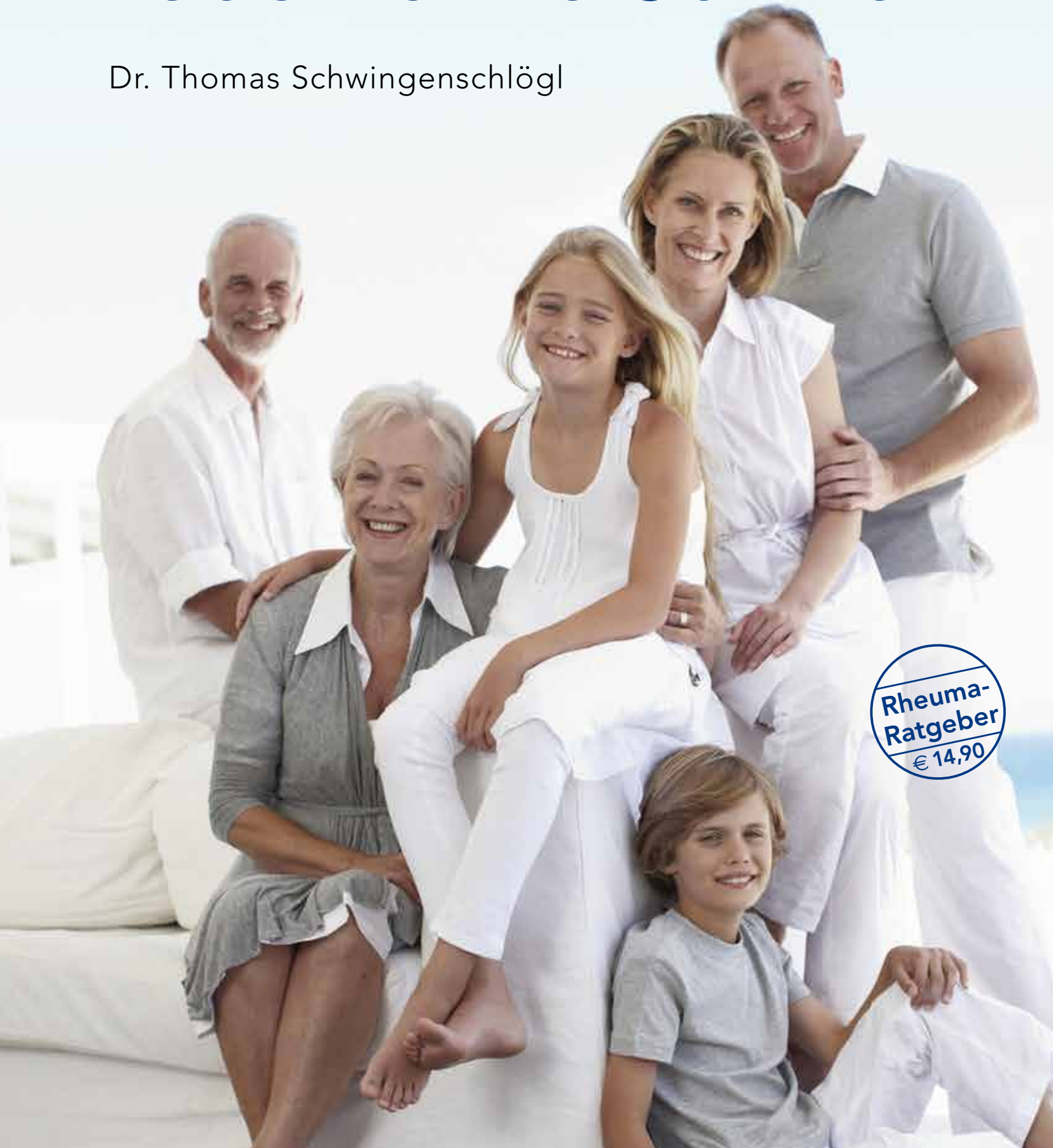


# Diagnose Rheuma Leben ohne Schmerz

Dr. Thomas Schwingenschlögl



Rheuma-  
Ratgeber  
€ 14,90



# Diagnose Rheuma Leben ohne Schmerz

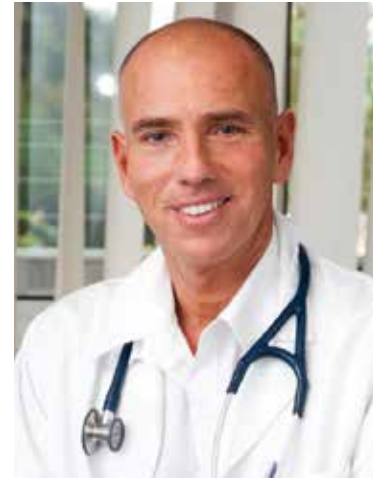
Dr. Thomas Schwingenschlögl

Facharzt für Innere Medizin  
und Rheumatologie  
Ernährungsmediziner

# Diagnose Rheuma

## Leben ohne Schmerz





## Liebe Leserinnen und Leser!

**Rheuma ist keine einzelne Krankheit**, sondern bezeichnet mehr als **400 verschiedene Erkrankungen an unseren Gelenken, der Wirbelsäule und den Weichteilen**. Sie alle verursachen Schmerzen, Einschränkungen der Beweglichkeit und reduzieren die Lebensqualität. Fast jeder wird im Laufe seines Lebens mit solchen Beschwerden konfrontiert. Bei rund zwei Millionen Österreichern entwickelt sich daraus eine chronische Erkrankung.

Rheuma ist daher ein **Volksleiden**, dem leider noch **viel zu wenig Beachtung** geschenkt wird. Rheuma ist keinesfalls nur eine Erkrankung, die ältere Menschen betrifft, sondern kann in jedem Lebensalter auftreten.

Die **Rheumatologie** war früher ein eher ruhiges Fachgebiet, das in den letzten Jahren Dank einer Vielzahl von **neuen Erkenntnissen rasant aufgeholt** hat. Beispielsweise finden wir heute verbesserte diagnostische Techniken sowie eine Vielzahl von neuen, äußerst effizienten Medikamenten und modernen nichtmedikamentösen Therapien vor, dies macht es sogar für den kundigen Arzt oftmals schwierig, den Überblick zu bewahren.

Mein Praxishandbuch „Diagnose Rheuma“ soll daher beitragen, das **Thema Rheuma verständlicher** zu machen und vermittelt Ihnen auch einen Überblick über die neuen Therapieformen. Ganz besonders möchte ich Ihnen hiermit auch Tipps aus meiner langjährigen Rheumapraxis mitgeben – **denn trotz einer Diagnose Rheuma können Sie wieder zu einem unbeschwer-ten, weitgehend schmerzfreien Leben zurückfinden**.

Herzlichst

Ihr

Dr. Thomas Schwingenschlögl







*Dr. Thomas Schwingenschlögl mit Team*

Herausgeber:

Dr. Thomas Schwingenschlögl

Reisenbauerring 5/1/5

2351 Wiener Neudorf

Tel.: 02236/865910

Kostenloser Download „Diagnose Rheuma – Leben ohne Schmerz“: [www.dr-schwingenschloegl.at](http://www.dr-schwingenschloegl.at)

Weitere Video-Tipps: [www.rheuma-tv.at](http://www.rheuma-tv.at)

Rheuma TV präsentiert:



## Impressum

Für den Inhalt verantwortlich & Copyright: Dr. Thomas Schwingenschlögl

Projektleitung: Kristin Allwinger MSc., Akonsult e.U. communication & consulting, 1030 Wien

Layout und Grafik: Andreas Hrabec, Atelier Hrabec, 1180 Wien, Lektorat: Johann Walter

Druck: Universitätsdruckerei Klampfer GmbH, 8020 Graz

Fotos: © Dr. Thomas Schwingenschlögl, Fotolia

Die gesetzliche Offenlegung gemäß § 25 MedienG finden Sie unter: [www.dr-schwingenschloegl.at](http://www.dr-schwingenschloegl.at)

1. Auflage, Oktober 2014

1	<b>Einleitung Rheuma</b>	7
	Rheuma ABC	
2	<b>Entzündlicher Rheumatismus</b>	11
	Rheumatoide Arthritis	
	Psoriasisarthritis	
	Morbus Bechterew	
	Polymyalgia rheumatica	
	Reaktive Gelenkentzündungen	
	Kollagenosen	
	Therapie entzündlicher Rheumatismus	
3	<b>Abnützungs- (degenerativer) Rheumatismus</b>	29
	Arthrose (Gelenksabnutzung)	
	Fingerarthrosen	
4	<b>Weichteilrheuma</b>	37
	Fibromyalgie	
	Die rheumatische Schulter	
	Tennisellbogen	
5	<b>Wirbelsäule und Rheuma</b>	45
	Rückenschmerzen	
	Zervikalsyndrom	
	Osteoporose	
6	<b>Stoffwechsel und Rheuma</b>	53
	Gicht	
7	<b>Ernährung bei Rheuma</b>	57
	Richtige Ernährung	
8	<b>Sport und Rheuma</b>	61
	Sport muss sein	







Rund zwei Millionen Österreicher werden im Laufe ihres Lebens mit der Diagnose **Rheuma** konfrontiert. Bei vielen wird daraus ein chronisches Leiden.

Rheuma ist keine einzelne Krankheit, sondern bezeichnet mehr als **400 verschiedene Erkrankungen** an unseren Gelenken, Muskeln, der Wirbelsäule und den Weichteilen.

Sie alle verursachen starke Schmerzen, Steifheitsgefühl und eine Einschränkung der Beweglichkeit.

Bei der Diagnose ist eine Unterscheidung in Entzündungen und Abnützungen besonders wichtig.

# 1 Volksleiden Rheuma

Zu den besonders gefährlichen rheumatischen Leiden zählen **chronische Gelenkentzündungen** wie die **rheumatoide Arthritis** (früher chronische Polyarthritits genannt), die **Psoriasisarthritis** oder der Lupus, Wirbelsäulenentzündungen wie der **Bechterew** und **Muskellentzündungen** wie die **Polymyalgia rheumatica**. Gefährlich deshalb, da sich die Gelenke und die Wirbelsäule durch die aggressive Entzündung oft binnen weniger Wochen stark abnützen und versteifen.

Etwas langsamer entwickeln sich die Veränderungen bei den **Arthrosen**, den **Gelenksabnützungen**. Sie sind dafür die mit Abstand häufigste Gelenkserkrankung und gelten als wahre Volkskrankheit. Erste Symptome der Arthrose treten oft schon im Alter von dreißig Jahren auf - zu einem Zeitpunkt, wo die wenigsten Menschen darin die Ursache für ihre Gelenksbeschwerden vermuten.

Während Arthrosen und Gelenkentzündungen sich im Inneren unserer Gelenke abspielen, befällt der **Weichteilrheumatismus** jene Strukturen, die außerhalb unserer Gelenke und Knochen liegen, also unsere Weichteile. Weichteilrheuma kann in jedem Lebensalter auftreten und ist die mit Abstand **häufigste Form von Rheuma**. In den meisten Fällen tritt er nur lokalisiert auf. Der Tennisellbogen ist ebenso wie Muskelverspannungen im Nacken und Sehnenscheidenentzündungen der Hände ein typisches Beispiel einer solchen Erkrankung.

Manchmal dehnen sich die Beschwerden auf den ganzen Körper aus, es schmerzt einfach überall. Experten sprechen vom **Fibromyalgie-Syndrom**. Diese Krankheit ist durch großflächige Muskelschmerzen am ganzen Körper mit zusätzlichen typischen Druckschmerzpunkten charakterisiert. Die Betroffenen sind oft extrem berührungsempfindlich.

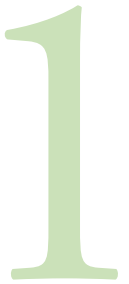
Rheumatische Erkrankungen werden oft als Alterserscheinung abgetan und Schmerzen in den Gelenken werden viel zu lange ignoriert. Viele Betroffene hoffen, dass die Einschränkungen mit der nötigen Schonung wieder verschwinden werden. Aber gerade bei rheumatischen Erkrankungen ist eine **frühzeitige Therapie äußerst wichtig**. Treten beispielsweise

Schmerzen und Schwellungen an den Gelenken plötzlich und ohne ersichtlichen Grund auf, sollten diese möglichst rasch ärztlich abgeklärt werden. Wird die **Diagnose in den ersten drei Monaten nach Auftreten der ersten Symptome** gestellt, so ist auf Grund der neuen Therapieformen vielfach ein **kompletter Stopp des Leidens möglich**.



Wer glaubt, dass Rheuma eine einzige Krankheit ist, irrt gewaltig. Denn Rheuma ist ein übergeordneter Sammelbegriff für mehr als **400 verschiedene Erkrankungen** an unseren Gelenken, Muskeln, der Wirbelsäule und den Weichteilen. Sie alle verursachen starke Schmerzen, ein Steifheitsgefühl und eine Einschränkung der Beweglichkeit. Ursache und damit auch Behandlungsmöglichkeiten sind aber oft sehr unterschiedlich. Das Wort Rheuma kommt aus dem Altgriechischen und bedeutet einfach „Schmerz“. Dies bedeutet, dass Schmerzen irgendwo am Bewegungsapparat rheumatischer Natur sein können.

## Das Rheuma ABC



Insgesamt unterscheidet man drei große Gruppen rheumatischer Leiden:

1. **Entzündlicher Rheumatismus:** gemeint sind Entzündungen an Gelenken, der Wirbelsäule und den Muskeln wie die rheumatoide Arthritis, die Psoriasisarthritis, der Morbus Bechterew, die Kollagenosen oder die Polymyalgia rheumatica
2. **Degenerativer Rheumatismus:** darunter versteht man Abnützungen an unseren Gelenken und der Wirbelsäule
3. **Weichteilrheumatismus:** dies ist wieder ein Sammelbegriff für alle Erkrankungen unserer Weichteile, also der Muskeln, der Sehnen, Schleimbeutel und des Bindegewebes. Weichteilrheuma kann lokalisiert an einer Stelle des Körpers auftreten wie der Tennisellbogen oder eine Entzündung der Achillessehne. Weichteilrheuma kann aber auch Schmerzen am ganzen Körper hervorrufen wie bei der Fibromyalgie

Wenn Ihnen Ihr Arzt eine Diagnose aus dem Rheumabereich an den Kopf wirft, verstehen Sie wahrscheinlich zuerst gar nichts. Mit den folgenden Erklärungen werden Sie Ihr Wissen auf den neuesten Stand bringen, Ihre Röntgenbefunde selbst verstehen lernen und Ihren Arzt sicherlich beeindrucken. Nun zu den häufigsten Rheumadiagnosen im Detail:

**Arthritis** = Gelenkentzündung

*Alle Begriffe, die auf „-itis“ enden, bezeichnen grundsätzlich Entzündungen.*

Entzündete Gelenke können durch Verletzungen entstehen. Auch bei vielen Infektionskrankheiten wie bei der Hepatitis, bei bakteriellen Darminfekten, aber selbst bei harmlosen Erkältungen treten Gelenkentzündungen auf.

Die weitaus häufigste Ursache einer Gelenkentzündung ist aber eine Störung unseres Immunsystems, welches überaktiv ist, sich gegen unseren eigenen Körper richtet und eine Entzündung auslöst. Wir sprechen von der **rheumatoiden Arthritis** (früher chronische Polyarthritis genannt).

Sehr oft findet sich auch eine Kombination von Schuppenflechte und Gelenkentzündung, die **Psoriasisarthritis**.

Behandelt werden solche Entzündungen mit speziellen Medikamenten, den sogenannten Basismitteln, die von innen heraus das Immunsystem beruhigen und damit die Entzündung zum Stillstand bringen.

**Arthritis urica** = Gicht

Die Gicht ist eine Gelenkentzündung, die durch Ablagerung von Harnsäurekristallen in Gelenken und Bindegewebe ausgelöst wird. Erhöhte Harnsäure im Blut ist zumeist durch üppiges Essen (vor allem Fleisch und Alkohol) bedingt. Ein akuter Gichtanfall ist extrem schmerzhaft und befällt bevorzugt Zehengelenke, Knie oder Sprunggelenk. Behandelt wird mit Antirheumatika, Eisbeutel und Ruhigstellung der Gelenke.

**Morbus Bechterew** = Wirbelsäulenentzündung

Eine Entzündung hauptsächlich der Wirbelsäule, aber auch der Gelenke, die durch ein gestörtes Immunsystem bedingt ist. Die Therapie besteht wieder in der Verabreichung von Basismitteln. Die neue Generation dieser Arzneien, die Biologika, wirken hier besonders gut.

**Kollagenosen** = rheumatische Entzündungen an Bindegewebe, Gelenken und inneren Organen

Häufigster Vertreter der Kollagenosen ist der Lupus erythematoses, eine Autoimmunerkrankung mit Gelenks- und Weichteilschmerzen, die auch Haut, Niere, Nervensystem, Lunge und Herz befällt.

Behandelt wird mit Basismitteln. Bei entzündeten Organen muss Cortison verabreicht werden.

**Polymyalgia rheumatica** = Muskelentzündung

Eine hochentzündliche Erkrankung mit Schmerzen im Schulter- und Beckengürtel und oft extrem hohen Entzündungswerten im Blut. Tritt meist erst nach dem 60. Lebensjahr spontan auf. Die Betroffenen können sich vor Schmerz oft nicht einmal mehr anziehen.

Die Polymyalgie wird immer mit Cortison in meist kleinen Dosen behandelt, das wahre Wunder wirkt.

**Arthrose** = Gelenksabnützung

*Alle Begriffe, die auf „-ose“ enden, bezeichnen grundsätzlich Abnützungen.*

Eine Abnützung beginnt am Gelenksknorpel und schädigt schlussendlich das ganze Gelenk bis hin zu starken Verformungen und Bewegungsunfähigkeit.

Betroffen sind meist jene Gelenke, die wir mechanisch sehr beanspruchen wie Knie, Hüfte, Sprunggelenke, aber auch die Hände und Finger und natürlich die Wirbelsäule.

Zur Therapie setzen die Spezialisten knorpelaufbauende Präparate ein. Hyaluronsäure, eine künstliche Knorpelschmiere, wird direkt in die Gelenke injiziert. Daneben gibt es Medikamente zum Schlucken. Zusätzlich werden Schmerzmittel und Antirheumatika verordnet. Eine konsequente Heilgymnastik zur Stärkung der Gelenkmuskeln, der Rückenmuskulatur sowie eine Haltungsverbesserung sind besonders wichtig.

#### **Weitere Begriffe bei Abnützungsrheuma**

**Spondylose** = Abnützung an der Wirbelsäule

**Spondylarthrose** = Abnützung der kleinen Wirbelgelenke

**Chondrose und Osteochondrose** = Abnützung an den Bandscheiben

**Discusprotrusion** = Vorwölbung einer Bandscheibe

**Discusprolaps** = Vorfall einer Bandscheibe, der oft auf eine Nervenwurzel drückt und heftige Schmerzen auslöst

**Osteoporose** = Knochenschwund

Es handelt sich um eine Skeletterkrankung, die durch eine schlechte Knochendichte und eine Störung der Knochenstruktur charakterisiert ist. Die Knochen erweichen sich und brechen leicht. Eine Osteoporose verursacht häufig Rückenschmerzen und eine Rundrückenbildung. Zugleich werden die Betroffenen kleiner.

Behandelt wird mit kochenaufbauenden Medikamenten, Kalzium, Vitamin D und Gymnastik.

**Osteopenie** = verminderte Knochendichte

Sie gilt als Vorstufe der Osteoporose und wird wie diese behandelt.

**Weichteilrheuma** = Erkrankungen der Weichteile

Diese Bezeichnung ist ein Sammelbegriff für alle Erkrankungen, die unsere Muskeln, das Bindegewebe, Sehnen, Sehnenscheiden und Schleimbeutel betreffen. Meist tritt Weichteilrheuma lokal an bestimmten Stellen auf wie z.B. Muskelverspannungen im Nackenbereich. Auch eine Entzündung der Sehnenansätze am Ellbogen, der sogenannte Tennisellbogen, oder Schmerzen in der Achillessehne bei Überlastung zählt man zum Weichteilrheuma. All diese Krankheiten werden vorwiegend durch physikalische Therapien und mit Schmerzmitteln behandelt.

**Fibromyalgie** = Schmerzen am ganzen Körper

Dieses Syndrom ist durch Schmerzen in den Weichteilen am ganzen Körper gekennzeichnet. Die Betroffenen sind äußerst berührungsempfindlich. Dazu kommen eine ausgeprägte Müdigkeit und Erschöpfung. Behandelt wird mit Schmerzmitteln, Physiotherapie und einem Bewegungsprogramm.

Dank neuester Medikamente und einem breiten Therapieangebot kann heute fast jeder Rheumapatient gut behandelt werden. Eine schnelle Diagnose und der sofortige Beginn einer effizienten Therapie sind dabei besonders wichtig.



## Entzündlicher Rheumatismus

# 2

Rheumatoide Arthritis

Psoriasisarthritis

Morbus Bechterew

Polymyalgia rheumatica

Reaktive Gelenkentzündungen

Kollagenosen

Therapie bei entzündlichem Rheumatismus