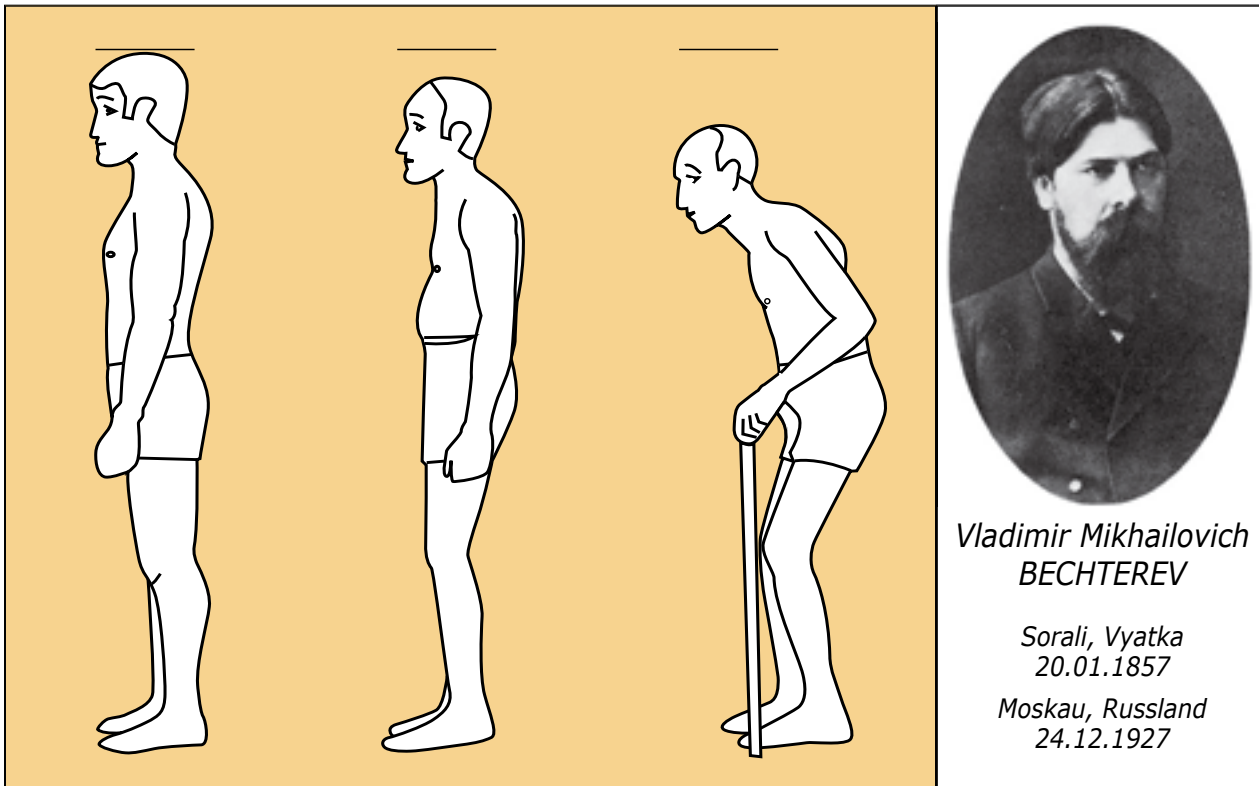


GE Rheumaschule.at

Die Zeitung über rheumatische Erkrankungen

Morbus Bechterew - eine rheumatische Erkrankung Wenn der Rücken streikt



Vladimir Mikhailovich
BECHTEREV

Sorali, Vyatka
20.01.1857

Moskau, Russland
24.12.1927

Diese schleichende Erkrankung gehört zu den heimtückischsten rheumatischen Leiden. Beginnend mit Kreuzschmerzen beginnt sich der Rücken zu versteifen, bis hin zur totalen Starre.

Grundsätzlich sind von dieser Krankheit Männer häufiger betroffen als Frauen. Die ersten Anzeichen sind bei richtiger Diagnose bereits im **dritten Lebensjahrzehnt** zu bemerken. Ein Ausbruch nach dem 45. Lebensjahr ist eher unwahrscheinlich.

Leider wird diese Form einer rheumatischen Erkrankung oft erst nach fünf bis sieben Jahren erkannt. Das liegt hauptsächlich daran, dass in unserer „sitzenden

Gesellschaft“ Kreuzschmerzen nur all zu leicht als normal abgetan werden und einfach mit zu wenig Bewegung erklärt werden.

Interessant ist es, dass bei neunzig Prozent der diagnostizierten Fälle eine Auffälligkeit im **Genmarker HLA-B27** nachweisbar ist und somit Morbus Bechterew gemeinhin als Erbkrankheit betrachtet werden kann. Sollten also in Ihrer Familie bereits Fälle aufgetreten sein, so ist

eine eingehende Untersuchung durch einen **Rheumatologen** auch bei den leisesten Anzeichen von Beschwerden höchst empfehlenswert.

Liegen also entzündliche Rückenschmerzen vor, ist möglichst sofort mit der fachärztlichen Behandlung zu beginnen.

Neben der bekannten Physiotherapie setzt die moderne Medizin mit großem Erfolg auf sogenannte **TNF-alpha Blocker**, die eine bemerkenswerte Steigerung der Lebensqualität erwarten lassen.

Wie weiß ich es?



Wie wird Rheuma eigentlich diagnostiziert? Der Ablauf einer Rheumadiagnose ist mit vielen verschiedenen Untersuchungen verbunden. Dabei spielt das Gespräch mit einem Rheumatologen die vielleicht wichtigste Rolle.

Seite 3

Körperpflege

Zähneputzen, Schminken oder einfach nur ein Bad nehmen, kann einfach sein, wenn man unsere kleinen Tricks beachtet. Ebenso hilfreich für Ihre Finger kann ein Paraffinbad sein.

Seite 2

Immer „greifbar“

Unsere Finger, unser vielleicht wichtigstes Werkzeug im täglichen Leben. Aber auch oft von Polyarthritiden betroffen. Wie Sie mit einfachen Übungen Ihre Finger fit und beweglich halten, erfahren Sie auf



Seite 3

Rheumaschule

Zwei wichtige Beteiligte im Rahmen der umfassenden Rheumaschule sind Hausarzt und Physiotherapeut. Wie sie arbeiten lesen Sie hier.

Seite 4



DR. GABRIELA EICHBAUER-STURM

Fachärztin für Innere Medizin, Nephrologie, **Schwerpunkt Rheumatologie** allgemein gerichtlich beeidete und zertifizierte Sachverständige

Wahlarzt
4040 Linz, Freistädter Str. 16/2/21
Tel.: 0732/716060, Fax: -20
e-mail: dr.eichbauer-sturm@telebox.at
www.rheumaschule.at
um tel. Anmeldung wird gebeten

Wahlarzt
6370 Kitzbühel, Josef-Pirchl-Str. 12/1
Tel.: 0664/5463045
e-mail: dr.eichbauer-sturm@telebox.at
www.rheumaschule.at
Ordination nur nach tel. Vereinbarung

Damit auch Alltägliches nicht schwierig wird Schön sein macht gesund!

Sie kennen das: Wenn man sich regelmäßig die Zeit nimmt, seinen Körper zu pflegen, fühlt man sich danach immer wohler. Was aber, wenn diese Handgriffe schwierig werden?

Es fängt schon bei der morgendlichen Wäsche an. Zahnbürsten haben feine, dünne Griffe und sind für Rheumatiker nur schwer fest zu greifen. Dabei hilft ganz einfach der Trick mit dem **Schaumstoffüberzug**, wie wir ihn schon in der ersten Ausgabe der *Rheumaschule.at* beschrieben haben.

Aber auch **Wasserhähne**, die mit ihren kunstvollen Knöpfen zwar schön anzuschauen sind, können ohne festen Griff nicht kontrolliert geöffnet werden. Was Sie bisher vermutlich vor allem aus der Praxis Ihres Hausarztes kannten, die



Langhebel-Einhand-Mischbatterie, wird inzwischen von einigen Herstellern auch für den Hausgebrauch angeboten.

Mit diesen Wasserhähnen können Sie einfach mit der Hand praktisch

ohne Kraftaufwand Wassermenge und Temperatur regeln. Es gibt dabei Modelle für Waschbecken, Bad/Dusche und Küche. Informieren Sie sich.



Dann wäre noch das Greifen von Seife, das meist zum Geduldsspiel ausartet. Handelsübliche Flüssigseifenspender sind in der Regel relativ schlank und hoch. Damit ist das Benutzen meist nur mit zwei Händen möglich.

In Bau- und Haushaltsmärkten finden Sie aber neutrale und wiederbefüllbare Dosierspender, die durch ihre bauchige Form hervorragend stabil stehen und somit mit einer Hand leicht zu benutzen sind. **Tipp:** Schneiden Sie sich ein Stück Wettex zurecht und legen Sie dieses unter den Seifenspen-

der am Waschbeckenrand. So hinterläßt er auch keine unschönen Spuren auf der Oberfläche.

PARAFFIN-BAD

Das warme Paraffinbad ist eine wirksame Methode um Schmerzen zu lindern. Es besteht aus hochqualitativem, medizinischem Paraffin – Paraffin, das mit Feuchtigkeitsölen und Duftstoffen versetzt ist. Die zu behandelnden Stellen



– z.B. Hände, Füße, Ellenbogen – werden mehrere Male für kurze Zeit in das Paraffinbad getaucht, um einige Schichten des Paraffin auf der Haut aufzubauen. Die Wärme dringt tief ein und lindert Schmerzen rasch und nachhaltig.



Nach etwa 15 Minuten wird das Paraffin wieder abgestreift. Ein Nebeneffekt ist, dass die Haut zart und gesund wird.

Warum Omega-3

Man hört mittlerweile ständig von ihr: die Omega 3 ungesättigte Fettsäure. Aber was hat es damit wirklich auf sich?



Diese Fettsäure ist eigentlich schon lange als gesundheitsfördernd bekannt. Sie hatte nur einen anderen Namen: **Vitamin F**. Die regelmäßige und ausreichende Zufuhr hat auf den gesamten Organismus einen nachweislich positiven und krankheitshemmenden Einfluss; auch auf Rheuma.

Wichtig: Zuchtfische enthalten wesentlich weniger Omega 3, da sie kaum mit dem für die Bildung wichtigen Seetang gefüttert werden.

Das Omega-Rezept



Horst Holzer - Wirtshaus zum Herzerl in Kitzbühel, Tel.: 05356 - 67 242

Wels mit Roten Rüben

Zutaten:
400 g Welsfilet
1 kl. Rote Rübe
200 ml Fischfond
50 ml Schlagobers
1 EL Zitronensaft
1 EL Pflanzenöl
1 TL frischer Kren



Welsfilet in 4 Stücke teilen. Die Rote Rübe schälen und in kleine Würfel schneiden. Fischfond mit Schlagobers und den Roten Rüben verrühren und etwa eine Minute aufkochen lassen. Danach mit dem Mixstab fein pürieren.

Fischfilets mit Salz, Pfeffer aus der Mühle und Zitronensaft würzen und mit **der Hautseite nach unten** im heißen Öl scharf anbraten, wenden und bei reduzierter Hitze ca. drei Minuten fertigbraten. Die Sauce leicht erwärmen, den frischen Kren hinzufügen und den Fisch damit auf blanchierten Mangoldblättern anrichten. Dazu reicht man Kartoffel oder Wildreis.

Guten Appetit!

Leser-Tipp



Herr Kurt Langhofer (66) aus Schärding ist weitgereist. Bei seinem letzten Schwedenaufenthalt fand er in einer Apotheke eine neuartige Dose, die mit Ihrem Verschluss endlich **leicht zu öffnen** ist.

„Trotz meiner chronischen Polyarthrititis, von der vor allem meine Finger betroffen sind, habe ich meine

*Reiselust nicht verloren. Als ich bei meiner letzten Reise in den Hohen Norden in **Schweden** ein einfaches Präparat in der Apotheke kaufte, staunte ich nicht schlecht über den eigenartigen Verschluss der Dose.*

*Dieser war mit einem überdimensionalen **Kreuz** versehen. Auf Nachfrage erklärte mir der freundliche Apotheker,*



*dass sich die Dose damit für ältere und schwache Menschen **leichter öffnen** lässt. Einfach einen geeigneten Hebel ansetzen und schon ist das Behältnis fast ohne Kraftaufwand geöffnet.*

Nachahmenswert!!

Haben auch Sie eine interessante „Erfindung“ gemacht, um den Alltag leichter zu bewältigen?

Schreiben Sie uns!

Dr. Gabriela Eichbauer-Sturm, Rheumaschule.at
Freistädterstraße 16/2/21, 4040 Linz

Oft werden rheumatische Erkrankungen nicht richtig erkannt Wie wird Rheuma diagnostiziert?



Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises treten in etwa 400(!) derzeit bekannten Arten auf. Daher ist die Diagnose entsprechend kompliziert und manchmal auch zeitaufwendig.

Die erste Anlaufstelle ist im Beschwerdefall in den meisten Fällen der **Hausarzt**. An ihm liegt es, durch sein Wissen um den Patienten über die Zeit die erste

Einschätzung durchzuführen und eine eventuell notwendige Akutbehandlung einzuleiten.

Im weiteren Verlauf werden dann vom Hausarzt die entsprechenden Zuweisungen zu **Fachärzten** veranlasst. Dabei spielt, wie in allen Fällen, die **Anamnese**, das gezielte Gespräch mit dem Patienten, eine bedeutende Rolle. Je besser und detaillierter eine solche Erhebung durchgeführt wird, desto

höher ist die Wahrscheinlichkeit, schnell zu einer richtigen Diagnose zu kommen.

Es gilt dabei auch bei Rheuma das Motto: „**Keine Diagnose durch die Hose**“, das heißt, dass die klassischen Untersuchungsmethoden wie Röntgen, Ultraschall und Laborbefundung auf jeden Fall erfolgen müssen, um ein klares und umfangreiches Bild des Patienten zu erhalten. Nur so ist es möglich, das Krankheitsbild einzuschränken und eine zielführende Behandlung zu beginnen. Der **Rheumatologe** schließlich ist auf Grund seiner Fachkenntnisse in der Lage, die gewonnenen Patientendaten zusammenzuführen und die endgültige Diagnose zu stellen. Er ist es auch, der in enger **Zusammenarbeit** mit dem Hausarzt die Therapie zusammenstellt und begleitet.

Dabei ist es wichtig zu wissen, dass die **neuesten Entwicklungen** der Pharmaindustrie in der Rheumatherapie nur vom **Rheumatologen** angewandt werden können.

Risikofaktoren

Grundsätzlich gilt, dass die landläufig bekannten Risikofaktoren der bekanntesten Erkrankungen auch auf rheumatische zutreffen.

Es sind dies vor allem unsere „**Zivilisationserscheinungen**“ wie Bewegungsmangel, Stress, falsche Ernährung und Extrembelastungen, wie sie etwa bei sogenannten „**Fitness-Schüben**“ auftreten. Neben diesen generellen Risikoerhöhern gibt es allerdings noch weitere, direkt mit **rheumatischen Erkrankungen** in Zusammenhang stehende negative Einflüsse.

Diabetes

Die Diabetes zählt wie praktisch alle entzündlichen rheumatischen Erkrankungen zu den **Autoimmunkrankheiten**. Ist also unser Autoimmunsystem durch eine der beiden Krankheitsformen bereits geschädigt, steigt die Wahrscheinlichkeit, an der jeweils anderen zu erkranken.

Das heißt meist, dass Patienten, die unter Rheuma leiden, häufig früher oder später auch mit Diabetes in Berührung kommen werden.

Übergewicht

Übergewicht hat zwei schwerwiegende Einflüsse auf die Wahrscheinlichkeit an Rheuma zu erkranken. Zum einen ist es die dauernde **Überbelastung** des Stütz- und Bewegungsapparats, die eine Anfälligkeit der Gelenke für entzündliche rheumatische Erkrankungen massiv erhöht.

Zum zweiten führt die meist mit Übergewicht einhergehende falsche Ernährung zu verstärkter **Arteriosklerose** (Gefäßverengung), die wiederum ebenfalls der Ausgangspunkt von Problemen mit Rheuma ist.

Rauchen

Das Karolinska Institut (Stockholm) hat 2004 nachgewiesen, dass Raucher einem mindestens **2,5 fachen Risiko** ausgesetzt sind an einer rheumatoiden Arthritis zu erkranken. Unter gewissen genetischen Voraussetzungen kann dieses Risiko bis auf den unglaublichen **Wert von 15,7** steigen!

Wenn vieles nicht mehr richtig greifbar wird Polyarthrosen in den Händen

Die **Fingerpolyarthrosen** sind wohl eine der verbreitetsten rheumatischen Erkrankungen. Sie schränken die **Bewegungsfähigkeit** und den möglichen **Kraftaufwand der Finger immer mehr ein** und lassen die bekannten „**dicken**“ Gelenke entstehen.

Betroffen sind die **Fingermittel- und Endgelenke**, sowie das sogenannte **Daumensattelgelenk**.



Beginnend mit leichten Schmerzen bei starker Beanspruchung wird die Belastungsfähigkeit immer geringer. Mit fortlaufender Dauer der Erkrankung kommt es zu einer **Knötchenbildung** über den Gelenken, die manchmal auch mit

der Bildung kleiner Zysten einhergehen kann. Besonders Tätigkeiten wie festes Zupacken, **Drehen von Griffen** oder Wäscheauswringen werden für den Betroffenen fast unmöglich.

Dazu kommt eine sogenannte „**Steifigkeit**“ der Finger, die meist auch schon mit Schmerzen verbunden ist.

Als Gegenmaßnahmen werden neben **entzündungs- und schmerzhemmenden** Medikamenten vor allem **Wärmebehandlungen** angewandt. Das dabei eingesetzte **Paraffinbad** ist besonders wohltuend. Dazu werden in mehreren Schritten Paraffin- (Wachs-)schichten in Form eines Handbades aufgetragen und die Hände dann in isolierenden Handschuhen der angenehmen Wärme des Wachses ausgesetzt. Obwohl es dafür Geräte für den Hauseinsatz gibt, empfehlen wir dafür immer die Hilfe von Fachleuten (Kosme-

tikstudios, etc.), da es bei nicht sachgemäßer Anwendung schnell zu leichten Verbrennungen oder Hautirritationen kommen kann.

Was aber auf jeden Fall zu empfehlen ist, sind laufende **Bewegungsübungen**, speziell am Morgen, um die Finger sozusagen aufzuwärmen:



Rollen und Quetschen eines Balles, Zitrone, etc.

Wiederholtes Daumendrücken mit jeweils erhöhtem Druck



einfaches „Abzählen“ der Finger

Sie und unsere Spezialisten - ein Team für Ihre Gesundheit

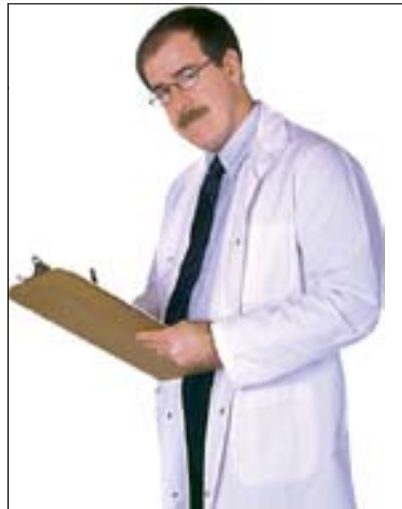
Vertrauen und Bewegung ist die Basis

Das Team der Rheumaschule ist Ihr Garant für bessere Lebensqualität. Wie Sie als Betroffener sicher wissen, kommt der Bewegung eine ebenso wichtige Rolle zu, wie immer jemanden zu haben, mit dem man über sein Anliegen reden kann.

Der Ausgangspunkt der meisten Behandlungen ist im Regelfall Ihr **Hausarzt**. Er ist **der** Ansprechpartner in Sachen Gesundheit. Sie kennen ihn vielleicht schon seit Ihrer Jugend. Er weiß über Ihre Krankengeschichte Bescheid wie kein Zweiter; Ihr Gesundheitsmakler sozusagen.

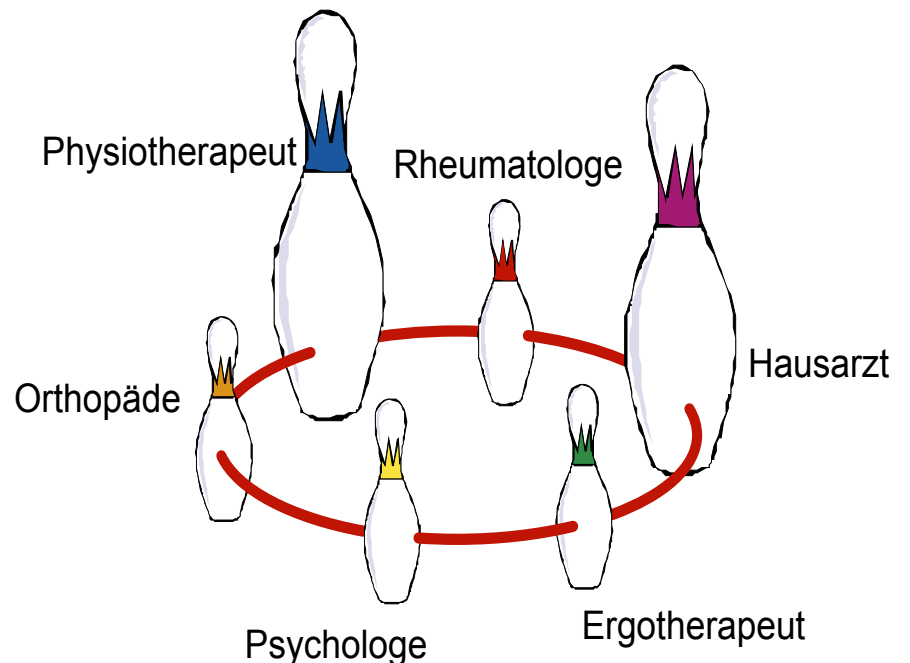
Somit ist er auch eine der Schlüsselfiguren in der Behandlung im Zuge der Rheumaschule. In enger Zusammenarbeit mit den anderen beteiligten Fachleuten und vor allem in steter Kommunikation mit dem **Rheumatologen**, hilft er Ihnen die notwendigen Schritte zu koordinieren und zu organisieren. Dieses Vertrauensverhältnis ist durch nichts zu ersetzen.

Eine ebenfalls bedeutende Rolle kommt dem **Physiotherapeuten** zu. Wie Sie wissen, schränken die meisten rheumatischen Krankheiten Ihre Bewegungsfähigkeit in mehr oder weniger starker Form ein. Doch dem kann mit gezielten professionellen Übungen entgegen gewirkt werden.



Der Physio- wie der Ergotherapeut analysiert Ihr Problem und entwickelt mit Ihnen zusammen ein abgestimmtes Übungsprogramm. Besonders wichtig ist die richtige Dosierung, da eine Überbeanspruchung sehr schnell den gegenteiligen Effekt ergeben kann. Also keine Eigenexperimente, sondern Vertrauen auf die Profis des Faches.

Die **Rheumaschule**, ein Team für Ihre Gesundheit.



Das THERA-Band

Zielführende Bewegungsübungen müssen nicht mit aufwendigen Maschinen verbunden sein. Oft genügen einfachste Hilfsmittel, um den gewünschten Erfolg zu erzielen.

Das **Thera-Band** ist ein etwa ein Meter langes Band aus Kautschuk, das sich einfach und leicht für zahlreiche Übungen im Rahmen einer Physiotherapie benutzen lässt.

Sie erhalten dieses „Sportgerät“ einfach im Sportfachhandel, sollten es aber immer in Rücksprache und zu Beginn unter Aufsicht eines Physiotherapeuten benutzen.

Unten zeigen wir Ihnen einige Übungen, die einfach und schnell zu erlernen sind und in der Rheumaschule gelehrt werden.

Viel Spaß!



Die Übungen



überreicht durch:

IMPRESSUM

Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich: Dr. Gabriela Eichbauer-Sturm, Freistädterstraße 16/2/21, 4040 Linz
Design und Realisierung: P & B Pranter und Beranek, www.pranter.at