



## Die Rheuma-Liga hat noch mehr zu bieten

### Hilfe zur Selbsthilfe

– ist das Ziel der Arbeit vor Ort. Für die Betroffenen gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten der Begegnung und Unterstützung im Leben mit der Krankheit. Manches ist speziell auf die besonderen Belange einzelner Krankheitsformen ausgerichtet.

Es gibt Bewegungstherapie, ergotherapeutische Behandlung, Schmerzbewältigungskurse, sozialrechtliche Beratung und Betreuung von Schwerstbetroffenen, Selbsterfahrungs- und Gesprächsgruppen, Elternkreise und Treffen für Junge Rheumatiker, Kreativgruppen und Tanz, Ausflüge, gesellige Veranstaltungen und vieles mehr.

### Eine starke Gemeinschaft

– das ist die Deutsche Rheuma-Liga mit ihren über 280.000 Mitgliedern. Das Netz der örtlichen Gruppen und Verbände zieht sich von Ost nach West und von Nord nach Süd. Damit verfügen rheumakranke Menschen in Deutschland über den größten Verband im Gesundheitsbereich.

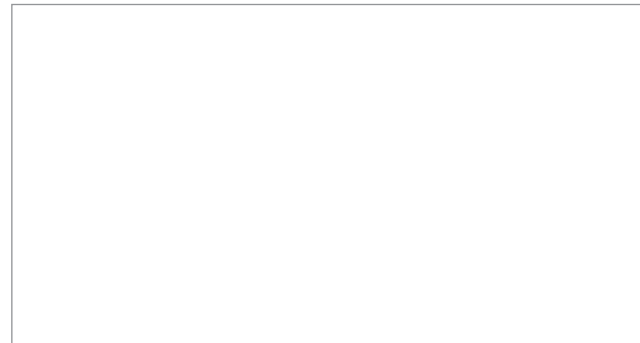
Mehrere tausend ehrenamtliche Mitstreiter in über 800 Gruppen beraten Neuerkrankte und organisieren die Verbandsarbeit. Dabei werden sie von einer vergleichbar kleinen Zahl hauptamtlicher Kräfte unterstützt.

### Einheit trotz Vielfalt

– so heißt die Devise in der Deutsche Rheuma-Liga, denn es gibt eine Vielzahl rheumatischer Erkrankungen. Ob Arthrose, entzündliche Erkrankungen, Fibromyalgie, Rheuma bei Kindern oder eher seltenere Erkrankungsformen, die Deutsche Rheuma-Liga ist für alle da. Morbus Bechterew-, Lupus Erythematodes- und Sklerodermie-Betroffene sind mit eigenen Verbänden unter dem Dach der Deutschen Rheuma-Liga organisiert.

## Der direkte Weg zu uns

Wenn Sie weitere Fragen haben oder sich für Angebote der Deutschen Rheuma-Liga interessieren, nehmen Sie Kontakt zu uns auf:



Herausgeber:

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

**Telefon 01804 – 60 00 00** (20 ct/min. aus dem deutschen Festnetz)  
Fax 0228 – 7 6 06-20 • eMail: [bv@rheuma-liga.de](mailto:bv@rheuma-liga.de)

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

1. Auflage – 20.000 Exemplare  
Drucknummer: C 29/BV/12/14

Mit freundlicher Unterstützung von  
Lilly Deutschland GmbH

Fotos Fotolia • Gestaltung diller corporate, köln



## Der Weg zur richtigen ärztlichen Behandlung

RHEUMATISCHE ERKRANKUNGEN



Deutsche | **RHEUMA-LIGA**  
• GEMEINSAM MEHR BEWEGEN •

Deutsche | **RHEUMA-LIGA**  
• GEMEINSAM MEHR BEWEGEN •



# WELCHE ÄRZTINNEN UND ÄRZTE HELFEN WEITER?



Schmerzhafte und geschwollene Gelenke, Steifigkeit am Morgen, ein schmerzhafter Rücken oder Osteoporose bedingte Knochenbrüche quälen in Deutschland etwa 20 Millionen Menschen. »Rheuma« ist ein Sammelbegriff für über 100 verschiedene Krankheiten, die mit Schmerzen oder einer gestörten Funktion des Bewegungsapparates einhergehen.

## Rheuma – vier große Gruppen

- **entzündlich-rheumatische Erkrankungen mit bevorzugtem Gelenk- und Wirbelsäulenbefall** – z. B. rheumatoide Arthritis oder Morbus Bechterew
- **entzündlich-rheumatische Erkrankungen mit Befall innerer Organe und Haut** – z. B. Lupus erythematodes
- **degenerative Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen** – z. B. Arthrose
- **Weichteilrheumatismus und Fibromyalgie-Syndrom**
- **Stoffwechselerkrankungen mit Beschwerden im Bewegungsapparat** – z. B. Gicht oder Osteoporose

## Früher ist besser

Wie auch immer die Krankheit heißt, eine Regel bleibt gleich: Je eher Rheuma erkannt und behandelt wird, desto besser sind die Chancen, der Krankheit beizukommen. Gerade am Anfang ist es manchmal schwierig, die Symptome einzuordnen. Die gute Zusammenarbeit zwischen Hausarzt\*, Rheumatologen\* und Orthopäden\* ist daher wichtig.

### Ihr erster Ansprechpartner: Der Hausarzt

Wenn Sie Schmerzen in Muskeln oder Gelenken haben oder unter Rückenschmerzen leiden, dann ist Ihr Hausarzt zunächst der richtige Ansprechpartner. Leichte Beschwerden am Bewegungsapparat, die nach wenigen Tagen wieder verschwinden, sind noch kein Grund zur Beunruhigung. Vielleicht haben Sie sich nur körperlich zu stark belastet oder es kündigt sich eine Erkältung an. Bei schwereren oder anhaltenden Schmerzen in Gelenken oder Muskeln, sollte Ihr Hausarzt jedoch unverzüglich an einen Ortho-



päden oder einen Rheumatologen überweisen. Welche Spezialisten auch immer hinzugezogen werden, der Hausarzt bleibt ihr Lotse durch alle Behandlungswege. Sämtliche Untersuchungsergebnisse der Fachärzte sollten bei ihm eingehen, damit er den Überblick behält.

Steht eine medizinische Reha an, dann sind Haus- und Facharzt zuständig, um diese Maßnahme gegenüber der Krankenkasse bzw. dem Rententräger zu befürworten.

### Wann zum Orthopäden?

Der Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie ist erste Anlaufstelle zum Beispiel bei Knie- Hüft- oder Fingergelenksarthrose, bei Osteoporose und akuten Rückenschmerzen. Auch bei Knochenbrüchen, Bänder- und Sehnenrissen ist der Orthopäde als Spezialist für Operationen und qualifizierter Facharzt für Knochen, Gelenke, Muskulatur und Sehnen zuständig. Je nach Diagnose und Verlauf der Erkrankung wird der Orthopäde schmerz- und entzündungshemmende Medikamente für eine begrenzte Zeit verschreiben. Ebenso wichtig sind Krankengymnastik, Wärme- oder Kälteanwendungen sowie die Gelenke entlastenden Hilfsmittel. Bei chronischen Verläufen bietet sich die Verschreibung von Bewegungstherapie in Gruppen an (Funktionstraining) – ein Angebot der Deutschen Rheuma-Liga.

### Wann zum Rheumatologen?

Internistische Rheumatologen sind speziell darin ausgebildet, den Ursachen von Schmerz und Schwellung mit umfangreicher Diagnostik auf den Grund zu gehen. So sollte der Weg zum Rheumatologen immer erfolgen bei Verdacht auf Gicht oder bei entzündlichen Rheumaerkrankungen wie rheumatoide Arthritis, Psoriasis Arthritis, Morbus Bechterew sowie rheumatischen Erkrankungen, die Haut oder Gefäße betreffen. Bei mehr als zwei geschwollenen Gelenken und wenn sich morgens die Gelenke über längere Zeit kaum bewegen lassen (Morgensteifigkeit von über 60 Minuten) besteht zum Beispiel Verdacht auf eine rheumatoide Arthritis.

## Wie wird »Rheuma« diagnostiziert?

Eine genaue Befragung des Betroffenen und die gründliche körperliche Untersuchung tragen schon sehr viel zur richtigen Diagnose bei. Hinzu kommen Laboruntersuchungen und bildgebende Verfahren vor allem Ultraschall- und Röntgenuntersuchungen. Einen ersten Selbsttest bieten die Rheumazentren im Internet an:

<http://rheumacheck.rheumanet.org/>

Um Schäden an Gelenken oder Organen rechtzeitig vorzubeugen, sollte möglichst innerhalb von drei Monaten eine Vorstellung beim internistischen Rheumatologen erfolgen. Vielerorts fehlen jedoch diese Fachärzte oder es bestehen immens lange Wartezeiten. Häufig ist dann ein Telefonat Ihres Hausarztes mit dem Rheumatologen hilfreich. Sie können auch nach Orthopäden Ausschau halten, die eine rheumatologische Zusatzqualifikation aufweisen. Die Berater/innen in der Deutschen Rheuma-Liga helfen weiter.

## Weitere Fachleute

Rheumatische Erkrankungen sind oft sehr komplex und langwierig. So kann es erforderlich sein, weitere Therapieexperten von Fall zu Fall hinzuzuziehen: Organspezialisten, Augenarzt, Schmerztherapeuten, Psychotherapeuten und Psychologen, aber auch Physio- und Ergotherapeuten sowie Orthopädietechniker.

\*Anmerkung: Um die Lesbarkeit zu erleichtern wird nur die männliche Schreibweise verwendet. Gemeint ist aber stets Arzt und Ärztin, Rheumatologe und Rheumatologin usw.