

Welt-
Rheuma-
Tag am
12. Oktober

Gezielt bewegen lindert Schmerzen

Es gibt Hunderte Rheuma-Arten. Die häufigste ist Arthritis in den Gelenken. Dann helfen Medikamente und Sport

Die Rheuma-Statistik verheißt Frauen nichts Gutes: Im Durchschnitt erkranken sie zehn Jahre früher an rheumatoider Arthritis. Sie haben stärkere Schmerzen in den Gelenken und sie werden häufiger arbeitsunfähig als Männer mit Rheuma. Und trotzdem gehen Frauen mit diesen Beschwerden später zum Arzt und sie verzichten öfter auf wirksame Therapien. Experten machen dafür gesellschaftliche und seelische Gründe verantwortlich. So mangelt es zum Beispiel häufig an Wissen darüber, was Rheuma eigentlich ist und welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt. Um darüber aufzuklären, hat eine internationale Vereinigung von Selbsthilfegruppen den Weltrheumatag ins Leben gerufen. Das Motto in diesem Jahr ist: „Rheuma – keine Frage des Alters“.

Salbe lindert Schmerzen wirksam

Denn tatsächlich können auch schon Kinder und Jugendliche Rheuma bekommen. Doch egal in welchem Alter die Patienten erkranken (siehe auch Patienten-Schicksal auf Seite 48), wollen sie in erster Linie nur endlich die Schmerzen loswerden.

Dafür gibt es viele verschiedene Möglichkeiten. An erster Stelle stehen Medikamente wie der Wirkstoff Ibuprofen (z. B. in Ibuprofen Ratiopharm). Er ge-

hört zu den sogenannten nicht-steroidalen Antirheumatika. Diese Wirkstoffe helfen besonders schnell und gezielt, wenn man sie als Salbe direkt auf die schmerzenden Stellen bringt.



Viele Therapien können helfen

Wirken solche Mittel nicht mehr, sind der sogenannten Selbstmedikation, also den verschreibungsfreien Medikamenten, leider schnell Grenzen gesetzt. Dann kommen Kortison, das gegen die Entzündungen in den Gelenken wirkt, und sogenannte Basismedikamente zum Einsatz. Diese Therapie kann aber nur unter ärztlicher Kontrolle erfolgen.

Ebenfalls bewährt haben sich alternative Heilmethoden, wie etwa Kuren in Heilstollen (Bild oben) oder auch Akupunktur (rechts). Im Heilstollen erfolgt die sogenannte Radonwärmetherapie. Radon ist ein natürlich vorkommendes Gas, das aus bestimmten Gesteinen austritt. Atmet man es ein, setzt es die körpereigene Zellreparatur in Gang und hemmt Schmerz-Botenstoffe.

Bei chronischen Rückenschmerzen wird schon lange mit

der traditionellen chinesischen Akupunktur behandelt, was sogar die Krankenkasse bezahlt. Immer mehr Ärzte setzen die kleinen Nadeln auch bei Rheuma ein. Viele Patienten berichten, dass ihnen die Behandlung hilft. Wissenschaftlich bewiesen ist das aber noch nicht. Deshalb müssen Rheuma-Patienten

die Kosten auch selbst tragen (ab etwa 40 Euro pro Sitzung).

Die richtige Sportart finden

Zu einer gezielten Rheumatherapie gehört auch immer langsame Sportarten wie Gymnastik lindern Schmerzen und erhalten die Mobilität der Patienten. Gerade die Arthritis schränkt die Betroffenen bei alltäglichen Bewegungen ein. Viele werden deshalb inaktiv. Vier von zehn treiben gar keinen Sport. Vereine und Selbsthilfegruppen wie die

Deutsche Rheuma-Liga bieten Funktionstraining und Reha-Sport in der Gruppe an. Betroffene sollten sich aber unbedingt vorher mit ihrem behandelnden Arzt beraten. Denn welcher Sport guttut, hängt stark davon ab, welche Gelenke betroffen sind und wie stark die Krankheit fortgeschritten ist. So wird zum Beispiel bei vielen und stark entzündeten Gelenken Krankengymnastik im warmen Wasser empfohlen.

Grundsätzlich übernehmen die Krankenkassen die Kosten einer Bewegungstherapie. Das sollte aber vorher geklärt werden.