



FOLGE 25

Herr Doktor, wie bleiben meine Hände trotz Rheuma beweglich?

Ohne rechtzeitige Therapie droht bei einer rheumatoiden Arthritis (RA) die Zerstörung von Gelenken. Das sollte man verhindern! Wie die Handbeweglichkeit erhalten bleibt, weiß Dr. Marco Hartl, Orthopäde im OTC Regensburg und Mitglied im Deutschen Orthopädie Netzwerk (siehe unten).

Was passiert in den Gelenken?

Dr. med. Marco Hartl
Orthopäde im
OTC Regensburg und Mitglied im
Deutschen
Orthopädie
Netzwerk
(DON)

„Bei dem Rheuma leiden ist die Gelenkinnenhaut chronisch entzündet. Dadurch kann sich bald auch eine Schorfschicht herausbilden, die nach und nach den Ge-

lenkknorpel überwuchert und sogar in den Knochen hineinwächst – was dem Gelenk schwer schadet.“

Wie sieht die Therapie aus?

„Steht die Diagnose rheumatoide Arthritis fest – sie betrifft in der Regel mehrere Gelenke – verordnet der Arzt eine sogenannte Basistherapie, spricht ein spezielles Medikament. Dieses greift ins Immunsystem ein, beruhigt es wieder. Denn die Entzündungen entstehen, weil das Immunsystem fehlgeleitet ist und sich gegen den eigenen Körper richtet. Im besten Fall werden Gelenkzerstörungen ganz verhindert. Bis diese Therapie wirkt, dauert es allerdings

rund sechs Wochen. So lange können dann zum Beispiel nichtsteroidale Antirheumatika (NSAR) wie Ibuprofen, Diclofenac oder Naproxen eingesetzt werden. Daneben ergänzen physiotherapeutische Maßnahmen und Ergotherapie die Behandlung. Bei der Ergotherapie werden dann auch Alltagstätigkeiten eingeübt, um besser zurechtzukommen.“

Spielt die Ernährung dabei eine Rolle?

„Auch die Ernährung hat Einfluss auf den Krankheitsverlauf. So verschlimmert die sogenannte Arachidonsäure die Entzündungen in den Ge-

lenken noch zusätzlich. Sie steckt in tierischen Lebensmitteln. Besonders viel davon zum Beispiel in Schweineschmalz, Schweinefleisch oder Suppenhuhn. Daher ist für die Betroffenen eine Ernährungsumstellung wirklich ratsam. Fleisch sollte nur noch in Maßen oder gar nicht mehr auf den Tisch kommen, dafür umso mehr pflanzliche Kost.“

Welche Gelenke sind besonders betroffen?

„Anfänglich oft die Grund- und Mittelgelenke der Finger, später auch größere Gelenke wie die Ellenbogen. Sehnen und Schleimbeutel kann es ebenfalls treffen. Typisch für die rheumatoide Arthritis sind lang anhaltend steife Gelenke am Morgen, Müdigkeit bis hin zur Erschöpfung und auch leichtes Fieber.“



**Mit dem Igelball
Greifübungen
machen, den
Unterarm damit
massieren**

**Sie haben Fragen zu orthopädischen Erkrankungen?
Gerne können Sie sich auf der Seite des
Deutschen Orthopädie Netzwerks (DON) informieren
www.dononline.de**



**Oder stellen Sie uns Ihre
Fragen per E-Mail an
info@dononline.de**