

## Rheuma

### Informationen in Leichter Sprache

Sie haben häufig Schmerzen in mehreren Gelenken.  
Gelenke auf beiden Körper-Seiten tun weh,  
zum Beispiel beide Hände.

Fachleute sagen:

Sie haben wahrscheinlich eine **rheumatoide Arthritis**.

Das spricht man reu-ma-to-i-de Ar-tri-tis.

Viele Menschen sagen zu der Krankheit **Rheuma**.

### Was ist Rheuma?

Bei dieser Krankheit sind Gelenke im Körper  
dauerhaft entzündet.

Manchmal nur wenig, manchmal sehr stark.

Rheuma ist häufig.

Ungefähr 1 von 100 Menschen hat Rheuma.

Frauen haben häufiger Rheuma als Männer.

Der Grund für die Krankheit ist unklar.

Aber Fachleute vermuten:

- Bei Rheuma ist die Körper-Abwehr schwach.
- Es gibt eine erbliche Anlage für Rheuma.  
Das bedeutet:  
In manchen Familien gibt es diese Krankheit öfter  
als in anderen Familien.

## Welche Körper-Teile sind von Rheuma betroffen?

Bei Rheuma entzünden sich vor allem die Gelenke:

- Besonders häufig sind die kleinen Gelenke von Fingern und Zehen betroffen.
- Fast immer sind die Gelenke auf der rechten **und** der linken Körper-Seite betroffen.

Rheuma kann sich ohne Behandlung verschlimmern:

- Wenn die Krankheit schlimmer wird, können sich auch die großen Gelenke entzünden, zum Beispiel Knie und Schultern.
- Dann verformen sich die Gelenke. Mit der Zeit sind sie für immer kaputt.
- Auch andere Körper-Teile können sich entzünden, zum Beispiel Knochen.
- Auch Blut-Gefäße und Organe können entzündet sein, zum Beispiel das Herz, die Lunge oder die Augen. Das kann gefährlich werden, kommt aber selten vor.

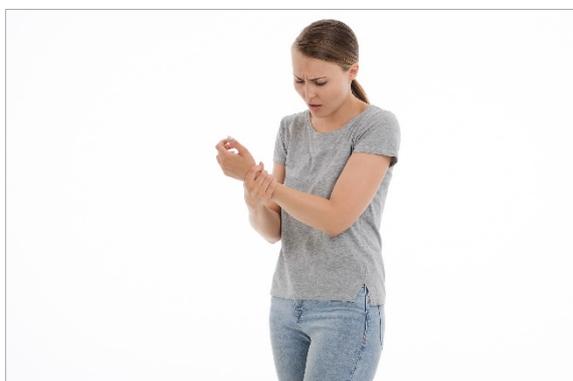


Foto: [www.pixabax.com](http://www.pixabax.com)

## Was sind die Anzeichen für Rheuma?

Rheuma beginnt manchmal langsam und manchmal plötzlich.

Bei Rheuma gibt es Schübe.

Das bedeutet:

Manchmal ist der Körper an vielen Stellen stark entzündet.

Oder es ist nur ein Körper-Teil entzündet.

Manchmal ist der Körper nur wenig oder gar nicht entzündet.

Es gibt verschiedene Anzeichen für Rheuma.

Zum Beispiel:

- Die Gelenke sind warm, gerötet und geschwollen.
- Die Gelenke schmerzen.  
Auch ein Händedruck kann dann wehtun.
- Die Gelenke sind steif und lassen sich nur wenig bewegen.  
Das passiert besonders am Morgen.
- Die Hände haben wenig Kraft.  
Zum Beispiel, wenn Sie eine Flasche öffnen wollen.
- Die Gelenke sind verformt und lassen sich nicht mehr bewegen.  
Manchmal gibt es Rheuma-Knoten.  
Das sind feste Knoten unter der Haut.
- Weitere Anzeichen können Schwäche, Müdigkeit, wenig Appetit, Gewichts-Verlust und Fieber sein.

Wird das Rheuma immer schlimmer?

Das können die Fachleute nicht sagen.

Denn die Krankheit entwickelt sich

von Mensch zu Mensch ganz unterschiedlich.



**Special  
Olympics  
Deutschland**



## Wie kann man Rheuma früh erkennen?

Achten Sie auf diese Anzeichen:

Sind bei Ihnen 2 oder mehr Gelenke geschwollen?

Und sind die Gelenke länger als 6 Wochen geschwollen?

Dann sollte Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Sie

an eine Praxis für Rheumatologie überweisen.

Das ist eine Praxis für Rheuma-Erkrankungen.

Warum ist es wichtig, Rheuma früh zu erkennen?

Wenn die Fachleute Rheuma sofort behandeln,  
dann gibt es weniger Entzündungen und Schäden.

Mit einer Dauer-Behandlung lassen sich

schwere Gelenk-Schäden meist verhindern.

Wenn Rheuma nicht behandelt wird,

dann können sich viele Körper-Teile entzünden.

Bei starken Entzündungen

können sich die Menschen kaum bewegen.

Alles tut weh und jeder Hand-Griff fällt schwer.

Manche Menschen können nicht mehr arbeiten.

## Wie kann man Rheuma behandeln?

Die Fachleute können Rheuma **nicht** heilen.  
Aber sie können die Beschwerden wirksam behandeln.  
Und sie können helfen,  
dass die Krankheit langsamer fortschreitet.

Die Fachleute behandeln Rheuma oft mit **Medikamenten**.  
Die Medikamente können die Entzündung stoppen  
und gegen die Schmerzen helfen.

Es gibt verschiedene Medikamente:

- **Basis-Medikamente**  
Die Basis-Medikamente wirken erst nach einigen Wochen.  
Entzündungen entwickeln sich dann langsamer  
oder sie werden ganz gestoppt.
- **Kortison**  
Kortison wirkt sofort.  
Die Schmerzen werden schnell besser.  
Die Entzündung im Körper wird gestoppt.  
Sobald die Basis-Medikamente anfangen zu helfen,  
bekommen Sie kein Kortison mehr.
- **Schmerz-Mittel**  
Sie helfen sofort gegen die Schmerzen.  
Oft helfen sie auch gegen die Entzündung.  
Aber die Schmerz-Mittel verhindern nicht,  
dass die Gelenke kaputt gehen.



Alle diese Medikamente können bei Rheuma sehr gut helfen.  
Aber die Medikamente können starke Nebenwirkungen haben.  
Das ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich.  
Fragen Sie immer Ihre Ärztin oder Ihren Arzt  
nach den Nebenwirkungen.  
Oder fragen Sie Ihre Apothekerin oder Ihren Apotheker.  
Sagen Sie sofort Bescheid,  
wenn Sie ein Medikament oder eine Behandlung nicht vertragen.  
Dann können Sie ein anderes Medikament bekommen.

## Wie kann man Rheuma sonst noch behandeln?

Diese Behandlungen helfen zusätzlich bei Rheuma:

- **Physio-Therapie und Ergo-Therapie**  
Wenn Sie Ihre Gelenke schlecht bewegen können,  
sollten Sie eine Physio-Therapie und Ergo-Therapie machen.  
Sie lernen in diesen Behandlungen viele Bewegungs-Übungen.  
Wenn Sie viel üben, können Sie sich noch lange gut bewegen.  
Und Sie lernen, wie Sie gut mit der Krankheit leben können.
- **Unterstützung bei seelischen Beschwerden**  
Schmerzen können die Seele belasten.  
Dann können Sie mit Fachleuten  
für Psychologie oder Psycho-Therapie sprechen.  
Diese Fachleute unterstützen Sie,  
damit Sie mit Ihren Ängsten und Schmerzen  
besser umgehen können.
- **Operation**  
Wenn ein Gelenk durch Rheuma stark beschädigt ist,  
dann können Sie operiert werden  
Dann bekommen Sie ein neues, künstliches Gelenk.

## Fachleute empfehlen Ihnen bei Rheuma:

Lassen Sie jedes Jahr ein Röntgen-Bild Ihrer Hände und Füße machen.

Dann weiß Ihre Ärztin oder Ihr Arzt über Ihre Krankheit gut Bescheid und kann Ihnen besser helfen.

## Was können Sie selbst tun?

Menschen mit Rheuma können ein gutes Leben haben.

Dafür können Sie selbst etwas tun.

Und denken Sie immer daran:

Es kann einige Zeit dauern, bis eine Behandlung wirkt.

Diese Maßnahmen helfen bei Rheuma:

- Wenn ein Gelenk entzündet ist, dann können Sie das Gelenk kühlen.
- Rauchen kann Ihr Rheuma verschlimmern. Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören möchten, bekommen Sie Unterstützung bei [www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de) Der Text auf der Internet-Seite ist in schwerer Sprache.
- Versuchen Sie, sich zu bewegen. Besonders gut sind Schwimmen, Radfahren, Gymnastik oder Tanzen. Bewegen Sie sich nur so viel, wie es Ihnen gut tut. Wenn Sie unsicher sind, fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.
- Bequeme und stabile Schuhe sind gut für Ihre Gelenke. Sie können von Ihrer Krankenkasse besondere Hilfs-Mittel für Ihre Schuhe bekommen, zum Beispiel Einlagen oder besondere Schuhe. Diese Hilfs-Mittel werden extra für Ihre Füße hergestellt.

- Es gibt auch Hilfs-Mittel für den Alltag.  
Zum Beispiel Öffner für Flaschen und Gläser.  
Oder Scheren, die sich automatisch öffnen.  
Sie schonen Ihre Gelenke mit diesen Hilfs-Mitteln.

## Wo bekommen Sie sonst noch Unterstützung?

Sie können bei einer Rheuma-Schulung mitmachen.

Fragen Sie Ihre Arztpraxis oder Krankenkasse nach einer Rheuma-Schulung.

Bei der Schulung bekommen Sie Informationen über Rheuma und Tipps für Ihren Alltag.

Auch andere Menschen haben Rheuma.

Besuchen Sie eine Selbsthilfe-Gruppe.

Dort können Sie mit anderen Rheuma-Kranken sprechen.

Hier gibt es Informationen zu Selbsthilfe-Gruppen: [www.nakos.de](http://www.nakos.de)

Der Text auf dieser Internet-Seite ist in schwerer Sprache.



Foto: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)



**Special  
Olympics**  
Deutschland



## Wer hat dieses Informations-Blatt gemacht?

Dieses Informations-Blatt ist vom  
Ärztlichen Zentrum für Qualität in der Medizin, kurz: ÄZQ.  
Das ÄZQ ist eine Gruppe von Fachleuten für Gesundheit.  
Die Informationen auf diesem Blatt sind zuverlässig und aktuell.  
Sie erfahren mehr über das ÄZQ unter: [www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

Oder Sie schreiben dem ÄZQ eine E-Mail: [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)

Für die Texte in Leichter Sprache arbeitet das ÄZQ  
zusammen mit Special Olympics Deutschland, kurz SOD.  
SOD ist die größte Sport-Organisation  
für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung.  
SOD kennt sich besonders gut aus beim Thema  
Sport und Gesundheit bei Menschen mit geistiger Behinderung.  
Mehr Informationen zum Thema Gesundheit in Leichter Sprache  
finden Sie unter: [www.gesundheit-leicht-verstehen.de](http://www.gesundheit-leicht-verstehen.de)

Den Original-Text zu diesem Informations-Blatt finden Sie unter:  
[www.patienten-information.de/kurzinformationen/rheumatoide-  
arthritis](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/rheumatoide-arthritis)

Stand: April 2021