



Rheuma behandeln

So finden Sie die richtigen Spezialistinnen und Spezialisten für die Therapie Ihrer Erkrankung.

Deutsche | **RHEUMA-LIGA**

• GEMEINSAM MEHR BEWEGEN •



Rheuma – was ist das?

Rheuma ist ein Sammelbegriff für mehr als 100 verschiedene Erkrankungen. Typisch für fast alle sind Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen.

Rund 17 Millionen Menschen in Deutschland leiden an einer dieser rheumatischen Erkrankungen. Die Medizin teilt die einzelnen Erkrankungen in vier Gruppen auf.

Entzündlich-rheumatische Erkrankungen: Hier sind Gelenke oder Wirbelsäule entzündet, wie bei rheumatoider Arthritis oder Spondyloarthritis. Die Entzündung kann aber auch innere Organe angreifen wie bei Lupus erythematodes. Es gibt auch eine Gelenkentzündung, die zusammen mit der Hauterkrankung Schuppenflechte (Psoriasis) vorkommt. Sie wird Psoriasis-Arthritis genannt.

Degenerative Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen:

Sie entstehen, wenn bestimmte Teile des Gelenks abgenutzt (degeneriert) sind. Ein Beispiel dafür ist Arthrose. Sie entsteht, wenn der Knorpel abgenutzt ist, der Gelenk und Knochen schützt.

Chronische Schmerzsyndrome:

Dazu gehört die Fibromyalgie, für die dauerhafte, starke Schmerzen in der Nähe von Muskeln und Gelenken typisch sind.

Stoffwechselerkrankungen:

Auch sie können zu Schmerzen in den Gelenken führen, wie die Gicht. Oder dazu, dass Knochen sich verändern und schneller brechen können, wie die Osteoporose.

Wie erkennt man Rheuma?

Gerade am Anfang ist es manchmal schwierig, die Symptome richtig einzuordnen. Deshalb ist es wichtig, dass Hausärztin/Hausarzt, Rheumatologin/Rheumatologe und Orthopädin/Orthopäde gut zusammenarbeiten.

Wenn Sie Schmerzen in Muskeln oder Gelenken haben oder unter Rückenschmerzen leiden, dann ist Ihr Hausarzt zunächst der richtige Ansprechpartner. Leichte Beschwerden, die nach wenigen Tagen wieder verschwinden, sind noch kein Grund zur Beunruhigung. Vielleicht haben Sie sich nur körperlich zu stark belastet oder es kündigt sich eine Erkältung an.

Anders ist es, wenn Sie starke Schmerzen in Gelenken oder Muskeln haben, die längere Zeit anhalten. Dazu gehört zum Beispiel ein tiefsitzender Rückenschmerz über mehr als drei Monate oder Schmerzen, die ins Gesäß ausstrahlen oder in die Oberschenkel. Oder steife Gelenke für eine längere Dauer morgens nach dem Aufwachen – Medizinerinnen und Mediziner nennen das Morgensteifigkeit. Entscheidend ist die Dauer der Steifigkeit, die sich beim Verdacht auf eine rheumatische Erkrankung erst nach Bewegung und ca. 30 Minuten bessert. Trifft etwas davon auf Sie zu, sollte Ihr Hausarzt Sie unverzüglich an einen Rheumatologen überweisen. Bei Schmerzen, die einseitig bis ins Knie oder tiefer ausstrahlen, ist ein Neurologe oder Orthopäde zuständig.

Info

Eine genaue Befragung und eine gründliche körperliche Untersuchung helfen der Ärztin/dem Arzt, die richtige Diagnose zu stellen. Hinzu kommen meist Blutuntersuchungen und eventuell Ultraschall- und Röntgenbilder.

Bereiten Sie den Arzttermin vor: Schreiben Sie Ihre Fragen und wichtige Informationen zu Ihrer Krankengeschichte auf. Notieren Sie auch die Antworten. Unterstützung bietet die Broschüre „Der grüne Faden – Ratgeber zur Patienten-Arzt-Kommunikation“.

www.rheuma-liga.de/publikationen

Tipp

Wenn Sie vermuten, dass Sie eine entzündlich-rheumatische Erkrankung haben, gibt dieser Selbsttest Ihnen erste Anhaltspunkte: rheumacheck.rheumanet.org/questionnaire.aspx

Welche Spezialisten gibt es?

Orthopädie: Fachärztinnen und -ärzte für Orthopädie und Unfallchirurgie sind erste Anlaufstelle zum Beispiel bei Knie-, Hüft- oder Fingergelenksarthrose und akuten Rückenschmerzen. Auch bei Knochenbrüchen, Bänder- und Sehnenrissen ist der Orthopäde zuständig. Je nach Diagnose und Verlauf der Erkrankung wird er schmerz- und entzündungshemmende Medikamente für eine begrenzte Zeit verschreiben. Wichtig: Kortison sollte nie verordnet werden, ohne vorher das Blut zu untersuchen.



Auf dem YouTube-Kanal der Rheuma-Liga finden Sie viele Videos über rheumatische Erkrankungen:
youtube.com/RheumaLiga

Zur Behandlung gehören auch Wärme- oder Kälteanwendungen und Hilfsmittel, die die Gelenke entlasten. Und natürlich Krankengymnastik. Die Rheuma-Liga bietet eine spezielle Bewegungstherapie in der Gruppe an, die Ihr Arzt Ihnen verschreiben kann. Sie wird Funktionstraining genannt.
rheuma-liga.de/funktionstraining



Geben Sie nicht auf, bis Sie im Team mit Hausarzt und Fachärzten Ihre Diagnose und die entsprechende Therapie gefunden haben.

Rheumatologie: Internistische Rheumatologinnen und Rheumatologen sind speziell darin ausgebildet, die Ursachen für schmerzende und geschwollene Gelenke zu finden. Sie sind zuständig bei Verdacht auf Gicht oder auf entzündliche Rheumaerkrankungen wie rheumatoide Arthritis, Psoriasis-Arthritis oder Spondyloarthritis (früher Morbus Bechterew genannt). Der Verdacht auf eine rheumatoide Arthritis besteht zum Beispiel, wenn mehr als zwei Gelenke geschwollen sind, sich die Gelenke morgens längere Zeit kaum bewegen lassen und die Schmerzen auch nachts auftreten. Mit rheumatischen Erkrankungen, die Haut, Gefäße oder innere Organe betreffen, kennen internistische Rheumatologen sich ebenfalls aus.

Osteologie: Wer an einer Knochenkrankung wie Osteoporose leidet, ist bei einer Osteologin/einem Osteologen richtig. Zu seinen Aufgaben gehört die genaue Diagnose, zum Beispiel mit Hilfe einer Knochendichtemessung. Osteologen sorgen dafür, dass die Knochenkrankung frühzeitig behandelt wird. Das hilft dabei, Knochenbrüche zu vermeiden.

Andere Spezialisten: Rheumatische Erkrankungen sind häufig komplex und langwierig. Deshalb sind oft weitere Expertinnen und Experten gefragt, wie Augenärzte, Schmerz-, Psycho-, Physio- und Ergotherapeutinnen und -therapeuten.

Info

Die Hausärztin/Der Hausarzt bleibt Ihr Lotse über alle Behandlungswege. Er sollte sämtliche Untersuchungsergebnisse der Fachärzte bekommen, damit er den Überblick behält. Wird eine medizinische Reha notwendig, dann sind Haus- und Facharzt gemeinsam zuständig, sie gegenüber der Krankenkasse oder dem Rentenversicherungsträger zu befürworten.

Tipp

Sammeln Sie die Arztberichte aus allen Fachrichtungen, um Ihre Therapie lückenlos zu verfolgen. Geben Sie keine Originale aus der Hand, denn Unterlagen können in Kliniken und Arztpraxen verlorengehen.

Wie bekomme ich einen Termin?

Falls der Verdacht besteht, dass Sie eine entzündliche Rheumaerkrankung haben, sollten Sie möglichst innerhalb von drei Monaten von einer internistischen Rheumatologin/einem internistischen Rheumatologen untersucht werden. Vielerorts fehlen jedoch Fachärzte oder es gibt lange Wartezeiten. Häufig hilft es, wenn Sie Ihre Hausärztin/Ihren Hausarzt bitten, direkt mit der Rheumatologin/dem Rheumatologen zu sprechen und nach einem kurzfristigen Termin zu fragen. Es gibt auch

Die Beratenden bei den Landes- und Mitgliedsverbänden der Rheuma-Liga helfen Ihnen ebenfalls gerne weiter.
rheuma-liga.de/verbaende

Orthopädinnen/Orthopäden, die eine rheumatologische Zusatzqualifikation haben.

Wenn Sie auf der Suche nach einer Fachärztin/einem Facharzt sind, können Sie auch die Versorgungslandkarte der Deutschen Rheuma-Liga nutzen: Dort sind rund 1.500 Rheuma-Spezialistinnen und -Spezialisten aus ganz Deutschland aufgelistet. Alle erfüllen die Qualitätsstandards der Deutschen Rheuma-Liga.

versorgungskarte.de

Terminservicestellen

Die Terminservicestellen vermitteln Facharzttermine. Dafür brauchen Sie eine Überweisung von der Hausärztin/vom Hausarzt, die mit einem Vermittlungscode gekennzeichnet ist. Diese Codierung benötigen Sie beim Anruf in der Terminservicestelle oder bei der Onlinebuchung über den E-Terminservice.

Telefon: 116117

Onlinebuchung: eterminservice.de

5 Tipps für das Leben mit Rheuma

Die Diagnose Rheuma ist für viele Menschen erst einmal ein Schock. So können Sie Ihr Leben mit Rheuma in die eigene Hand nehmen.



Aktiv werden

Machen Sie sich schlau, sammeln Sie Informationen zur Ihrer Rheumaerkrankung. Nutzen Sie unabhängige und medizinisch geprüfte Informationen.



Gemeinsam geht es besser

Informieren Sie sich über passende Angebote in Ihrer Nähe. Das kann der Austausch in der örtlichen Selbsthilfegruppe sein oder die persönliche oder telefonische Beratung durch geschulte Betroffenen.



Über die Erkrankung sprechen

Experten raten dazu, offen über die Erkrankung zu sprechen. Und ob es nun Angehörige, Arbeitgebende und Ärzte sind: Es ist gut, sich auf das Gespräch vorzubereiten.

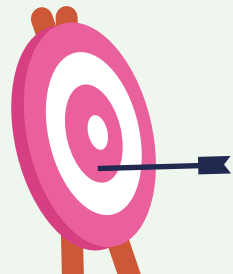


Gedanken vom Schmerz wegleiten

Es tut bei Schmerzen gut, sich abzulenken, um den gedanklichen Fokus wegzuleiten. Das klappt mit Meditation, Bewegung, kreativen Hobbys oder einer sinnstiftenden Tätigkeit.

Ziele setzen

Wenn Sie Ihr Rheuma selbst managen, fällt es viel leichter, sich Ziele zu setzen. Es muss kein Marathon sein: Regelmäßig bis zur nächsten Ecke gehen, kann auch ein Ziel sein.



Deutsche Rheuma-Liga: Wir sind für Sie da

Der Sammelbegriff Rheuma umfasst mehr als 100 Erkrankungen. Mit diesen Erkrankungen kennen wir uns gut aus. Wir beraten Sie gerne und unterstützen Sie. Unser Funktionstraining hilft Ihnen, beweglich zu bleiben. In Kursen, Arbeitsgemeinschaften und Selbsthilfegruppen treffen Sie andere rheumakranke Menschen, mit denen Sie sich austauschen können. Sie finden uns überall in Deutschland. Auch in Ihrer Nähe gibt es Ansprechpartnerinnen und -partner, die persönlich für Sie da sind.

Erfahren Sie mehr und rufen Sie uns an:

0800 600 25 25

Oder besuchen Sie uns im Internet:

rheuma-liga.de

**Sie finden uns auch auf Facebook,
YouTube, Instagram und LinkedIn.**



Herausgeber: Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V., Welschnonnenstraße 7, 53111 Bonn, www.rheuma-liga.de, E-Mail: bv@rheuma-liga.de, Projektmanagement/Redaktion: Katja Hinnemann. Ärztliche Beratung: Prof. Dr. Stefan Schewe. Expertin aus Betroffenenensicht: Christiane Solbach. Gestaltung: studio-petrol.de. Fotos: Titel: fizkes – adobestock; Seite 4: didesign – adobestock didesign. 4. Auflage, 20.000 Exemplare, 2025; Drucknummer: C29/BV/08/25

Mit freundlicher Unterstützung

