



# 5.4 Thermotherapie in der Rheumatologie

**3. Auflage**

Thermotherapie bedeutet, dass man sich die heilende Wirkung hoher oder niedriger Temperaturen bei der Behandlung einer Erkrankung zunutze machen kann. Die Behandlung in der Chirurgie mit Lasern z. B. bei der Tumorbehandlung ist genauso ein thermotherapeutisches Verfahren wie die Katheterablationsbehandlung bei Rhythmusstörungen in der Kardiologie. Auch bei orthopädischen und rheumatologischen Erkrankungen werden die Möglichkeiten der Kälte und der Wärme genutzt.

Diese Therapieformen haben immer eine große Bedeutung gehabt, vor allem in der Balneologie. Auch wenn sie in den letzten Jahren aufgrund neuer medikamentöser Therapieformen etwas in den Hintergrund gerückt sind, so haben sie doch weiterhin einen hohen therapeutischen Stellenwert, vor allem bei vielen Patienten, die Alternativen suchen.

Kälte- und Wärmetherapie haben eine lange Tradition. Bereits die Römer nutzten die heilende Kraft der Thermalquellen. Uns ist allen der Ausdruck Fango für eine Moorpackung geläufig, vom gleichnamigen Ort auf der Insel Ischia, die für ihre vulkanischen Thermalquellen berühmt ist. Es gibt eine Vielzahl wissenschaftlicher Belege, dass diese Therapieformen auch messbare Veränderungen im Stoffwechsel des Körpers und in der immunologischen Antwort hervorrufen.

## Kältetherapie

Die Kältetherapie, die in Deutschland eine große Bedeutung in der Rheumatologie hat und auf japanischen Studien fußt, wird nicht nur als unterstützende Maßnahme vor einer krankengymnastischen Behandlung genutzt, sondern auch bei der Behandlung von entzündlichen und nichtentzündlichen rheumatische Erkrankungen.

Die Kältetherapie wird vorwiegend als Eistherapie in verschiedenen Formen eingesetzt. Diese Eisbehandlung, z. B. mit Eis-Packs zur Schmerz- und entstauenden Therapie, z. B. bei Sportverletzungen, ist aus dem täglichen Leben nicht wegzudenken, man denke nur an den über den Platz sprintenden Arzt der Fußballnationalmannschaft. Sie hat einen hohen Stellenwert bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen, in Form besagter Eispacks, als KryoJet (Kaltluft)- oder Eiswürfel-Behandlung. Hierbei steht die Entzündungshemmung durch den Kältereiz im

Vordergrund. Ein großer Effekt wird durch die Schmerzlinderung erreicht. Diese Form der Therapie ist nicht nur bei entzündlich rheumatischen Erkrankungen effektiv, sondern hat auch große Bedeutung bei Schmerzsyndromen, z. B. bei Fibromyalgie-Patienten mit Muskel-Sehnenansatzschmerzen.

Viele Patienten mit Rheuma berichten, dass sie gerade von der Kältekammer, wie sie in manchen (leider zu wenigen) Rehabilitationskliniken vorhanden ist, sehr profitieren würden. Bei der Kältekammer wird in einem extrem trockenen Milieu die Temperatur bis auf  $-110^{\circ}$  hinunter gekühlt. Die Patienten betreten durch Vorkammern von  $-10$  und  $-60$  Grad diese Kammer in Badekleidung, haben Ohren, Hände und Füße geschützt und halten sich bis zu drei Minuten langsam umhergehend in dieser Kammer auf.

Da dieser intensiven Kältetherapie auch, ohne dass dies bisher allerdings wissenschaftlich bewiesen wäre, ein Fettabbau bescheinigt wird, gibt es zunehmend auch kleinere sogenannter Eis-Saunen, die wie eine Tonne konstruiert sind (aus denen der Kopf heraus schaut), die mit flüssigem Stickstoff ebenfalls auf extrem niedrige Temperaturen ( $110^{\circ}$ – $120^{\circ}$ ) gekühlt werden.

Bei der Ganzkörper-Kältetherapie wirkt die Kälte als ein intensiver Reiz auf eine sehr große Hautoberfläche. Dieser Reiz setzt im Körper zahlreiche schmerz- und entzündungshemmende Botenstoffe in Gang. Viele Patienten fühlen sich nach einem Ganzkörper-Kältegang regelrecht euphorisch.

Im häuslichen Bereich können sogenannte »Hot-Cold Packs« benutzt werden. Diese Kältebeutel sollten möglichst nicht länger als 5 Minuten auf entzündete Gelenke gelegt werden. Man sollte auch größere Gelenke wie Kniegelenke möglichst nicht länger als 10–15 Minuten behandeln, da es sonst zu einer reaktiven Durchblutungssteigerung kommt, die man eigentlich beim entzündeten Gelenken eher vermeiden möchte.

Aufpassen sollte man bei der Kältetherapie insbesondere bei Durchblutungsstörungen, wie sie u. a. beim Diabetiker sehr häufig sein können, bei schwerem Raynaud-Syndrom (Totenfingern), wie es oft bei bestimmten rheumatischen Erkrankung wie bei der Sklerodermie und der Kollagenose vorkommen kann und bei schwerem Bluthochdruck, da der Blutdruck unter dem Kältereiz sich erhöhen kann.

## Wärmetherapie

Bei der Wärmebehandlung hingegen macht man sich die Wärme verschiedener Medien zunutze. Wärme kann in Form von Thermalbädern eingesetzt werden, als warme oder heiße Packungen, wie Naturmoor-, Paraffin- oder Schlickpackungen, als Rotlicht- oder Heißluftanwendung oder auch bei krankengymnastischer Übungsbehandlung in Form von heißen Rollen. Wärmeanwendungen dienen vor allem zur Durchblutungssteigerung, zur Senkung eines erhöhten Muskeltonus insbesondere bei schweren muskulären Verspannung und zum Stauungsabbau bei chronischen Schwellung. Auch Wärmeanwendungen können schmerzlindernd wirken. Bei der Ganzkörperwärmetherapie, wie wir sie zum Beispiel in der Sauna haben, werden zusätzliche positive Effekte auf das Immunsystem beschrieben. Zunehmend hat sich in den letzten Jahren die Infrarot-Wärmekabine durchgesetzt, die insbesondere bei Tonusstörungen und muskulären Schmerzen einen positiven Effekt hat und auch durchaus das Immunsystem stärken kann. Bekannt ist auch die Ganzkörperüberwärmungstherapie, die in Verbindung mit einem schwachen Radiumstrahler im Gasteiner Heilstollen zur Anwendung kommt.

Für die lokale Wärmetherapie können neben den oben beschriebenen Moor-, Fango- und Paraffin-Packungen auch Körnerkissen eingesetzt werden, die in der Mikrowelle oder besser im Backofen erhitzt werden können. Bei Wirbelsäulenbeschwerden hat man früher Moor-Vollbäder verordnet. Diese eigentlich sehr effektive Maßnahme ist außerhalb spezialisierter Kurorte mittlerweile völlig verschwunden, was an den erheblichen Kosten dieser Therapieform liegt.

## Anwendung bei Gelenkerkrankungen

Bei Arthrosen, bei denen wir ja nicht viele Therapiemöglichkeiten haben, wird immer wieder empfohlen, die Hände oder Füße in warmen Quarz-Sandbädern zu bewegen. Hierbei handelt es sich um feinen Sand, der oft auch als Vogelsand bezeichnet wird und auf 40° erwärmt werden sollte. Ganzkörper-Sandbädern haben ebenfalls eine lange Tradition, auch hier sind die schon bei den Römern beliebten Sandbädern auf Ischia erwähnenswert.

Bei Gelenkerkrankungen, die mit Hauterkrankungen einhergehen, wie die Schuppenflechtenarthritis, sind Sole- und Schwefelbäder ideal. Allerdings sind auch diese oft nur noch in Kurorten zu erhalten.

## Tipps für zu Hause

**Kälte:** Kältebeutel gibt es in der Apotheke. Je nach Fabrikat werden sie im Kühl- oder Eisfach gekühlt. Diese Beutel können mehrmals täglich im Abstand von drei Stunden auf die erkrankten Gelenke aufgelegt werden. Hand und Fingergelenke sollten maximal 5 Minuten, Knie- und Hüftgelenke nicht länger als 15 Minuten gekühlt werden. Bei Auftreten von Kälteschmerz ist die Kältetherapie sofort zu beenden. Kältebeutel immer mit einem dünnen Tuch umwickeln, um die Kondensationsfeuchtigkeit soweit wie möglich von der Haut abzuhalten.

**Wärme:** Für die Anwendung zu Hause haben sich Fango-Paraffin-Wärmepackungen bewährt. Vor der Anwendung muss die Wärmepackung eine halbe Stunde im 100° heißen Backofen erhitzt werden. Danach kann sie um das zu erwärmende Körperteil gelegt und fixiert werden. Die empfohlene Anwendungszeit beträgt 20 bis 30 Minuten. Im Vergleich zu Gelkompressen, welche in heißem Wasser erhitzt werden, halten Fango-Paraffin-Packungen länger warm und weisen eine bessere Tiefenwirkung auf. Sie sind in verschiedenen Größen erhältlich und können mehrmals angewandt werden.

Bei akuten Gelenkentzündungen, wie beim Schub einer Polyarthritis, bei Gefäßentzündungen wie einer Vaskulitis und arteriellen und venösen Durchblutungsstörungen sowie bei Lymphödemem, sollte die Wärmetherapie nicht eingesetzt werden, da die Entzündung sich möglicherweise verstärken kann. Auch bei einer gerade durchgemachten Krebserkrankung sollte man vorsichtig sein. Gerade bei Thermalbädern kann die Herz-Kreislaufbelastung, wenn man in diesen Bädern schwimmt, erheblich sein; aus diesem Grunde ist bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen Vorsicht geboten.

Insgesamt sind sowohl Kälte- als auch Wärmetherapien nicht nur eine begleitende Therapie bei rheumatischen Erkrankungen oder nur eine unterstützende und vorbereitende Maßnahme für die krankengymnastische Behandlung oder für die Physikalische Therapie sondern oft ein eigenständiges Heilmittel, welches mit relativ wenig Aufwand einen großen Effekt auf die Gesundheit haben kann. Aus diesem Grunde sollte man diese alten Heilmittel nicht vergessen!

Autor: Dr. med. Detlef Becker-Capeller

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 01804 – 60 00 00

(20 ct. pro Anruf aus dem deutschen Festnetz, max. 42 ct. pro Anruf aus den Mobilfunknetzen)

Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e.V.  
www.bechterew.de • Telefon 09721 – 2 20 33

Lupus Erythematodes Selbsthilfegemeinschaft e.V.  
www.lupus.rheumanet.org • Telefon 0202 – 4 96 87 97

Sklerodermie Selbsthilfe e.V.  
www.sklerodermie-sh.de • Telefon 07131 – 3 90 24 25

Herausgeber:

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.  
Maximilianstr. 14 • 53111 Bonn

www.rheuma-liga.de • E-Mail: bv@rheuma-liga.de

3. Auflage 2018 – 10.000 Exemplare  
Drucknummer: MB 5.4/BV/07/2018

