

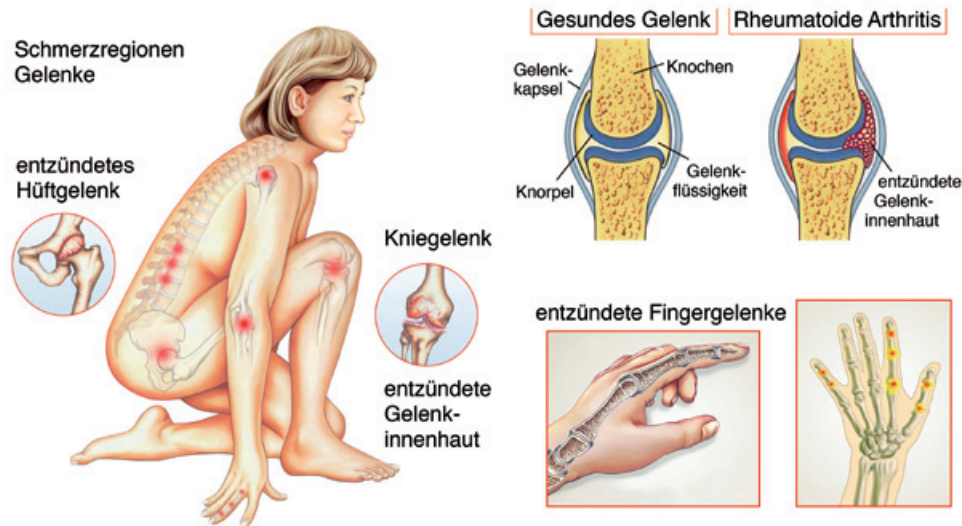


# **Rheumatoide Arthritis – „Angriff im eigenen Körper“**

Ein Service von

TEVA

ratiopharm



## Rheumatoide Arthritis – „Angriff im eigenen Körper“

Rheumatoide Arthritis (RA) wird auch chronische Polyarthritis (CP) genannt und ist eine Form der entzündlich-rheumatischen Erkrankungen. Rheuma ist eine wirklich ernsthafte Krankheit, die nicht nur im höheren Lebensalter auftritt.

Der „typische“ RA-Patient ist um die 40 Jahre alt und weiblich. Frauen erkranken dreimal öfter an rheumatoider Arthritis als Männer. In Österreich leiden etwa 70.000–80.000 Menschen an dieser rheumatischen Erkrankung. Wichtig ist ausreichendes Wissen über die RA, um die Lebensqualität wiederzuerlangen bzw. zu erhalten. Diese Broschüre soll Ihnen dabei helfen.

### Was ist rheumatoide Arthritis?

Die RA ist eine entzündliche Erkrankung des Bindegewebes, die oft schubweise verläuft und sich durch **Schmerzen, Schwellung, Steifheit** und **Funktionsverlust der Gelenke** bemerkbar macht. Eine Besonderheit ist die Spiegelgleichheit der Krankheit; das heißt, ist ein Knie oder eine

Hand betroffen, ist es auch das andere Knie bzw. die andere Hand.

Das Abwehrsystem des Körpers (Immunsystem) spielt bei der Entstehung der rheumatoiden Arthritis eine entscheidende Rolle. Hierbei ist das **Immunsystem zu stark** – und nicht zu schwach – und greift deshalb den eigenen Körper (Autoimmunerkrankung) an, in diesem Fall das Gelenkgewebe. Die Gelenkinnenhaut wird sozusagen angegriffen und zerstört. Wenn die permanente Entzündung der Gelenkinnenhaut mit Medikamenten nicht eingedämmt werden kann, beginnt diese zu wuchern und zerstört dadurch Knochen und Knorpel des Gelenks.

Faktoren wie seelische Belastungen (z.B. Stress), Umweltbedingungen (z.B. Nikotin) oder hormonelle Komponenten können Ihr Immunsystem zusätzlich schwächen.

### Woran merke ich, dass ich RA habe?

Die rheumatoide Arthritis verläuft von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich.

Die oben genannten Beschwerden können sich bei jedem anders bemerkbar machen, auch in anderen Körperteilen auftreten und über Jahre andauern.

### Merkmale der rheumatoiden Arthritis:

- mögliche **Vorboten**: Appetitlosigkeit, Gewichtsabnahme, starkes Schwitzen, erhöhte Körpertemperatur, Abgeschlagenheit
- schmerzempfindliche, warme, geschwollene Gelenke; über mehr als 6 Wochen
- symmetrisches Auftreten der Beschwerden
- Gelenkentzündungen, häufig an Hand- und Fingergelenken, später auch an größeren Gelenken
- Schmerzen und Steifheit, die vor allem morgens oder nach längerer Ruhepause bestehen und länger als 30 Minuten andauern

Wird das fehlgeleitete Immunsystem nicht eingebremst, schreitet die Zerstörung der Gelenke unaufhaltsam voran. Die zunehmende **Gelenkzerstörung** kann zu **Gelenkversteifung, Gelenkverformungen** bis zur Arbeitsunfähigkeit führen.

Da „Rheuma“ eine Erkrankung des Bindegewebes ist und dieses praktisch überall im Körper vorkommt, können mit der Zeit auch innere Organe wie Herz, Leber, Nieren und Lunge von Entzündungen betroffen sein.

## Leide ich an rheumatoider Arthritis?

Um das herauszufinden, müssen Sie gut mit Ihrem Hausarzt und Rheumatologen zusammenarbeiten. Ein Rheumatologe ist ein Arzt, der sich auf Erkrankungen der Gelenke, Knochen und Muskeln spezialisiert hat.

Die Diagnose „rheumatoide Arthritis“ ist eine schwierige, da sich diese Erkrankung bei jedem anders bemerkbar macht.

Wichtig ist die genaue Erhebung der Krankengeschichte. Hilfreich sind dabei die drei „W-Fragen“:

- **WANN** – zu welcher Tageszeit, bei welchem Wetter tritt der Schmerz auf?
- **WO** – an welchen Gelenken tritt der Schmerz auf?

## Behandlung

Gerade am Anfang der Erkrankung werden die Gelenke am stärksten zerstört. Es ist daher besonders wichtig, so früh als möglich mit einer Therapie zu beginnen.

Heilung gibt es bei rheumatoider Arthritis leider noch nicht. Jedoch kann mit den Medikamenten, die zur Verfügung stehen, viel bewirkt werden.

Die Therapie wird sehr individuell auf den Patienten abgestimmt, wobei

- **WIE** – macht sich die Erkrankung bemerkbar? Wird das Gelenk warm? Ist das Gelenk am Morgen steif?

Bei Verdacht auf RA wird der behandelnde Arzt eine **Blut- und Röntgenuntersuchung** veranlassen. Leider reichen die Befunde oft noch nicht aus, um rheumatoide Arthritis eindeutig festzustellen. Der nächste Schritt ist eine MRT (Magnetresonanztomographie) mit Kontrastmittel und/oder eine hochauflösende Ultraschalluntersuchung der Gelenke.

Der Rheumatologe wird anhand der gesammelten Informationen den Befund erstellen und die für Sie optimale Therapie finden.

die Behandlungsziele immer dieselben sind:

- Schmerzlinderung
- Stoppen der Entzündung
- Verlangsamung oder Aufhalten der Gelenkschädigung
- Erhalt der Beweglichkeit

Neben der medikamentösen Behandlung stehen auch noch andere Therapiemöglichkeiten zur Verfügung. Operationen, Krankengymnastik, Er-

gotherapie und physikalische Therapie können die Lebensqualität verbessern. Entscheidend für eine gut wirksame RA-Behandlung ist die Zusammenarbeit zwischen Patient und Arzt.

## Medikamente

Über kurz oder lang wird Ihnen die Einnahme von Medikamenten zur Entzündungshemmung und Schmerzlinderung nicht erspart bleiben. So wie der Krankheitsverlauf der RA von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich ist, so wirken auch die Medikamente bei jedem anders.

Die wichtigsten Medikamente sind:

- **nicht-steroidale Antirheumatika (NSAR)**

Bei dieser Medikamentengruppe handelt es sich um schmerzlindernde und entzündungshemmende Präparate, die kein Kortison enthalten (im Fachbegriff: steroidfrei). Sie wirken sehr schnell (nach 30–60 Minuten), jedoch hält die Wirkung nur wenige Stunden an. Das heißt, Sie müssen die Tabletten in regelmäßigen Abständen einnehmen, um die Beschwerden dauerhaft zu lindern.

Zu den wichtigsten NSAR gehören Diclofenac, Celecoxib, Etoricoxib, Naproxen, Ibuprofen, Indometacin, Piroxicam, Mefenaminsäure.



- **Analgetika (reine Schmerzmittel)**

Diese Arzneimittel bekämpfen nicht die Schmerzursache, sondern nur die Schmerzempfindung. Zu dieser Gruppe gehören Paracetamol und Metamizol.

- **Kortisonpräparate**

hemmen die Entzündung

- **Basismedikamente (langsam wirkende Antirheumatika)**

Basismedikamente werden mit dem Ziel eingesetzt, eine dauerhafte Linderung von Krankheitssymptomen





und somit eine Besserung der Erkrankung zu bewirken. Sie sind in der Lage, in den Krankheitsprozess so einzugreifen, dass dauerhafte Schäden, z.B. am Gelenkknorpel oder Knochen, aufgehalten oder zumindest verringert werden.

Die Wirkung dieser Medikamente setzt erst nach mehreren Wochen oder Monaten ein, hält dann allerdings lange an.

Die häufigsten Nebenwirkungen sind Veränderungen des Blutbildes, Störungen der Nieren- und Leberfunktion, Müdigkeit und Kopfschmerzen. Ihr Arzt wird regelmäßige Kontrollen (v.a. Bluttests) durchführen, um Nebenwirkungen frühzeitig zu erkennen und darauf reagieren zu können.

### • Biologika

Das sind gentechnisch hergestellte Eiweißstoffe, die gezielt bestimmte entzündungsfördernde Substanzen ausschalten. Die großen Vorteile von Biologika sind die sehr schnelle Wirksamkeit und ihre Wirksamkeit meist auch bei Patienten, die auf keine anderen Therapien ansprechen.

Der entzündungshemmende Effekt der Biologika kann durch die zusätzliche Gabe eines Basismedikaments noch gesteigert werden.

### Bewegung

Häufige, regelmäßige Bewegung ist bei Rheuma eine wichtige Maßnahme gegen Schmerzen und Steifheit der Gelenke. Körperliche Bewegung erhöht die Muskelkraft und bringt mehr Beweglichkeit. Mögliche Sportarten für Rheumatiker sind Rad fahren, schwimmen, Nordic Walking, wandern und Gymnastik. Beraten Sie sich mit Ihrem Arzt!

### Gesunde Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung mit betont pflanzlicher Kost und reichlich Fisch wirkt sich positiv auf die Beschwerden vieler Rheumapatienten aus. Also viel Obst, Gemüse und Getreideprodukte

(Vollkorn), mäßig Milchprodukte, Fisch und Fleisch sowie wenig Fett und Zucker. Sie brauchen keine spezielle Diät, lediglich eine vollwertige Ernährung. Und bitte achten Sie auf Ihr Körpergewicht, den erkrankten Gelenken kann keine zusätzliche Last zugemutet werden.

### Beweglichkeit erhalten

Neben der Behandlung mit Medikamenten ist es auch sinnvoll, andere Therapien (z.B. Ergotherapie, Krankengymnastik) unterstützend einzusetzen. Diese sollen Ihnen helfen, weniger Schmerzen zu haben, die Beweglichkeit der Gelenke so gut als möglich zu erhalten und einer Gelenkverformung vorzubeugen. Besonders wichtig ist es, trotz rheumatoider Arthritis möglichst selbstständig zu bleiben und zu erken-

nen, wo die eigenen Grenzen liegen. Sie brauchen ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen Ruhe und Bewegung, wobei Sie nur auf Ihren Körper hören müssen.

Ist die Entzündung der Gelenke gerade sehr stark und die Krankheit sehr aktiv – Sie haben also einen so genannten Schub –, brauchen Sie mehr Ruhe. Geht es Ihnen gut, dann gilt: „Wer rastet, der rostet.“ Denn Ziel ist es, die Muskeln gesund und die Gelenke beweglich zu halten.

Jeder Rheumapatient hat sehr individuelle Bedürfnisse. Sprechen Sie daher mit Ihrem Arzt oder Therapeuten, was Sie tun können, um Ihre Beweglichkeit, Aktivität, Selbstständigkeit und Lebensqualität zu erhalten.



## **ANLAUFSTELLE**

Österreichische Rheumaliga

[www.rheumaliga.at](http://www.rheumaliga.at)

Tel.: 0699/15 54 16 79

E-Mail: [info@rheumaliga.at](mailto:info@rheumaliga.at)

---

### **IMPRESSUM**

Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: MedMedia Verlag und Mediaservice GmbH, Seidengasse 9/Top 1.1, 1070 Wien. Tel.: 01/407 31 11-0, Redaktion: Mag. Birgit Schmidle-Loss. Layout und DTP: creativedirector.cc lachmair gmbh, 2120 Wolkersdorf. Illustration (Seite 2): Henning Riediger, Hamburg. Lektorat: Mag. Andrea Crevato, 2823 Pitten. Fotos: iStockphoto.com, fotolia.com, shutterstock.com