



Gelenkschmerzen

► Ursachen, Symptome & Therapie



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Rheuma	5
Arthrose	6
Rheumatoide Arthritis	7
Gicht (akute Gichtarthritis)	8
Morbus Bechterew	9
Rheuma bei Kindern	10
Weichteilrheuma und Kollagenosen	11
Nichtmedikamentöse Therapie	12
Medikamentöse Therapie	13
Impressum & Kontakt	15

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Gelenkschmerzen sind in Deutschland weit verbreitet und schränken die Lebensqualität der Betroffenen oft erheblich ein. Häufig werden die unterschiedlichen Formen von Gelenkschmerzen unter dem Begriff „Rheuma“ zusammengefasst, wobei sie zum Teil sehr unterschiedliche Symptome und Ursachen aufweisen.

Das Wichtigste: Finden Sie sich nicht mit Ihren Schmerzen ab!

Informieren Sie sich über die unterschiedlichen Gelenkerkrankungen und geeignete Therapiemöglichkeiten! Medikamentöse und nichtmedikamentöse Behandlungsmethoden durch den Arzt oder Physiotherapeuten können Schmerzen lindern und Ihr Wohlbefinden stärken.

Suchen Sie das Gespräch mit einem Facharzt!
So bleiben Sie aktiv!

Rheuma der Begriff „Rheuma“ wird als Oberbegriff für reißende Schmerzen des Bewegungsapparats (z.B. Gelenkschmerzen) verwendet, häufig bedingt durch entzündliche oder degenerative Erkrankungen.

Gelenke sind Verbindungen zwischen Knochen. Ihre Form und Stellung zueinander entscheiden darüber, wie weit und in welche Richtung sich das Gelenk bewegen lässt. Die Knochenenden, die das Gelenk bilden, sind mit Knorpel überzogen, einem Schutzgewebe aus Kollagen, Wasser und Proteoglykanen. Gelenke sind in eine Gelenkkapsel eingebettet. Diese Kapsel ist mit der Gelenkinnenhaut ausgekleidet, deren Zellen eine klare Flüssigkeit (Gelenkflüssigkeit) absondern. Die Gelenkflüssigkeit ernährt den Knorpel und verringert die Reibung der Gelenkflächen. Bänder stellen sicher, dass die Knochen im Gelenk in der richtigen Position zueinander stehen.

Schmerz beginnt mit einer Reizung einzelner Nervenzellen oder gesamter Nerven. Der akute Schmerz tritt als Folge einer Schädigung eines Organs oder Gewebes auf und kann in chronische Schmerzen übergehen. Wahrgenommen werden Schmerzen über Schmerzrezeptoren, die im gesamten Körper verteilt sind. Nervenbahnen leiten die Schmerz- nachricht an das Rückenmark und von dort ins Gehirn weiter.



Die Arthrose zählt zu den so genannten degenerativen Gelenkerkrankungen. Hierbei handelt es sich um eine Schädigung des Gelenkknorpels und der angrenzenden Knochen. Dies kann Schmerzen, Gelenkversteifungen und Funktionsverlust nach sich ziehen. Obwohl Arthrose bei älteren Menschen häufiger vorkommt und auch die Symptome schwerwiegender sind, ist Arthrose keine reine Alterserscheinung.

► Ursachen

Arthrose beginnt mit einer Veränderung der Zellen, die Knorpelbestandteile aufbauen und für deren Elastizität sorgen. Es bilden sich Risse an der Oberfläche und eine reibungslose Bewegung des Gelenkes wird unmöglich (primäre Arthrose). Eine sekundäre Arthrose wird durch eine andere Erkrankung, z. B. durch eine Infektion oder eine Überbeanspruchung des betroffenen Gelenkes, verursacht.

► Symptomatik

Erste Anzeichen der Arthrose sind Schmerzen, vor allem in den Knie- und Hüftgelenken sowie den Wirbelsäulengelenken. Zunächst tritt der Schmerz nur bei Belastung auf und lässt bei fortgeführter Bewegung nach. Ein Ziehen im Gelenk oder die typische morgendliche Steifigkeit können nach etwa einer halben Stunde nachlassen.

► Verlauf

Beim Fortschreiten der Arthrose verdickt sich das betroffene Gelenk, da der Körper versucht, den Arthroseschaden durch Gewebewachstum zu beheben. Der raue Knorpel im Gelenk verursacht Reibegeräusche und es entstehen häufig starke Schmerzen und Bewegungseinschränkungen.

Rheumatoide Arthritis ist eine Erkrankung, bei der der Körper sein eigenes Gewebe angreift und eine Gelenkentzündung verursacht. Es handelt sich um eine chronische, entzündliche Gelenkerkrankung.

► Ursachen

Die rheumatoide Arthritis wird zu den Autoimmunerkrankungen gezählt, eine Fehlsteuerung des Immunsystems ist hier die Ursache. Diese führt dazu, dass körpereigene Bestandteile durch das Immunsystem angegriffen werden. Neben genetischen Faktoren können auch Infektionen durch Bakterien oder Viren, Stress, Ernährung oder weitere Umweltfaktoren eine ursächliche Rolle spielen.

► Symptomatik

Die chronische Entzündung der Gelenke führt zu einer Schädigung von Knorpel, Knochen und Bändern. Die kleinen Finger- und Zehengelenke sind meist zuerst betroffen. Die Gelenke beginnen zu schmerzen, sind zum Teil gerötet und versteifen sich. Schließlich vergrößern sich die erkrankten Gelenke sichtbar. Im fortgeschrittenen Krankheitsstadium ist das umgebende Gewebe ebenfalls betroffen und die Gelenke verformen sich.

Bei vielen Patienten bilden sich äußerlich als harte Knoten wahrgenommene Zysten an den Gelenken. An rheumatoider Arthritis erkrankte Patienten geben oft auch an, dass sie schneller ermüden oder sogar an Gewicht verlieren. In schweren Fällen der Erkrankung treten auch Fieberschübe auf. Die Krankheit kann plötzlich und in jedem Lebensalter auftreten.

Gicht (akute Gichtarthritis) ist eine meist erblich bedingte Stoffwechselstörung, die bei Männern häufiger auftritt als bei Frauen – bei Männern meist im mittleren Alter, bei Frauen nach den Wechseljahren.

► Ursachen

Gicht wird durch Ablagerungen von Harnsäurekristallen in den Gelenken verursacht. Sogenannte Purine stellen eine Vorstufe der Harnsäure dar und sind in vielen Lebensmitteln enthalten. Der Körper bildet daraus Harnsäure und scheidet sie über die Nieren aus. Wenn die Nieren mit dem Urin nicht genug Harnsäure ausscheiden können, führt dies zu einer Ansammlung im Blut und zur Bildung von Kristallen.

Purinreiche Nahrungsmittel sind beispielsweise Anchovis, Spargel, Hering, Pilze, Muscheln, Innereien oder Sardinen. Alkohol erhöht zudem die Harnsäureproduktion und verringert die Ausscheidung über die Nieren. Müdigkeit, Stress und Krankheit können bei vorhandener Ablagerung von Harnsäurekristallen Auslöser eines akuten Gichtanfalls sein.

► Symptomatik

Typischerweise treten – häufig nachts – in einem oder in mehreren Gelenken starke Schmerzen auf. Weitere Symptome eines Gichtanfalls können Fieber, Schüttelfrost, allgemeine Übelkeit und Herzrasen sein.

Zunächst klingen die Symptome nach und nach ab und das Gelenk funktioniert wieder, jedoch treten die Anfälle mit fortschreitender Erkrankung häufiger und länger auf. Neben einer dauerhaften Schädigung der Gelenke kann sich eine chronische Gicht entwickeln.

Morbus Bechterew ist eine Erkrankung, die gekennzeichnet ist durch eine Entzündung der Wirbelsäule und der großen Gelenke. Sie führt zu Schmerzen und Versteifungen. Männer sind dreimal so häufig betroffen wie Frauen. Die Krankheit beginnt häufig vor dem 40. Lebensjahr und wird selten schnell erkannt. Die den Entzündungsprozess auslösende Ursache ist unbekannt, jedoch wird wegen einer familiären Häufung eine erbliche Veranlagung vermutet.

► **Symptomatik**

Rückenschmerzen sind das häufigste Symptom eines Morbus Bechterew. Sie variieren in der Stärke und nehmen nachts zu, gefolgt von Morgensteifigkeit, die sich durch Bewegung bessert. Begleiterscheinungen sind Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust, Müdigkeit und Blutarmut. Das Atmen kann zusätzliche Schmerzen auslösen, wenn auch die Verbindungsgelenke zwischen Rippen und Wirbelsäule entzündet sind. Die Entzündungen betreffen gelegentlich auch die großen Gelenke an Hüfte, Knie und Schulter. Bei einem Drittel der Patienten treten auch Augenentzündungen auf.

► **Verlauf**

Die Entzündungen der Wirbelgelenke, der Gelenke zwischen Wirbeln und Rippen sowie der Gelenke zwischen Kreuz- und Darmbein, führen im Laufe der Erkrankung zu einer Verknöcherung der Gelenke. Die Erkrankung führt bei manchen Patienten zu schweren, bei den meisten Patienten jedoch nur zu geringfügigen Behinderungen.

Rheuma bei Kindern, ist noch immer weitgehend unbekannt. Auch über die Ursache weiß man trotz intensiver Forschung kaum etwas.

Die so genannte juvenile rheumatoide Arthritis beinhaltet verschiedene Formen des kindlichen Rheumas. In den meisten Fällen handelt es sich um eine akut entzündliche Form der Gelenkerkrankung, die mit plötzlichen Fieberschüben, Gelenkschwellungen und -überhitzungen verbunden ist.

► **Still-Syndrom**

Das Still-Syndrom stellt eine besonders gravierende Sonderform dar, bei der sich die Entzündung über den gesamten Körper ausdehnt. Leber, Milz und Lymphknoten können vergrößert sein. Manchmal ist auch der Herzbeutel entzündet oder die Nieren sind betroffen. Fieber und ein flacher, rosafarbener Hautausschlag gehen den Gelenkschmerzen voran. Die Kinder haben nach dem Aufwachen schmerzende, steife Gelenke, die oft geschwollen und warm sind.

► **Verlauf**

Im weiteren Verlauf kommt es häufig aufgrund einer Wachstumsbeeinträchtigung zu Verformungen der Gelenke. Meist wandelt sich Rheuma bei Kindern im Verlauf in andere rheumatische Krankheitsformen um. Jedoch ist diese Rheumaerkrankung trotz der Schwere des Krankheitsverlaufs die einzige, die vollständig ausheilen kann.

Weichteilrheuma ist ein Sammelbegriff für sämtliche rheumatische Beschwerden, die sich an Weichteilen, Muskeln, Bändern, Sehnen und Schleimbeuteln finden. Die Krankheit kann von einer Muskelverspannung bis hin zur Sehnencheidenentzündung reichen. Dies tritt bei Frauen siebenmal häufiger auf als bei Männern.

Kollagenosen werden auch als „entzündliches Weichteilrheuma“ bezeichnet. Es handelt sich um eine Gruppe von Krankheiten, die verschiedene Organe befallen und untereinander oft ähnlich sind. Sie gehen allesamt auf Störungen des Immunsystems zurück und können sich gegen innere Organe, Haut, Muskeln, Gelenke oder Speicheldrüsen richten.

► Ursachen

Die Ursache des Weichteilrheumatismus ist nicht eindeutig geklärt. Möglicherweise entsteht generalisiertes Weichteilrheuma durch dauernde körperliche oder seelische Überanstrengung. Störungen des Immunsystems, wie die Kollagenosen, können durch genetische Komponenten bedingt sein. Umweltfaktoren, Infektionen durch Bakterien, Viren oder Pilze können aber auch Krankheitsauslöser sein.

► Symptomatik

Die Schmerzen beim generalisierten Weichteilrheuma entwickeln sich schleichend. Grundsätzlich verstärken Ermüdung, Anstrengung und Überlastung den Schmerz. Bei Kollagenosen treten entzündliche Zeichen wie Rötung, Schwellung und Schmerz je nach Typ der Erkrankung an verschiedenen Stellen auf.

Nichtmedikamentöse Therapie

Im Rahmen der nichtmedikamentösen Therapie bei Gelenkschmerzen gibt es verschiedene Möglichkeiten, Schmerzen zu lindern und die Beweglichkeit zu fördern:

Krankengymnastik

Krankengymnastik kann Patienten mit Gelenkschmerzen nicht heilen, man kann aber eventuell das Fortschreiten des Leidens durch tägliche Gymnastik verzögern.

Kälte-/Wärmetherapie

Kälte- und Wärmebehandlungen werden zur Linderung akuter Schmerzen eingesetzt.

Elektrotherapie/TENS Transkutane Elektrische Nervenstimulation

Das Wirkprinzip der Elektrotherapie beruht auf der stimulierenden Wirkung elektrischen Stroms, der die Muskulatur lockert, die Durchblutung anregt und so Schmerzen lindert.

Massage/Ergotherapie

Durch gezielte Massagebehandlungen können schmerzhaftes Verspannungen gelöst werden. Die Ergotherapie wird zur Kräftigung der Muskulatur angewandt.

Medizinische Bäder

Zu den medizinischen Bädern zählen unter anderem Schlammbäder, Kräuterbäder, Solebäder und Bewegungsbäder.

Orthopädische Hilfsmittel

Orthopädische Hilfsmittel (Gehhilfen, Orthesen etc.) können den Lebensalltag erleichtern. In der Regel werden die Kosten von den Krankenkassen übernommen.



Medikamentöse Therapie

Es gibt unterschiedlichen Wirkprinzipien: von der reinen Schmerzbekämpfung über die zusätzliche Entzündungshemmung bis hin zur Verlangsamung des Krankheitsprozesses.

Schmerzmittel (Analgetika)

Analgetika (z. B. Paracetamol) dienen ausschließlich der Schmerzbekämpfung und haben keine entzündungshemmende Wirkung. Bei höheren Dosierungen kann es zu unerwünschten Nebenwirkungen wie Leberschäden kommen.

Nichtsteroidale Antirheumatika (tNSAR)

Diese Arzneimittel (z. B. Ibuprofen) werden häufig als erstes Medikament bei Gelenkschmerzen verordnet. Sie wirken entzündungshemmend und schmerzlindernd. Je nach Wirkstoff tritt die Wirkung nach der Einnahme unterschiedlich schnell ein, hält jedoch meist nur über einige Stunden an, so dass diese Medikamente oft mehrmals täglich eingenommen werden. Sie können bei Langzeitanwendung nicht unerhebliche Nebenwirkungen wie Magengeschwüre verursachen.

Coxibe (selektive COX-2-Hemmer)

Seit einiger Zeit gibt es eine neuere Generation nichtsteroidaler Antirheumatika gegen Gelenksbeschwerden, die so genannten Coxibe. Studien zufolge sind sie besser verträglich für Magen und Darm als die tNSAR. In ihrer Wirkung gegen Schmerz und Entzündung sind sie den herkömmlichen tNSAR gemäß der Studienlage ebenbürtig. Auch sie können unerwünschte Nebenwirkungen haben.



Kortikoide

Kortikoide wie z. B. Kortison sind sehr starke Entzündungshemmer und werden akut und langfristig in der Therapie eingesetzt. Insbesondere bei der Langzeitanwendung kann es zu einer Vielzahl von Nebenwirkungen im Körper kommen, deshalb sollte die Dosis immer so gering wie möglich gehalten werden.

Zentral wirksame Schmerzmittel

Bei starken Akut- sowie chronischen Schmerzen aufgrund schwerer Erkrankungen sind Opioide hochwirksam. Allerdings haben Sie keinen Einfluss auf die Entzündung, die gerade bei Gelenkschmerzen eine entscheidende Rolle spielt. Unter Opioiden treten häufig Nebenwirkungen auf, u. a. Schwindel, Benommenheit, Übelkeit und Verstopfung. Menschen, die mit Opioiden behandelt werden, entwickeln langfristig eine körperliche Abhängigkeit.

Basismedikamente (lang wirksame Antirheumatika)

Basismedikamente dienen der Beeinflussung des Krankheitsverlaufes von chronisch entzündlichen Erkrankungen. Bis zu einer Besserung dauert es allerdings oft mehrere Monate. Die Medikamente, wie zum Beispiel Penizillamin oder Sulfasalazin, greifen aktiv in das Krankheitsgeschehen ein, um eine weitere Gelenkzerstörung zu verhindern bzw. zu verzögern. Mögliche Nebenwirkungen können Magenbeschwerden, Hautausschlag, Nierenprobleme sowie eine verminderte Produktion der weißen Blutkörperchen sein.



Immunsuppressiva

Diese Medikamente (z. B. Methotrexat, Ciclosporin oder TNF-Hemmer) verlangsamen den Verlauf der chronischen Gelenkerkrankung und begrenzen die Schädigung der Knochen. Sie werden bei schweren Krankheitsverläufen eingesetzt und unterdrücken die Entzündung. Diese Arzneimittel können jedoch gravierende Nebenwirkungen mit sich bringen.

Impressum

MSD SHARP & DOHME GMBH
Lindenplatz 1
D-85540 Haar
<http://www.msd.de>

Kontakt

Haben Sie weitere Fragen?
Dann wenden Sie sich gerne an das MSD InfoCenter unter

Tel.: 0800/066 12 70

Fax: 0800/673 673 329

oder informieren Sie sich unter www.stark-gegen-schmerz.de

Aktiv bleiben trotz Gelenkschmerzen

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.stark-gegen-schmerz.de und unter der kostenfreien Telefonnummer 0800/066 12 70