

Psoriasis-Arthritis – Schuppenflechte mit Gelenkentzündung

Ratgeber für Betroffene



Deutsche | RHEUMA-LIGA

• GEMEINSAM MEHR BEWEGEN •



Rheumatische Erkrankungen

Psoriasis-Arthritis – Schuppenflechte mit Gelenkentzündung

Ratgeber für Betroffene



Herausgeber

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband. e.V.
Welschnonnenstr. 7, 53111 Bonn

Redaktion

Kirsten Susanne Andrä,
Dagmar Wolf

Projektentwicklung

Katja Hinnemann

Fachliche Beratung

Dr. Xenofon Baraliakos,
Prof. Dr. Erika Gromnica-Ihle,
Dr. Reinhard Hein,
Prof. Dr. Joachim Kaltwasser

Gestaltung

KonzeptQuartier® GmbH, Fürth

Druck

COS Druck und Verlag, Hersbruck

3. Auflage – 20.000 Exemplare, 2019

Drucknummer: A30/BV/12/19

Bilder

Deutsche Rheuma-Liga

Adobe Stock: ohishiftl

iStock: alvarez, bong hyunjung, Capuski, Floortje, Halfpoint, Ivan4es,
jacoblund, michellegibson, NickyLloyd, OksanaKiian, PeopleImages,
Sezeryadigar, skynesher, UntitledImages, Vesnaandjic, ViktorCap

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Bei allen Bezeichnungen, die sich auf Personen beziehen, haben wir aus Gründen der leichteren Lesbarkeit die männliche Form gewählt. Mit der gewählten Formulierung sprechen wir aber ausdrücklich alle Geschlechter an.

Liebe Leserinnen und Leser,

Gelenkbeschwerden und Schuppenflechte – Menschen, die unter diesen Symptomen leiden, stellen oftmals zunächst gar keinen Zusammenhang her. Auch im Blut lassen sich bei Psoriasis-Arthritis oft keine Rheumafaktoren nachweisen, die bei anderen rheumatischen Erkrankungen Hinweise auf eine Autoimmunreaktion geben. Bei der Diagnose müssen Hausärzte, Hautärzte und Rheumatologen deshalb gut zusammenarbeiten. Denn: Je früher die Psoriasis-Arthritis erkannt und behandelt wird, desto besser.

Mit dieser Broschüre möchten wir Sie für die Erkrankung Psoriasis-Arthritis sensibilisieren. Aber wir möchten auch Betroffenen, die schon länger mit Psoriasis-Arthritis leben, verlässliche medizinische Informationen bieten. Darüber hinaus erhalten Sie Tipps zur Selbsthilfe. Menschen mit Psoriasis-Arthritis berichten in dieser Broschüre, wie die Krankheit ihr Leben verändert hat.

In Selbsthilfegruppen haben Sie die Möglichkeit, sich auszutauschen, zu informieren und zu engagieren. Die Deutsche Rheuma-Liga möchte Sie mit diesem Bündel an Informationen und Angeboten unterstützen und Ihnen helfen, das Leben mit der Erkrankung zu meistern. Wenden Sie sich an unsere Berater. Wir sind gerne für Sie da!



Rotraut Schmale-Grede
Präsidentin der Deutschen Rheuma-Liga
Bundesverband e. V.





Vorwort	5
1 Psoriasis-Arthritis – Schuppenflechte mit Gelenkentzündung	8
1.1 Psoriasis-Arthritis – was ist das?	9
1.2 Wer erkrankt und warum?	10
1.3 Wie macht sich die Psoriasis-Arthritis bemerkbar?	11
2 Die Psoriasis-Arthritis erkennen	12
2.1 Laboruntersuchungen	13
2.2 Körperliche Untersuchung	14
2.3 Bildgebende Verfahren	14
3 Die Psoriasis-Arthritis effektiv behandeln	16
3.1 Allgemeines zur Behandlung der Psoriasis-Arthritis	17
3.2 Medikamentöse Therapie	18
Schmerzmittel und NSAR	18
Kortison	20
Klassische Basismedikamente	20
Biologika (bDMARDs)	21
Zielgerichtete, synthetische Basismedikamente (tsDMARDs)	22
Kombinationen von Biologika mit anderen Substanzen	23
3.3 Ergänzende Behandlungsverfahren	23
Physiotherapie	24
Funktionstraining und Sport	24
Ergotherapie: Hilfen für den Alltag	26
Entspannung	27
Wasser, Sonne, Licht	27
Ernährung	28
Vitamine für die Haut	30
Antioxidanzien	31
Pflanzenheilkunde	31
Homöopathie	32
Baden mit Kangalfischen	33
4 Hilfe durch Selbsthilfe	34
Im Einsatz für rheumakranke Menschen	38
Anschriften der Deutschen Rheuma-Liga	40
Informationsmaterial der Deutschen Rheuma-Liga	42

1 Psoriasis-Arthritis – Schuppenflechte mit Gelenkentzündung



1.1 Psoriasis-Arthritis – was ist das?

„Erst Schuppenflechte und dann auch noch Gelenkentzündungen – als ob eine Erkrankung nicht reichen würde!“, werden Sie möglicherweise denken, wenn Ihr Arzt bei Ihnen eine Psoriasis-Arthritis festgestellt hat. Andererseits sind Sie vielleicht auch froh, weil das Leiden endlich einen Namen hat und daher die Entscheidung leichter fällt, mit welcher Therapie nun begonnen werden kann. Denn auch, wenn die Psoriasis-Arthritis eine **chronische Erkrankung** ist, so können Ärzte, Therapeuten und auch Sie selbst einiges dagegen tun und die Einschränkungen, Belastungen und Beschwerden, die damit einhergehen, deutlich reduzieren.

Bei manchen Betroffenen gelingt es sogar, die Erkrankung durch die entsprechende Behandlung so gut in Schach zu halten, dass die Symptome phasenweise oder sogar ganz verschwinden. Auch dann gilt man zwar nicht als geheilt – schließlich heilen chronische Erkrankungen nicht so aus wie ein Schnupfen oder ein gebrochenes Bein –, aber das Wichtigste ist schließlich, wie man sich fühlt und wie gut man im Alltag zurechtkommt.

Die Rolle der Gene

Die Psoriasis-Arthritis ist eine chronisch-entzündliche Erkrankung, die zum rheumatischen Formenkreis gehört. Obwohl die meisten der Betroffenen zunächst nur eine Psoriasis (Schuppenflechte) entwickeln und erst später die Arthritis (Gelenkentzündung) hinzukommt, handelt es sich doch nicht um zwei mehr oder weniger zufällig gemeinsam auftretende Erkrankungen, sondern um eine eigenständige Krankheit.

Ebenso wie die Psoriasis und ebenso wie die Rheumatoide Arthritis hat auch die Psoriasis-Arthritis genetische Ursachen. Das heißt, nicht die Erkrankung selbst wird vererbt, wohl aber die **Veranlagung** dazu. Die Gene selbst machen also nicht krank, doch wenn bestimmte Umstände hinzukommen, kann die Erkrankung auf Basis dieser Gene ausbrechen. Möglicher **Auslöser** kann beispielsweise eine Infektion sein, ein Medikament, eine Allergie oder eine Veränderung im Hormonsystem des Körpers. Auch psychischer Stress und langfristiges Rauchen sind Auslöser der Erkrankung. Doch sicher sind sich die Mediziner noch nicht, was den genauen Entstehungs- und Auslösemechanismus der Psoriasis-Arthritis angeht.

”

Ich fühle mich wohl in meiner Haut! Seit zwei Monaten lebe ich symptomfrei – ohne Schuppen, ohne Jucken, mit glatter Haut. Und die Gelenkschmerzen haben sich auch verabschiedet.

Kirsten R., Sonderpädagogin, seit vielen Jahren an Psoriasis-Arthritis erkrankt

“

1.2 Wer erkrankt und warum?

Zweieinhalb Prozent der Bevölkerung, also in Deutschland ca. **zwei Millionen** Männer und Frauen, **leiden an Schuppenflechte** (Psoriasis). Dazu braucht es, wie schon geschrieben, die entsprechende genetische Veranlagung und einen Krankheitsauslöser.

Deutsche Mediziner beobachten, dass bei jedem fünften Psoriasis-Patienten im Laufe der Zeit zur entzündlichen Haut- eine **entzündliche Gelenkerkrankung** hinzukommt. Dabei ist es völlig unerheblich, wie stark ausgeprägt, wie aktiv die Schuppenflechte ist und wie lange sie schon besteht. Bei etwa jedem zehnten Patienten tritt die Psoriasis-Arthritis sogar auf, ohne dass

Hauterscheinungen zu sehen sind. Bei etwa 15 Prozent der Betroffenen beginnen Haut- und Gelenkveränderungen gleichzeitig. Im Durchschnitt liegen aber zehn Jahre zwischen den ersten Hauterscheinungen und den ersten Gelenkentzündungen.

Meist beginnt die Psoriasis-Arthritis im Alter zwischen 30 und 50 Jahren, sehr selten auch bei Kindern und Jugendlichen. Frauen und Männer erkranken gleich häufig.

Das Risiko verringern

Sicher ist jedenfalls: Gezielt vorbeugen lässt sich der Erkrankung nicht. Es gibt zwar Hinweise, dass man trotz „ungünstiger Gene“ sein persönliches Risiko reduzieren kann, an Psoriasis-Arthritis zu erkranken – etwa durch gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung und das Vermeiden von Übergewicht. Aber das gilt, wenn überhaupt, nur im statistischen Durchschnitt. Im Einzelfall wird es immer wieder Menschen geben, die sich ausgewogen ernähren, schlank und sportlich sind und dennoch eine Psoriasis-Arthritis bekommen. In vielen Fällen lässt sich ein möglicher Auslöser der Erkrankung gar nicht festmachen.



1.3 Wie macht sich die Psoriasis-Arthritis bemerkbar?

Bei drei Vierteln aller Menschen, die an Psoriasis-Arthritis erkranken, reagiert zuerst die Haut: Sie bildet rote, scharf umrissene, leicht erhabene und meist rundliche Flecken, die sich silbrig-weiß schuppen und jucken. Häufig finden sich diese Herde an Ellenbogen und Knien, im Nabelbereich oder auf der Kopfhaut. Auch Leiste, Achseln, Gesäßfalte oder Brustregion sind oft betroffen.

Der Grund für die Schuppenflechte ist ein **stark beschleunigtes Wachstum und Absterben der Hautzellen**. Ausgelöst wird dies dadurch, dass Zellen des Immunsystems in die Haut einwandern und hier Entzündungsstoffe freisetzen, die die oberste Hautschicht angreifen. Nach einer Hypothese verwechseln die Immunzellen Teile der Haut mit einem früher einmal erfolgreich bekämpften Virus oder Bakterium. Dieser Eindringling hatte vermutlich eine ähnliche OberflächewiediekörpereigenenHautzellenundsetzte dadurch das Abwehrsystem auf die falsche Fährte. In einem Moment von Überlastung und damit reduzierter Aufmerksamkeit könnte das Immunsystem dann die eigene Haut angreifen. Daher zählt die Psoriasis zu den so genannten **Autoimmunerkrankheiten** („auto“ = selbst).

Fehler im Immunsystem

Wie die Hauterscheinungen bei der Schuppenflechte beruhen auch die Gelenkentzündungen der Arthritis auf einer Autoimmunreaktion: Das Immunsystem verwechselt hier Gelenkzellen mit schädlichen Eindringlingen, greift sie daher an und zerstört sie.

Am häufigsten sind bei einer Psoriasis-Arthritis einzelne Finger- oder Zehengelenke betroffen oder auch **alle Gelenke und Sehnen** eines Fingers oder eines Zehs. Die erscheinen dann oft wurstförmig verdickt. Die Gelenkentzündung kann sich aber auch in anderen Gelenken bemerkbar machen, vor allem im Knie- und im Sprunggelenk sowie im unteren Rücken.





Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e. V.

Welschnonnenstr. 7
53111 Bonn

Telefon 02 28-766 06-0

Fax 02 28-766 06-20

E-Mail bv@rheuma-liga.de

Internet www.rheuma-liga.de

Spendenkonto

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e. V.

Deutsche Apotheker- und Ärztebank Köln

IBAN: DE33 3006 0601 0005 9991 11

BIC: DAAEDED