

## Rheuma hat viele Gesichter

### „Ich habe Rheuma“...

"Ich habe Rheuma!" - wer hat diesen verzweiferten Satz nicht schon gehört oder selbst ausgesprochen? Rheuma ist so häufig, dass man sagen kann: Es gibt nur 2 Arten von Menschen - nämlich solche, die Rheuma schon haben und solche die es noch bekommen werden! Andere sagen: An Rheuma und Liebe glaubt man erst, wenn man davon befallen ist. Rheuma - mit diesem Begriff werden in der Umgangssprache Schmerzen im Bereiche des Bewegungsapparates, das heisst im Bereiche von Muskeln, Sehnen, Gelenken und Rücken bezeichnet. Das Wort Rheuma wird seit 2000 Jahren in diesem Zusammenhang verwendet. "Rheuma" stammt aus dem Griechischen und bedeutet "fliessender Schmerz". Man stellte sich damals in der antiken Medizin vor, dass die rheumatischen Krankheiten durch ein Herabfliessen kalter, schleimiger und schädlicher Säfte aus dem Gehirn in den Körper verursacht werden. Rheuma ist aber keine einheitliche Krankheit. Der Begriff Rheuma ist vielmehr ein Sammeltopf in dem über 400 verschiedene Erkrankungen mit unterschiedlichen Ursachen, Verläufen und Folgeschäden unterschieden werden." Rheuma ist auch nicht, wie viele meinen, nur eine Krankheit von alten Leuten. Rheumatische Erkrankungen gibt es auch bei Kindern. Sehr schwere rheumatische Erkrankungen mit lebensgefährlicher Beteiligung von inneren Organen können sogar bereits Kleinkinder befallen. Im Erwachsenenalter sind es gerade die entzündlich rheumatischen Erkrankungen, die häufig bereits bei jüngeren Erwachsenen beginnen und diesen jungen Menschen ein schweres Leiden aufbürden. Unter den verschiedenen Rheumavarianten am gefährlichsten und heimtückischsten sind die verschiedenen sogenannt entzündlichen Formen.

### Entzündlich rheumatische Erkrankungen

Entzündliche Rheumaerkrankungen können durch fehlgeleitete Immunreaktionen oder von Erregern (Viren, Bakterien) ausgelöst werden. Die häufigste und gefürchtetste Variante ist die chronische Polyarthritits (cP). In der Schweiz leiden rund 70`000 Menschen an dieser Krankheit. Die Krankheit kann in seltenen Fällen bereits im Kindesalter beginnen. Bei der cP funktioniert das Immunsystem nicht richtig und körpereigene Stoffe greifen Teile des Körpers - vor allem die Gelenkknorpel - an. Die ersten Symptome der cP sind steife Gelenke, typischerweise morgens nach dem Aufstehen von mindestens einer Stunde Dauer, Schwellungen und Schmerzen vor allem in den Finger- und Handgelenken sowie Kraftlosigkeit. Weil sich die Entzündungen auf die Blutwerte auswirken können (weniger Hämoglobin) kommt oft eine chronische Müdigkeit hinzu. Die Krankheit verläuft oft in Schüben mit Perioden von starken Krankheitssymptomen und wochen-bis monatelangen Pausen. Von der cP werden vor allem Frauen betroffen. Da die Ursache der Krankheit bisher

unbekannt ist, kann sie auch nicht definitiv geheilt werden. Mit einer frühzeitigen Behandlung kann man aber die Entzündung stark eindämmen und so einer Zerstörung der Gelenke vorbeugen. Bei Schmerzen oder Schwellungen eines oder mehrerer Gelenke sollten sie deshalb ihren Arzt aufsuchen.

Eine andere entzündliche Rheumavariante, der Morbus Bechterew, trifft dagegen häufiger Männer. Der Erkrankungsbeginn liegt oft im Alter zwischen 20 und 30 Jahren. Der betroffene Patient beklagt typischerweise Rückenschmerzen die vor allem oder vielleicht sogar nur in Ruhe auftreten. Der Schmerz entwickelt sich im Laufe der Nacht und weckt den Patienten oft gegen 4 Uhr morgens. Viele Patienten denken zuerst - und häufig auch zurecht-, dass ihre Probleme mit dem Bett oder der Matratze zusammenhängen und kaufen sich eine neue Matratze. Sind die Schmerzen aber sehr ausgeprägt oder werden durch den Matratzenwechsel nicht beseitigt, sollte sich der Betroffene bei seinem Arzt melden. Ihr Arzt kann dann durch weitere Abklärungen feststellen, ob die Rückenschmerzen durch diese oder eine andere entzündliche Rheumavariante bedingt ist, oder ob es sich um einen " banalen Rückenschmerz (hervorgerufen durch eine Schwäche der Rückenmuskulatur oder Abnutzungserscheinungen an der Wirbelsäule) handelt. Typischerweise lindert Bewegung die Schmerzen dieser Patienten, weswegen zur Therapie auch eine gezielte Gymnastik durchgeführt wird. Daneben müssen meistens aber auch Medikamente zur Bekämpfung der Schmerzen eingesetzt werden. Wie die cP ist auch der Bechterew bis heute nicht heilbar.

### Degenerative Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen

Sie sind mit einer Häufigkeit von 50 % die wichtigste Untergruppe von Rheuma.

"Degenerativ" bedeutet Abnutzung und Verschleiss von Gelenken. Man spricht von Arthrosen. Sie treten im Alter bei fast allen Menschen auf und werden durch die Abnutzung der Knorpeloberfläche in den Gelenken ausgelöst. Am häufigsten sind bei Frauen die Knie- und Fingergelenke und bei Männern die Hüftgelenke betroffen. Bei beiden Geschlechtern werden auch die Gelenke der Wirbelsäule betroffen, welche Ursache der Rückenschmerzen im Alter sein können. Übergewicht, Schwerstarbeit, übermässiges Sporttreiben und die höhere Lebenserwartung (um Jahre längere Belastung) können die Gelenkschäden verursachen oder verstärken. Zurzeit werden verschiedene Medikamente erforscht, die das Fortschreiten der Arthrose verhindern sollen. Daneben kommen zurzeit vor allem gezielte Gymnastik und bei Bedarf Schmerzmittel zur Behandlung der Beschwerden zum Einsatz.

### Weichteilrheumatismus

Etwa 40 % aller Rheumafälle gehören in diese Gruppe. Es ist ein Oberbegriff für nicht entzündliche Erkrankungen ausserhalb der Gelenke. Bevorzugte Stellen sind Nacken-, Schulter-, Rücken-, und Beckenmuskulatur, welche schmerzhaft verspannt sein können.

Die eigentliche Bedeutung des Begriffes Rheuma ("Fliessender Schmerz") trifft hier besonders zu, da es sich meist um herumziehende und wetterabhängige Schmerzen handelt. Oft sind die Ursachen der weichteilrheumatischen Beschwerden unbekannt, gelegentlich sind sie aber auch auf umschriebene Muskel und Sehnenüberlastungen zurückzuführen, wie es zum Beispiel beim sogenannten Tennisellbogen (der übrigens auch durch langes Schreiben am PC entstehen kann) der Fall ist.

Im Rahmen dieses kurzen Überblicks konnten selbstverständlich nicht alle Rheumavarianten beschrieben werden. Rheuma ist eben nicht gleich Rheuma. Zögern Sie nicht, Ihren Arzt um Rat und Hilfe zu fragen. Wenn viele Formen von Rheuma auch nicht heilbar sind, gibt es doch verschiedene Möglichkeiten zur Beschwerdelinderung. Ihr Arzt weiss Bescheid.

Autor: Dr. med. Reto A. Frey

Publiziert in "Zürich West" 2008