

Was ist Rheuma?

Mit „Rheuma“ bezeichnet man in der Umgangssprache **Beschwerdebilder und Krankheiten mit Schmerzen und Funktionseinschränkungen am Bewegungssystem (Gelenke, Wirbelsäule, Knochen, Muskeln und Sehnen).**

Ursprünglich kommt der Begriff Rheuma von dem **griechischen Wort „rheo“ („ich fließe“)**, und wird heute im Zusammenhang mit Rheuma frei übersetzt als „ziehende Schmerzen“. In der Rheumatologie kennt man **mehr als 100 verschiedene rheumatische Krankheiten**. Viele rheumatische Krankheiten betreffen nicht nur das Bewegungssystem. **Je nach Krankheitsbild können auch die Haut, die inneren Organe oder das Nervensystem beteiligt sein.**

Rheumatische Krankheiten werden nach den zugrunde liegenden Störungen in **vier Hauptgruppen** unterteilt:

1. **Entzündlich rheumatische Erkrankungen** - wie Rheumatoide Arthritis (RA), Morbus Bechterew, Kollagenosen und Vaskulitiden
2. **Degenerative rheumatische Erkrankungen** - wie Arthrose
3. **Krankheiten des Bewegungssystems durch Stoffwechselstörungen** - z. B. bei Osteoporose, Gicht oder Diabetes
4. **Rheumatische Schmerzkrankheiten** („Weichteilrheumatismus“) - wie Fibromyalgie

Woher kommt Rheuma?

1. Entzündlich-rheumatische Krankheiten können durch **Störungen im Immunsystem**, wie bei den Autoimmunkrankheiten, durch **Infektionen** oder durch **Kristallablagerungen in Geweben** hervorgerufen werden. Oft sind die Ursachen und Auslöser unbekannt. **Erbfaktoren spielen eine wichtige Rolle.**
2. Arthrosen sind Gelenkkrankheiten durch **Schäden am Knorpel und an anderen Gelenkstrukturen**, meist unbekannter Ursache. **Fehl- oder Überbelastungen, Entzündungen oder Stoffwechselstörungen** sind wesentliche Faktoren.
3. Stoffwechselstörungen wirken sich in vielfältiger Weise am Bewegungssystem aus. Bei der Osteoporose findet ein **Abbau von Knochenmasse und -struktur** mit erhöhter Knochenbrüchigkeit statt. Bei der Gicht ist die **Harnsäurekonzentration** durch verminderte Ausscheidung oder vermehrte Bildung **erhöht** und führt zu Kristallbildung in den Geweben und in der Folge zu Entzündungen.
4. Lokale und ausgedehnte chronische Schmerzzustände des Bewegungssystems können durch **Überlastung von Muskeln oder Muskelansätzen** entstehen, z. B. der bekannte "Tennisarm" oder der "steife Nacken". Bei der Entstehung des Fibromyalgie-Syndroms mit chronischen, ausgedehnten Schmerzen und erhöhter Schmerzhaftigkeit spielen **anhaltende und wiederkehrende schwere seelische und körperliche Belastungssituationen** eine wesentliche Rolle.

Gibt es Rheuma auch bei Kindern und Jugendlichen?

Entgegen der landläufigen Meinung ist „Rheuma“ **keine „Alte-Leute-Krankheit“**. Insbesondere entzündlich-rheumatische Erkrankungen wie die Juvenile Idiopathische Arthritis können **schon im Kleinkind- sowie auch im Kindes- und Jugendalter** auftreten und bedürfen der frühzeitigen Therapie.

Wie kann man Rheuma behandeln?

Ziel der Behandlung von entzündlich-rheumatischen Erkrankungen ist die **Remission, ein Stillstand der Krankheit und die Abwesenheit von Symptomen**. Entscheidend für die Patienten ist dabei, dass eine Schmerzfreiheit erreicht und die Lebensqualität so wenig wie möglich beeinträchtigt wird. **Für Krankheiten, die wie entzündliches Rheuma bleibende Schäden verursachen können, werden Medikamente eingesetzt**, die die Krankheitsentwicklung soweit unterdrücken, dass die Schadensentwicklung so gering wie möglich ist. Je früher der Hausarzt die Erkrankung erkennt und Patienten an den Rheumatologen überweist, desto größer die Chancen auf einen positiven Therapieverlauf.

Vorsorge:

- Vermeiden Sie Übergewicht.
- Verzichten Sie auf das Rauchen.
- Sorgen Sie mit einer ausgewogenen Ernährung für eine gesunde Darmflora.
- Halten Sie mit ausreichend Sport Ihre Gelenke beweglich, schonen Sie dabei jedoch Ihre Gelenkknorpel.
- Achten Sie bei Wunden in Gelenknähe für eine zügige und ausreichende Wundversorgung.

Informationen:

www.rheuma-liga.de