

Weitere sozialrechtliche Informationen sowie Ratgeber zum kostenlosen Download finden Sie stetig aktualisiert unter [www.betanet.de](http://www.betanet.de).

© 2022 beta Institut gemeinnützige GmbH | Kobelweg 95, 86156 Augsburg | [www.betanet.de](http://www.betanet.de)

## Rheuma > Symptome und Behandlung

### 1. Kurzinfo zur Krankheit

Rheuma ist ein Sammelbegriff für einige Hundert Beschwerdeformen, die durch Entzündungen, Verschleiß und viele andere, zum Teil noch immer unbekannte, Ursachen ausgelöst werden können.

Hauptsymptom ist der Schmerz. Da dieser aber zu wenig zur Unterscheidung bietet, wird die rheumatische Erkrankung nach anderen Merkmalen eingeteilt:

- **Entzündungsrheuma, z.B. Arthritis**  
Immer wiederkehrende oder andauernde (chronische) Entzündungen eines oder mehrerer Gelenke.  
**Symptome** : Schwellung eines oder mehrerer Gelenke ohne weitere erkennbare Merkmale. Schmerzen und/oder Steifheit in Fingern, Händen, Füßen, Knien und Hüften. Hauptsächlich morgens und mindestens eine halbe Stunde.
- **Verschleißrheuma, z.B. Arthrose**  
Abbau der schützenden Knorpelschicht über den Gelenkknochen.  
**Symptome** : Schmerzen und Bewegungsbeeinträchtigungen. Zu Beginn der Bewegung schmerzt z.B. das Knie oder das Fußgelenk oder fühlt sich steif an (Anlaufschmerz), nach kurzer Zeit setzt Besserung ein. Wetterfühligkeit!
- **Weichteilrheuma, z.B. Kollagenosen oder Fibromyalgie**  
Unerträgliche Schmerzen im Muskel- und Bindegewebe des gesamten Körpers. Häufig begleitet von Erschöpfungszuständen und Depressionen.  
**Symptome** : Diffuser bis stechender Schmerz in den sogenannten Weichteilen (Muskeln und Bindegewebe). Die Schmerzen können in unterschiedlichen Körperregionen auftreten und unterschiedlich stark sein.
- **Stoffwechselstörungen, z.B. Gicht**  
Kristallablagerungen meist in Gelenken durch zuviel Harnsäure im Körper, dadurch Schmerzen und Bewegungsbeeinträchtigung.  
**Symptome** : Meist ein entzündetes Gelenk, häufig Großzehegrundgelenk. Typisch! Symptomatik entsteht über Nacht und häufig nach intensivem Alkoholkonsum.

Rheumatische Erkrankungen sind weit verbreitet. Allein in Deutschland leiden mehr als vier Millionen Menschen unter Rheuma, von Kleinkindern bis zu älteren Menschen sind alle Altersstufen betroffen.

## 2. Behandlung

### 2.1. Arzneimittel

Die Hauptbehandlung bei rheumatischen Erkrankungen erfolgt fast immer mit Medikamenten. Angesichts der vielen verschiedenen Rheumaformen ist auch die Medikation sehr unterschiedlich. Häufig erhalten Patienten eine Basismedikation, die den Verlauf des Rheuma bremsen oder zeitweise anhalten soll, und zudem Medikamente gegen Symptome wie Schmerzen und Entzündungen.

Wenn entzündungshemmendes Kortison über lange Zeit eingenommen wird, kann dies zu [Osteoporose](#) führen. Bei entsprechendem Verdacht sollte eine [Knochendichtemessung](#) vorgenommen werden.

#### 2.1.1. Arzneimittelkosten

Eine langfristige medikamentöse Therapie kann Patienten auch finanziell belasten, weil sie Zuzahlungen (Rezeptgebühr) leisten müssen. Manche Arzneimittel können von der Zuzahlung befreit sein.

- Näheres unter [Arznei- und Verbandmittel > Zuzahlung und Befreiung](#).
- Mehr zur [Zuzahlungsbefreiung für Chronisch Kranke](#).

### 2.2. Physikalische Therapie, Kältebehandlung

Bei verschiedenen Rheumaarten kann extreme Kälte helfen (Kryotherapie). Sie kann Schmerzen lindern, Entzündungen hemmen und die Beweglichkeit verbessern. Der Patient begibt sich dafür 1-5 Minuten in eine Kältekammer mit -67 Grad, lediglich mit Badekleidung bekleidet. Nach Angaben des Berufsverbands Deutscher Rheumatologen (BDRh) wird die extreme Temperatur aber gut vertragen, weil die Luft sehr trocken ist.

## 2.3. Heilmittel

- **Ergotherapie**

kann dabei helfen, schwierig oder unmöglich gewordene Bewegungsabläufe durch Übung oder mit Unterstützung von Hilfsmitteln zu vereinfachen oder wiederzuerlernen. Näheres unter [Ergotherapie](#). Details zu Kosten und Verordnung unter [Heilmittel](#).

- **Krankengymnastik, Physiotherapie**

Ein wichtiger Teil der Rheumabehandlung ist die [Physiotherapie](#) (Krankengymnastik). Es genügt aber nicht, gelegentlich zur Therapie zu gehen, sondern auch zu Hause sollte regelmäßige Bewegung erfolgen. Patienten sollten sich vom Therapeuten zeigen lassen, welche Übungen sie selbst durchführen können. Weiteres unter [Rheuma > Bewegung und Sport](#).

## 2.4. Psychotherapie

Neben der medikamentösen Therapie kann Psychotherapie wirksam unterstützen, wenn eine seelische Belastung im Zusammenhang mit der Erkrankung steht. Zu Kosten und Therapiearten mehr unter [Psychotherapie](#).

## 3. Verhaltenstipps

"Du musst Deine Krankheit annehmen", hören Betroffene immer wieder, doch Schmerzen, ständige Beeinträchtigungen im täglichen Leben und das Gefühl, nicht ernst genommen zu werden, machen dies schwer. Rheuma ist eine Krankheit, die man den Betroffenen äußerlich oft nicht ansieht. Neben der medizinischen Betreuung und Therapie können folgende Möglichkeiten das Leben mit der Erkrankung einfacher machen:

- **Selbsthilfegruppen**

bieten Austausch mit anderen Betroffenen, Einholen von Ratschlägen, Wissenswertes über Rheuma, gemeinsame Aktivitäten. In Selbsthilfegruppen machen sich Patienten zu Experten ihrer eigenen Erkrankung und sind damit meist besser in der Lage, aktiv mit ihrem Rheuma umzugehen. Adressen zu den verschiedenen rheumatischen Erkrankungen finden Sie unter [Rheuma > Adressen](#).

- **Beratung**

Wenn die seelische Belastung durch ein äußeres Problem verursacht wird, können entsprechende Beratungsstellen unterstützend helfen, z.B. Konflikt-, Ehe-, Erziehungs- oder Schuldnerberatung.

- **Entspannungstechniken**

Können in Schmerzsituationen zu einem angenehmeren Körpergefühl verhelfen.

- **Patientenschulung**

Für Betroffene ist es wichtig, über das Krankheitsbild und die verschiedenen Therapiemöglichkeiten gut informiert zu sein, weil sie dann die Zusammenhänge besser verstehen und besser motiviert sind, die langfristigen Behandlungskonzepte durchzuhalten. Patientenschulungskurse vermitteln Basisinformationen über die Erkrankung und die wichtigsten Behandlungsmöglichkeiten sowie praktische Anleitungen zum Bewältigen des Alltags. Die Kurse werden von Rheumakliniken, Arztpraxen und der [Deutschen Rheuma-Liga](#) angeboten.

- **Patienteninformationen**

Informationen über die Erkrankung können den Umgang damit vereinfachen und den Therapieerfolg unterstützen. Die Deutsche Rheuma-Liga bietet zahlreiche Merkblätter und Broschüren unter <https://www.rheuma-liga.de/infothek/publikationen>.

## 4. Medizinische Rehabilitation

Bei Rheuma können medizinische Reha-Leistungen Teil des Behandlungskonzepts sein. Die nachfolgenden Links führen zu den sozialrechtlichen Bestimmungen rund um Medizinische Reha, die bei Rheuma infrage kommen können:

- Allgemeine Leistungen der [Medizinischen Rehabilitation](#) inklusive ambulante und stationäre medizinische Reha (Kur)
- [Vorsorgeleistungen und Vorsorgekuren](#)
- [Anschlussrehabilitation](#) an den Akutklinik-Aufenthalt
- [Stufenweise Wiedereingliederung](#)
- [Medizinische Rehabilitation für Mütter und Väter](#) (Mutter-Kind-Kur)
- [Kinderheilbehandlungen](#)

- [Geriatrische Rehabilitation](#)
- [Begleitperson](#) bei stationärer Rehabilitation
- Patientenschulungen als [ergänzende Leistungen zur Reha](#)
- [Reha-Sport- und Funktionstraining](#)

Detaillierte Informationen zur Rehabilitation bietet die "Arbeitshilfe für die Rehabilitation und Teilhabe von Menschen mit Erkrankungen der Bewegungsorgane (rheumatische Erkrankungen)" der [Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation \(BAR\)](#), kostenloser Download oder Bestellung (2 €) unter [www.bar-frankfurt.de/publikationen/arbeitshilfen](http://www.bar-frankfurt.de/publikationen/arbeitshilfen).

## 5. Rheuma-Pass

Die Deutsche Rheuma-Liga hat einen Rheuma-Pass herausgegeben, in den Betroffene alle Informationen zu Erkrankung und Behandlung eintragen können: Patientendaten, Basistherapie, Medikamente, Laborbefunde, Injektionen, Operationen, Reha-Maßnahmen und Nachsorgeempfehlungen. Der Rheuma-Pass ist über die Landesverbände der Rheuma-Liga erhältlich. Kontaktdaten der Landesverbände unter [www.rheuma-liga.de/landesverbaende](http://www.rheuma-liga.de/landesverbaende).

## 6. Praxistipp

Die Deutsche Rheuma-Liga bietet für die Suche nach speziellen Ärzten und Therapeuten eine Versorgungslandkarte mit über 3.000 Rheumaspezialisten online unter [www.versorgungslandkarte.de](http://www.versorgungslandkarte.de).

## 7. Verwandte Links

[Rheuma](#)

[Rheuma > Bewegung und Sport](#)

[Rheuma > Ernährung](#)

[Rheuma > Familie](#)

[Rheuma > Pflege](#)

[Rheuma > Schwerbehinderung](#)

[Chronische Schmerzen](#)