

# Rheumatoide Arthritis – wenn die Gelenke schmerzen

6. März 2019



**Die Rheumatoide Arthritis ist eine chronisch entzündliche Gelenkerkrankung. Konkret findet eine chronische Abstoßungsreaktion der Gelenkinnenhaut statt, was zu einer ausgeprägten Entzündung und fortlaufenden Zerstörung der Gelenke führt.**

Die Rheumatoide Arthritis – auch chronische Polyarthrit genannt – gehört zu den sogenannten Autoimmunerkrankungen. Ihre Folgen sind schmerzhaft geschwollene Gelenke, vor allem der Hände und Füße. Es können aber auch andere Gelenke wie Ellbogen, Hüfte, Schulter und Knie betroffen sein. An der Wirbelsäule ist im fortgeschrittenen Stadium meist die Halswirbelsäule befallen. Nebst den schmerzhaften Gelenksschwellungen zeigen sich oft Symptome wie Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Appetitlosigkeit. Parallel sind häufig die Tränendrüsen (trockene Augen) betroffen und es kommt vor allem im fortgeschrittenen Stadium zu einem Befall innerer Organe. An der Haut können insbesondere an Streckseiten der Ellenbogen derbe Knoten, sogenannte «Rheumaknoten», auftreten.

## Frauen häufiger betroffen

Die Krankheit befällt etwa ein Prozent der Bevölkerung. Am häufigsten tritt sie zwischen dem 30. und 60. Lebensjahr auf, kann aber in jedem Alter vorkommen. Frauen sind dreimal häufiger betroffen als Männer. Die Ursachen sind unklar, auf jeden Fall spielt aber die Vererbung eine Rolle.

Die Rheumatoide Arthritis heilt bei nur etwa zehn Prozent der Patienten spontan aus. Bei ca. 20 Prozent der Fälle zeigt sich ein wellenförmiger Verlauf mit entzündungsfreien Intervallen. Bei etwa 70 Prozent der Patienten besteht eine ständige, meist über Jahre anhaltende Entzündung, insbesondere wenn eine ungenügende Behandlung erfolgt. In dieser Situation finden sich fast immer auch Gelenkzerstörungen. Moderne Medikamente können die Krank-

heit meist gut kontrollieren. Ohne rechtzeitige Behandlung erhöht sich allerdings das Risiko einer dauerhaften Invalidität und einer Verkürzung der Lebenserwartung.

## Frühe Diagnose entscheidend

Der Einsatz von Medikamenten, welche die überschwängliche Immunreaktion regulieren, ist bei der Behandlung unumgänglich. In der Regel kann die konsequente Einnahme von diesen Präparaten ein Fortschreiten der Erkrankung verhindern. Eine frühe Diagnose und effektive Behandlung sind entscheidend. Nebst Medikamenten können auch Kortison-Spritzen direkt in die Gelenke sehr effektiv wirken. Bessert die Entzündung einzelner Gelenke trotz dieser Massnahmen nicht, kann die Gelenkinnenhaut chirurgisch entfernt werden. Bei zerstörten Gelenken und anhaltenden Schmerzen werden auch Prothesen eingesetzt. Wichtig ist zudem eine konsequente Bewegungsgymnastik, z.B. mit einer Physiotherapie zur Verbesserung der Beweglichkeit und Stabilisierung der Gelenke. Ergotherapeutische Massnahmen mit Instruktionen zum Gelenksschutz und Vermittlung von Alltagshilfen sind zudem entscheidende Stützen zur Erhaltung der Funktionalität und Selbständigkeit.

## Gesunder Lebenswandel hilft

Erkrankten empfohlen ist eine ausgewogene, basische Kost mit viel Gemüse. Zur Eiweisszufuhr eignet sich fettarmes Fleisch und besonders Fisch. Bei der chronischen Polyarthrit ist der Bedarf an Calcium und Vitamin D erhöht, weshalb Milchprodukte hilfreich sind. Ebenfalls scheinen Vitamin E und Fischöle positive Einflüsse auf Gelenkentzündungen zu haben. Man hat zudem festgestellt, dass Rauchen, Übergewicht und Stress sich negativ auf den Krankheitsverlauf auswirken. Zudem sollte Alkohol gemieden werden.

## Referent: Dr. Christoph Ackermann

Facharzt für Rheumatologie FMH