



# Was ist Rheuma?

11. Auflage

Rheuma ist ein Überbegriff für mehr als 100 verschiedene Erkrankungen. Sie alle äußern sich in chronischen Schmerzen, können aber ganz unterschiedliche Körperteile betreffen.

Siebzehn Millionen Betroffene – unter ihnen nicht nur ältere Menschen, sondern auch Kinder und Jugendliche – haben am Stütz- und Bewegungsapparat chronische Beschwerden: Rheuma oder fachsprachlich „rheumatische und muskuloskeletale Erkrankungen“. Unabhängig vom Krankheitsbild gilt: Je eher Rheuma erkannt und behandelt wird, desto besser sind die Erfolgsaussichten.

Rheumatische Erkrankungen lassen sich in vier Hauptgruppen unterteilen:

## 1. Entzündlich-rheumatische Erkrankungen

Die rheumatoide Arthritis (RA) ist eine der häufigsten Formen dieser Hauptgruppe – eine Gelenkentzündung, die dauerhaft (chronisch) ist. Die Erkrankung beginnt meist schleichend: Anfangs sind oftmals die kleinen Finger- und Zehengelenke betroffen. Sie fühlen sich überwärmt an, schwellen an, schmerzen und sind steif. Morgens ist es meist besonders schlimm. Viele Betroffene können dann kaum den Wasserhahn im Bad aufdrehen. Der Verdacht auf eine rheumatoide Arthritis besteht, wenn die Morgensteifigkeit über 60 Minuten anhält und mehr als zwei Gelenke geschwollen sind.

Die Ursache entzündlich-rheumatischer Erkrankungen: Das Immunsystem greift den eigenen Körper an – Gelenke und Sehnen, Haut und andere Körpergewebe, manchmal sogar innere Organe. Zu den häufigsten Krankheitsformen zählen:

- Rheumatoide Arthritis
- Spondyloarthritiden mit ankylosierender Spondylitis (Morbus Bechterew), Psoriasis-Arthritis, Arthritis bei entzündlichen Darmerkrankungen oder reaktive Arthritis (oft nach Harnwegs- oder Darminfektionen)
- Kollagenosen (Autoimmunerkrankungen, die den ganzen Körper betreffen können, z.B. systemischer Lupus erythematodes oder das Sjögren-Syndrom)
- Vaskulitiden (Entzündungen der großen Blutgefäße, zum Beispiel Riesenzellarteriitis und Polyomyalgie rheumatica; und der kleinen Blutgefäße,

zum Beispiel Granulomatose mit Polyangiitis GPA, früher auch Wegener Granulomatose genannt)

- Juvenile idiopathische Arthritis (entzündlich-rheumatische Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen)

Wichtig ist schnelles Handeln. Denn, entzündlich-rheumatische Erkrankungen können sonst irreparable Schäden verursachen.

## 2. Degenerativ-rheumatische Erkrankungen

Die Arthrosen (englisch Osteoarthritis) sind die häufigsten chronischen Gelenkerkrankungen. Der Knorpel in Knie, Hüfte, Finger oder Zehen ist meist großflächig geschädigt. Auch die Gelenke der Wirbelsäule können befallen sein. Betroffene klagen über kurzfristige, wenige Minuten dauernde Schmerzen (Anlaufschmerzen), Schmerzen bei längerer Belastung und Bewegungseinschränkungen.

Betroffene spüren oftmals Anlaufschmerzen – etwa, wenn sie aus dem Bett aufstehen oder aus dem Auto aussteigen. Sie müssen sich erst „einlaufen“. Anders als bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen sind die Schmerzen in Ruhephasen ohne Belastung seltener wahrnehmbar.

## 3. Chronische Schmerzsyndrome des Bewegungsapparates

In diese Gruppe fällt der chronische Rückenschmerz, der zu den häufigsten Behandlungsanlässen führt. Er nimmt mit dem Alter zu und erreicht seinen Höhepunkt abhängig von der Belastung erst in höherem Alter. Auch der berühmte Tennis-Ellbogen oder das Karpaltunnelsyndrom gehören in diese Gruppe. Weichteilgewebe und Muskeln, Sehnenansätze und Sehnencheiden sowie die Schleimbeutel sind gereizt und schmerzen – meist nur in einer Körperregion und meist bedingt durch Überlastung.

Zu den chronischen Schmerzsyndromen zählt auch die Fibromyalgie. Fibromyalgie ist eine chronische Schmerzkrankheit, die ausgebreitete Schmerzen vor allem von Muskeln und Sehnenansätzen verursacht und mit weiteren Krankheitszeichen, beispielsweise Müdigkeit und Schlafstörungen, vergesellschaftet ist.

#### 4. Stoffwechselerkrankungen mit rheumatischen Beschwerden

Zu den Stoffwechselerkrankungen mit rheumatischen Beschwerden zählt die Osteoporose, auch Knochenschwund genannt. Die Krankheit kann auch Folge entzündlichen Rheumas sein. Bei der Osteoporose ist der Knochenstoffwechsel gestört. Die Knochen werden anfällig für Brüche. Betroffen sind vor allem Wirbelkörper des unteren Rückens und der Brustwirbelsäule sowie Unterarm- und Oberschenkelhalsknochen. Die Osteoporose selbst verursacht keine Beschwerden, Knochenbrüche jedoch sehr wohl. Bei Brüchen von Wirbelkörpern können die verformten Knochen zu dauerhaften Schmerzen führen. Häufig entsteht auch ein Rundrücken, der die Bewegungsfreiheit einschränkt. Frauen in der Menopause sind besonders betroffen.

Eine weitere Stoffwechselerkrankung mit rheumatischen Beschwerden ist die Gicht. Bei Betroffenen ist der Harnsäure- oder Purin-Stoffwechsel gestört. Dadurch entsteht im Körper ein Harnsäureüberschuss. Typischerweise treten Gichtanfälle auf – plötzliche, starke Schmerzen in einem Gelenk mit Schwellung, Rötung und Überwärmung, die selten mehr als zwei Wochen dauern. Meist ist zuerst der Großzeh betroffen.

#### Bausteine der Behandlung

Wichtigstes Ziel jeder Behandlung ist es, den Entzündungsprozess frühzeitig und effektiv einzudämmen, um so bleibende Schäden an den Gelenken oder Organen zu verhindern.

Eine Therapie umfasst mehrere Komponenten:

- Medikamentöse Therapie
- Physiotherapie zur Förderung der Gelenkigkeit, Linderung von Schmerzen, Lösung von Verspannungen und Kräftigung der Muskulatur
- Ergotherapie: man erlernt, wie man alltägliche Aktivitäten möglichst gelenkschonend ausführt
- Gegebenenfalls kommt noch eine Schmerztherapie hinzu
- Das Funktionstraining der Deutschen Rheuma-Liga und andere Bewegungsangebote sind ein wichtiger Therapiebaustein für Menschen mit Rheuma

- Andere Bausteine wie Ernährung, Rehabilitation und Sport sollten das Behandlungskonzept ergänzen

#### Wir sind gerne für Sie da

Die Deutsche Rheuma-Liga ist für Menschen mit Rheuma da. Seit mehr als 50 Jahren machen wir uns für sie stark, informieren und klären auf, beraten, geben Hilfe zur Selbsthilfe, fördern Wissenschaft und Forschung zum Thema Rheuma und wirken in Politik und Gesundheitswesen mit, wo Entscheidungen fallen, die Menschen mit Rheuma betreffen.

Unsere 16 Landes- und drei Mitgliedsverbände sind Ihre erste Anlaufstelle: Tausende Ehrenamtliche sind bundesweit im Einsatz und stehen Rheumabetroffenen mit Beratung, Bewegungsangeboten und Informationen zur Seite. In Gruppen vor Ort können Sie sich mit anderen Betroffenen austauschen und sich im Alltag unterstützen.

Eines der wichtigsten Ziele der Rheuma-Liga ist die Gesundheitskompetenz zu fördern. Der Verband unterstützt Betroffene mit Selbsthilfegruppen, Selbstmanagementkursen, Vorträgen, ausführlichen Ratgebern zu vielen rheumatischen Krankheitsbildern und dem Alltag mit Rheuma sowie der Zeitschrift „mobil“, die nur Mitglieder sechs Mal im Jahr erhalten. Funktionstraining und Bewegungskurse vor Ort, aber auch die App „Rheuma Auszeit“, Bewegungsvideos und -poster helfen, Bewegung in den Alltag zu bringen.

Schauen Sie mal vorbei – wir freuen uns auf Sie!

Ihre Rheuma-Liga vor Ort:

[www.rheuma-liga.de/verbaende](http://www.rheuma-liga.de/verbaende)

Fachliche Beratung: Prof. Stefan Schewe, internistischer Rheumatologe in München und Baldham (Kreis Ebersberg) und Vorstandsmitglied der Deutschen Rheuma-Liga

Mit freundlicher Unterstützung von



Deutsche  
Rentenversicherung

Bund

Die Rheuma-Liga ist die größte Gemeinschaft und Interessenvertretung rheumakranker Menschen in Deutschland. Wir informieren und beraten fachkompetent und frei von kommerziellen Interessen. Weitere Informationen:

#### Info-Hotline 0800 6002525

Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e.V.  
[www.bechterew.de](http://www.bechterew.de) • Telefon 09721 22033

Lupus Erythematodes Selbsthilfegemeinschaft e.V.  
[www.lupus.rheumanet.org](http://www.lupus.rheumanet.org) • Telefon 0202 4968797

Sklerodermie Selbsthilfe e.V.  
[www.sklerodermie-sh.de](http://www.sklerodermie-sh.de) • Telefon 07131 3902425

Herausgeber:

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.  
Welschnonnenstraße 7 • 53111 Bonn

[www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de) • E-Mail: [bv@rheuma-liga.de](mailto:bv@rheuma-liga.de)

11. Auflage 2023, 10.000 Exemplare  
Drucknummer: MB 1.1/BV/05/2023

