

www.rheuma-liga.de

Bitte  
freimachen

Deutsche Rheuma-Liga  
Bundesverband e.V.  
Maximilianstr. 14  
53 111 Bonn

Meine Adresse:

Name, Vorname

Straße/Nr.

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

## DIE ERSTE LIGA, WENN'S UM RHEUMA GEHT – DIE DEUTSCHE RHEUMA-LIGA

Mit 250.000 Mitgliedern ist die Rheuma-Liga der größte deutsche Selbsthilfverband im Gesundheitsbereich. 16 Landesverbände und drei Mitgliedsverbände kümmern sich bundesweit um die Belange der Rheumakranken. Mehrere tausend ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beraten Neuerkrankte und organisieren die Verbandsarbeit. Sie werden dabei von einer kleinen Zahl hauptamtlicher Kräfte unterstützt. Die Rheuma-Liga bietet ein breites Beratungs- und Informationsangebot und verfolgt das Prinzip „Hilfe zur Selbsthilfe“. Der Verband versteht sich aber auch als politisches Organ, betreibt Aufklärungsarbeit und nimmt Einfluss auf gesundheits- und sozialpolitische Entscheidungsprozesse.

Deutsche RHEUMA-LIGA



in Kooperation mit



Diese Faltblatt ist Teil des Projektes „Gute Versorgung von Anfang an“ – gefördert vom Bundesministerium für Gesundheit und Soziale Sicherung.

Impressum:

Konzept, Text und Gestaltung: steinrücke+ich, Köln;  
Fotos: Dr. Rieke von Alten; Thomas Diller, Köln;  
Druck: DCM, Meckenheim; Auflage: 50.000; Drucknummer: C 51/BV/05/05;  
© Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V., 2005; [www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de)



## Früher ist besser.

Rheuma rechtzeitig erkennen und handeln

Deutsche RHEUMA-LIGA



## RHEUMA KANN JEDEN TREFFEN ...

Steife Gelenke, schmerzende Knochen, Muskeln oder Sehnen quälen in Deutschland etwa neun Millionen Menschen. Betroffen sind junge und alte Menschen, Frauen und Männer, Kinder und Erwachsene – die schmerzhafteste Erkrankung, im Volksmund „Rheuma“ genannt, kann jeden treffen!

Rheumatische Erkrankungen sind vielgestaltig – mehr als 400 verschiedene Krankheitsbilder verbergen sich hinter dem Sammelbegriff „Rheumatischer Formenkreis“. Arthrose und rheumatoide Arthritis, Fibromyalgie sowie Morbus Bechterew zählen zu den häufigsten. Sie werden durch Entzündungen, Verschleiß, Stoffwechselstörungen oder funktionelle Störungen am Bewegungssystem ausgelöst.

Rheuma ist schwer zu beschreiben und oft schwer zu erkennen. Häufig wird ein Patient von Arzt zu Arzt geschickt, ehe die richtige Diagnose gestellt ist. Dabei ist die schnelle und eindeutige Diagnose Voraussetzung für eine erfolgreiche Therapie. Wer also früh genug die Anzeichen einer Rheuma-Erkrankung bemerkt und rechtzeitig geeignete Hilfe erhält, hat gute Aussichten, sein Leben trotz Rheuma gut zu bewältigen.

Werden Sie gegen  
Rheuma aktiv!

Je früher desto besser!



# BIN ICH RHEUMA GEFÄHRDET? SIGNALE ERKENNEN ...



Woran kann man Rheuma erkennen?

Welche Anzeichen gibt es?

Welche Signale weisen auf Rheuma hin?

## Eine Checkliste:

- Sind Ihre Finger morgens so steif, dass Sie den Wasserhahn oder die Dusche kaum aufdrehen können?
- Schlafen Sie seit Monaten, ohne sich dabei zu erholen? Wachen Sie morgens gerädert auf? Tun Ihnen dann alle Sehnen, Muskeln und auch Gelenke weh?
- Wachen Sie regelmäßig nachts nach drei bis vier Stunden Schlaf mit tiefsitzenden Kreuzschmerzen auf? Bessern sich Ihre Beschwerden, wenn Sie dann ein wenig umhergehen?
- Haben Sie starke Schmerzen in den Kniegelenken (oder in den Hüften, im Knöchel, in den Zehen), wenn Sie nach längerem Sitzen gehen? Verschwinden diese Beschwerden, wenn Sie sich einige Zeit bewegen?
- Beobachten Sie seit einigen Tagen Schwellungen an den Fingern und Handgelenken? Fühlen Sie sich schon eine ganze Weile nicht mehr leistungsfähig und angeschlagen?
- Haben Sie seit mindestens zwei Wochen unklare Gelenkschmerzen, die immer wiederkehren?



# ... ERNST NEHMEN UND HANDELN

Wenn Sie eine dieser Fragen mit „Ja“ beantworten können, sollten Sie sofort Ihren Hausarzt aufsuchen und klären, ob bei Ihnen eine rheumatische Erkrankung vorliegen könnte. Der Hausarzt kann **die Gelenke** untersuchen und erste Laborbefunde erstellen. Auch wenn Laborbefunde und Röntgenaufnahmen keinen Hinweis bieten, kann eine rheumatische Erkrankung vorliegen. Daher: Wenn Gelenkschwellungen und Schmerzen trotz hausärztlicher Versorgung nach sechs Wochen immer noch andauern, sollten Sie sich an einen internistischen Rheumatologen überweisen lassen. Es ist sehr wichtig, dass die Diagnose so früh wie möglich geklärt wird: eine rechtzeitig eingeleitete Therapie kann erfolgreich sein und verhindern, dass Sie später unter unnötigen Einschränkungen leiden müssen.

Doch auch wenn Sie diese Fragen glücklicherweise mit „Nein“ beantworten können: Bleiben Sie aufmerksam! Suchen Sie Ihren Hausarzt auf, falls Sie doch erste Anzeichen für Rheuma bemerken. Und informieren Sie Verwandte, Freunde oder Bekannte, die womöglich erste Signale einer rheumatischen Krankheit zeigen.

**Handeln Sie rechtzeitig.  
Handeln Sie sofort!**



# ... AKTIV WERDEN MIT ÄRZTLICHER HILFE

Auch wenn die Diagnose noch nicht klar ist, können Sie bereits etwas tun. Sie können den Verlauf Ihrer Rheumaerkrankung mitbestimmen, wenn es Ihnen gelingt, das empfindliche Zusammenspiel zwischen Ernährung, Bewegung, Schmerzlinderung und medikamentöser Behandlung zu verstehen. Versuchen Sie herauszufinden, was Ihnen gut tut, sagen Sie es Ihrem Arzt oder Therapeuten und versuchen Sie, aktiv etwas für das eigene Wohlbefinden zu tun.

Aber auch die Möglichkeiten der ärztlichen Behandlung sind vielfältig. Sie reichen von der medikamentösen Therapie bis zur schlichten Massage. Meist werden verschiedene Methoden miteinander kombiniert.

## Folgendes kann Ihnen der Arzt im Verlauf Ihrer Krankheit vorschlagen:

- Medikamente
- Krankengymnastik
- Physikalische Anwendungen (Eisbehandlungen, Massagen, Packungen)
- Entspannungstraining
- Ergotherapie
- Ernährungsumstellung
- Funktionelles Bewegungstraining speziell für Rheuma-Kranke
- Gewichtsreduktion bei Übergewicht
- Operative Eingriffe

Nutzen Sie auch das Beratungsangebot der Deutschen Rheuma-Liga.

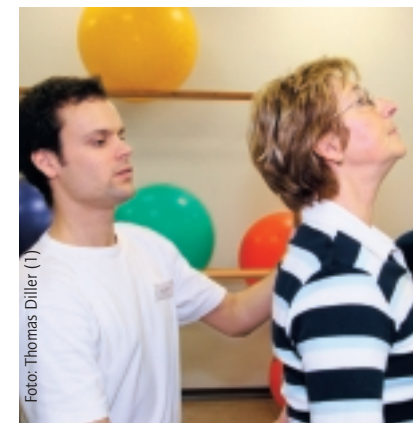


Foto: Thomas Dillier (1)

Sie möchten weitergehende Informationen zum Thema „Rheuma“ oder sich über die Aktivitäten der Deutschen Rheuma-Liga informieren? Dann nutzen Sie diese beiliegende Karte, rufen Sie an, mailen oder faxen Sie uns: Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V. Maximilianstr. 14, 53111 Bonn  
Telefon: 0228-76 60 60  
Telefax: 0228-7 66 06-20  
eMail: [bv@rheuma-liga.de](mailto:bv@rheuma-liga.de)  
[www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de)

Ihre Informationen haben mein Interesse geweckt,  
ich möchte mehr über die Rheuma-Liga wissen.

Bitte schicken Sie mir:

Informationen zur Deutschen Rheuma-Liga in  
meinem Bundesland \_\_\_\_\_

Informationen speziell zu \_\_\_\_\_