanschrift:** gbo Medizintechnik AG
Kleiststraße 6 • 64668 Rimbach

**Einfach Coupon ausschneiden und ausreichend frankiert absenden!**

☒ **JA**, bitte senden Sie mir **kostenlos** und **unverbindlich** ausführliche Informationen zur **HiToP-Hochtontherapie**.

**Ihre Postadresse**
Vorname / Name: _____
Straße / Hausnr.: _____
PLZ / Ort: _____
Telefonnummer: _____