



Rheumatoide Arthritis

Ein Informationsangebot
von [gesundheitsinformation.de](https://www.gesundheitsinformation.de)

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit
im Gesundheitswesen (IQWiG)



PantherMedia / racorn

Es gibt viele verschiedene rheumatische Erkrankungen. Wenn von „Rheuma“ gesprochen wird, ist meist die rheumatoide Arthritis gemeint. Bei dieser Erkrankung sind in der Regel mehrere Gelenke dauerhaft entzündet.

Bei fortgeschrittenem Rheuma können alltägliche Dinge wie die Körperpflege, das Essen mit Messer und Gabel oder das Schließen von Knöpfen schwerfallen. Auch andere Beschwerden wie Schmerzen und Abgeschlagenheit können sehr belastend werden. Eine rheumatoide Arthritis schreitet meist über viele Jahre langsam voran.

Die gute Nachricht ist: Verschiedene Behandlungen können die Schmerzen lindern und das Fortschreiten der Erkrankung verlangsamen oder aufhalten. Die Arthritis möglichst früh zu erkennen und zu behandeln hilft, Gelenkschäden vorzubeugen.

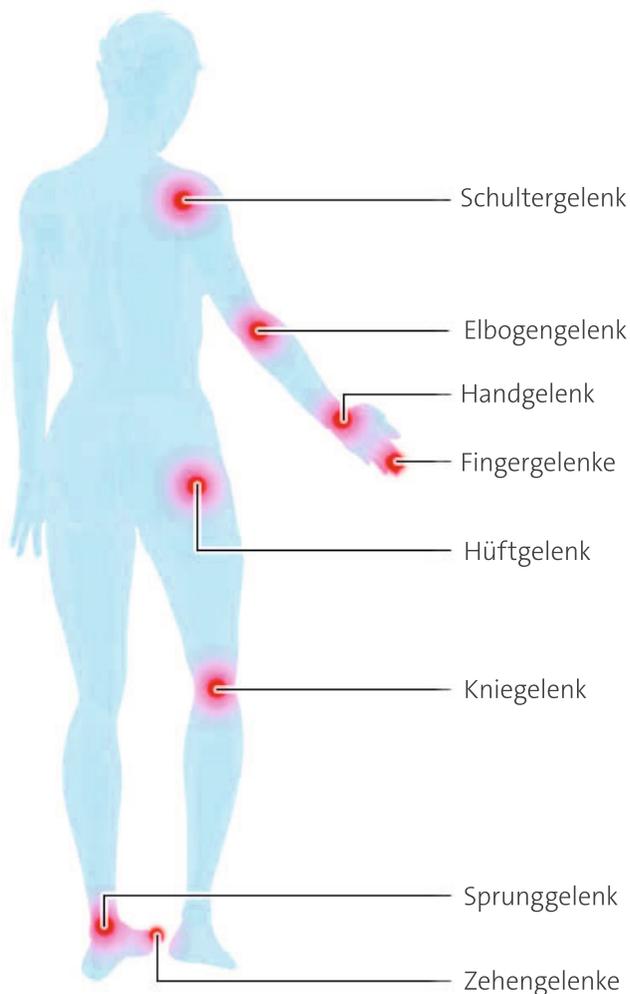
Symptome

Welche Gelenke von Rheuma betroffen sind und wie sich die Erkrankung äußert, ist unterschiedlich. Dies hängt davon ab, ob die Entzündungsreaktionen eher mild oder stark ausgeprägt sind und wie weit die Erkrankung fortgeschritten ist.

Die für Rheuma typischen Symptome sind:

- **warme, geschwollene und schmerzende Gelenke**
- **steife Gelenke morgens nach dem Aufstehen.** In der Regel werden sie erst nach über einer Stunde wieder beweglich.
- **Kraftlosigkeit:** Da schmerzende, steife Gelenke oft weniger bewegt werden, können mit der Zeit auch die Muskeln schwächer werden.
- **Erschöpfung:** Rheuma betrifft den ganzen Körper und führt daher oft zu Müdigkeit und allgemeinem Schwächegefühl.
- **Rheumaknoten:** Wenn die Erkrankung fortschreitet, bilden sich manchmal kleine feste Knötchen unter der Haut. Sie sind meist unempfindlich gegenüber Druck oder Berührungen.

Meist entzünden sich auf beiden Seiten des Körpers die gleichen Gelenke.



Rheuma: häufig betroffene Gelenke

Rheumatoide Arthritis wird manchmal mit Arthrose verwechselt. Arthrose unterscheidet sich aber in verschiedenen Punkten von Rheuma:

- Arthrose ist durch den altersbedingten Abbau von Gelenkknorpel bedingt – nicht durch Entzündungen.
- Bei Arthrose sind andere Gelenke zuerst betroffen als bei Rheuma.
- Bei Arthrose besteht nach Pausen tagsüber oft ein Anlaufschmerz. Er kann immer wieder auftreten, hält aber nur kurz an.

- Bei Arthrose schmerzen die Gelenke vor allem bei Bewegung, nicht in Ruhe.

Die beiden Erkrankungen verlaufen deutlich anders und werden auch unterschiedlich behandelt.

Ursachen

Die rheumatoide Arthritis ist eine Autoimmunerkrankung, bei der das körpereigene Abwehrsystem die Innenhaut der Gelenke angreift. Warum es zu dieser Autoimmunreaktion kommt, ist nicht genau bekannt.

Ob jemand eine rheumatoide Arthritis bekommt oder nicht, hängt unter anderem mit der familiären Veranlagung zusammen. Es gibt auch Theorien, nach denen Autoimmunreaktionen durch eine Infektion mit bestimmten Viren oder Bakterien ausgelöst werden können.

Rauchen trägt zur Entstehung einer rheumatoiden Arthritis bei und kann auch ihren Verlauf ungünstig beeinflussen.

Häufigkeit

In Deutschland haben etwa 1% aller Erwachsenen eine rheumatoide Arthritis. Meist entwickelt sich die Krankheit nach dem 50. Lebensjahr. Nur selten tritt die Erkrankung früher auf; dann manchmal auch schon im Jugendalter.

Frauen erkranken 2- bis 3-mal so häufig an Rheuma

Rheumatoide Arthritis: Häufigkeit und Verlauf

wie Männer, und im Durchschnitt etwa 10 Jahre früher. Zudem beeinträchtigt die Erkrankung Frauen oft stärker als Männer.

Verlauf

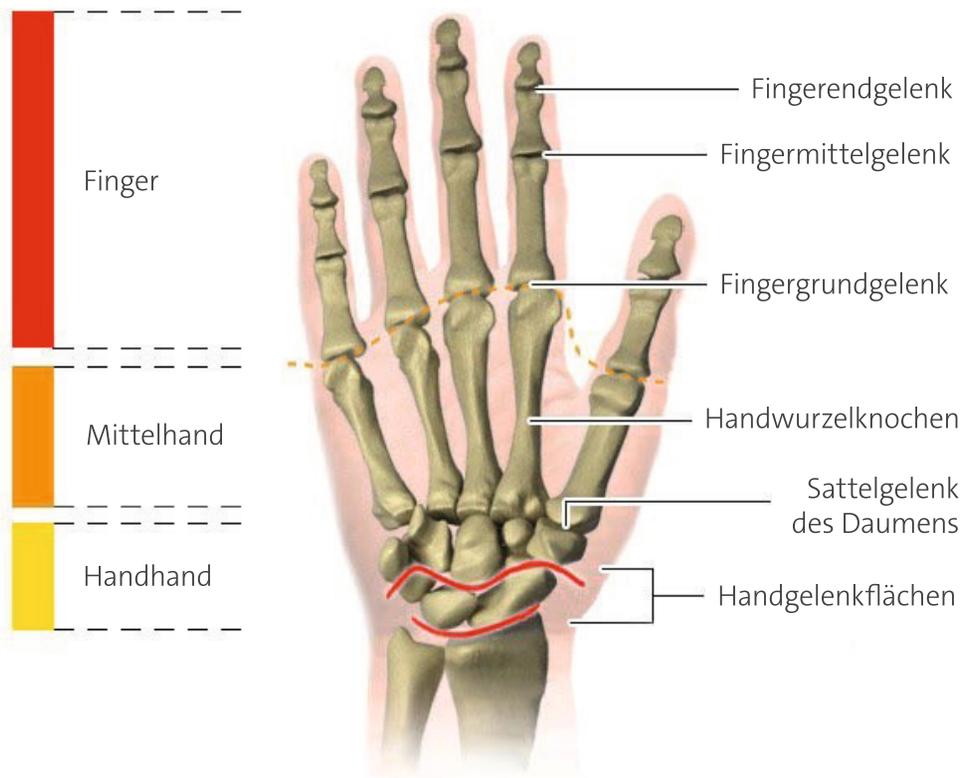
In der Regel zeigt sich Rheuma zunächst an den Fingermittel-, Fingergrund- oder Zehengrundgelenken, manchmal auch an den Ellbogen, Knöcheln oder Knien. Auch rumpfnahere Gelenke können sich entzünden, zum Beispiel die Schultern oder das Schlüsselbein.

Bei manchen Menschen macht sich die Erkrankung zunächst eher durch allgemeine Beschwerden bemerkbar, zum Beispiel durch Müdigkeit oder Appetitlosigkeit, manchmal auch leichtes Fieber.

Eine rheumatoide Arthritis kann unterschiedlich verlaufen. So berichteten in einer Studie, an der Menschen mit rheumatoider Arthritis teilnahmen, zehn Jahre nach Beginn ihrer Erkrankung

- knapp 50 % der Teilnehmenden von leichten Einschränkungen durch die rheumatoide Arthritis,
- gut 40 % von mittelschweren Einschränkungen und
- etwa 10 % von erheblichen Einschränkungen im Alltag.

Gemeint sind zum Beispiel Schwierigkeiten beim Aufstehen, Anziehen oder bei der Zubereitung von Essen, etwa beim Öffnen von Verpackungen, Flaschen oder Gläsern.



Fingergelenke

Die Beschwerden können mit der Zeit langsam zunehmen oder sich lange Zeit nicht verändern. Sie können aber auch in Schüben auftreten. Das heißt, dass Entzündung und Schmerzen plötzlich stärker werden und nach einiger Zeit wieder nachlassen. In Phasen mit starken Beschwerden oder bei weit fortgeschrittener Erkrankung kommt es manchmal zu einer tiefgehenden Erschöpfung („Fatigue“).

Folgen

Im Spätstadium kann eine rheumatoide Arthritis zu erheblichen Gelenkschäden führen. Insbesondere die Gelenke an den Händen können sich stark verformen, schwach und unbeweglich werden. Durch eine rechtzeitige Behandlung mit sogenannten krankheitsmodifizierenden Medikamenten und regelmäßige Kontrollen lassen sich solche Spätfolgen heute aber meist vermeiden.

Die Entzündungsprozesse können sich auch auf andere Bereiche des Körpers auswirken, zum Beispiel auf die Blutgefäße. Deshalb haben Menschen mit Rheuma zum Beispiel ein etwas höheres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Dieses Risiko hängt aber größtenteils von anderen Faktoren ab, wie Bluthochdruck, Diabetes, Rauchen und erhöhten Cholesterinwerten.

Auch die Tränen- oder Speicheldrüsen können sich entzünden und dann weniger Tränenflüssigkeit oder Speichel bilden. Sehr selten können Organe wie die Lunge, Leber oder Nieren beeinträchtigt werden.

Diagnose

Um eine rheumatoide Arthritis festzustellen, fragt die Ärztin oder der Arzt zunächst nach Beschwerden wie schmerzhaften Gelenken, Morgensteifigkeit und allgemeinen Symptomen wie Müdigkeit oder Erschöpfung. An das Gespräch schließen sich verschiedene Untersuchungen an:

- **körperliche Untersuchung:** Die Ärztin oder der Arzt tastet die Gelenke ab und untersucht, ob sie geschwollen sind oder sich nicht richtig bewegen lassen. Wichtig ist, welche Gelenke entzündet sind und seit wann. Die Ärztin oder der Arzt schaut auch nach anderen Hinweisen für Rheuma, wie zum Beispiel entzündeten Tränendrüsen oder Rheumaknoten.
- **Blutuntersuchungen:** Durch die Untersuchung einer Blutprobe lassen sich bestimmte Antikörper feststellen und Entzündungsreaktionen nachweisen.
- **bildgebende Untersuchungen:** Im Röntgen- oder Ultraschallbild zeigen sich Veränderungen an den Gelenken.

Eine rheumatoide Arthritis frühzeitig festzustellen, kann schwierig sein, weil die Beschwerden in den ersten Wochen bis Monaten oft nur wenig ausgeprägt und nicht unbedingt typisch sind. Eine schon länger bestehende rheumatoide Arthritis ist leichter zu diagnostizieren, weil neben typischen körperlichen Symptomen oft bereits Veränderungen an den Gelenken sichtbar sind. Bei

einem Verdacht auf rheumatoide Arthritis sind Fachärztinnen und -ärzte für Rheumatologie gute Ansprechpersonen.

Behandlung

Eine rheumatoide Arthritis kann mit Medikamenten, Physio- und Ergotherapie sowie psychologischen Verfahren behandelt werden. Manchmal wird auch eine Operation nötig. Zudem gibt es verschiedene Hilfsmittel, die bestimmte Alltags-tätigkeiten erleichtern. Außerdem wird empfohlen, sich regelmäßig zu bewegen oder Sport zu treiben.

Welche Behandlungen infrage kommen, hängt unter anderem davon ab,

- wie stark die Entzündung und die Beschwerden sind,
- wie weit die Erkrankung fortgeschritten ist,
- wie ihr Verlauf eingeschätzt wird und
- wie gut bisherige Behandlungen geholfen haben.

Heilen lässt sich Rheuma bislang nicht. Medikamente können aber

- die Entzündung hemmen,
- das Fortschreiten der Erkrankung verzögern,
- Symptome wie Schmerzen und Schwellungen lindern und
- die Gelenkfunktion verbessern oder möglichst lange erhalten.

Physiotherapie und Sport können die Beweglichkeit, Kraft und Gelenkfunktion verbessern oder erhalten. Gut eignen sich zum Beispiel Sportarten wie Radfahren, Walking, Tanzen, Gymnastik, leichtes Krafttraining, Schwimmen und Wassergymnastik.

In einer Ergotherapie geht es vor allem darum, die Beweglichkeit und Muskelkraft der Hände zu erhalten und zu lernen, im Alltag mit der Erkrankung zurechtzukommen.

Psychologische Verfahren können helfen, Schmerzen und Einschränkungen im alltäglichen Leben besser zu bewältigen. Außerdem sollen sie krankheitsbedingte Ängste und Depressionen lindern, mit denen manche Menschen zu tun haben.

Wenn Medikamente die Beschwerden nicht lindern und die Erkrankung weiter fortschreitet, wird manchmal die Gelenkinnenhaut (Synovia) operativ entfernt. Bei schweren Gelenkschäden infolge der rheumatoiden Arthritis kann eine Operation Schmerzen und Beschwerden lindern. Dann wird beispielsweise eine Gelenkprothese eingesetzt oder das Gelenk versteift (Arthrodesese).

Bei einer fortgeschrittenen Arthritis können Hilfsmittel viele körperliche Einschränkungen ausgleichen und bei alltäglichen Tätigkeiten helfen. Dazu gehören zum Beispiel orthopädische Einlagen, Greifhilfen und speziell geformtes Besteck.

Rehabilitation

Wenn eine rheumatoide Arthritis über längere Zeit nicht in den Griff zu bekommen war, kommt eine Rehabilitation infrage. Sie soll dabei unterstützen, mit der Krankheit im Alltag besser zurechtzukommen und wieder am öffentlichen Leben teilzunehmen. Berufstätigen soll sie helfen, die Arbeitsfähigkeit zu erhalten oder wiederherzustellen – aber auch für Rentnerinnen und Rentner kommt eine Reha infrage. Ziel ist dann, ein möglichst selbstständiges Leben zu erhalten und Pflegebedürftigkeit vorzubeugen.

Bei einer Rehabilitation arbeiten verschiedene Fachkräfte zusammen, zum Beispiel aus Medizin (Rheumatologie), Physio- und Ergotherapie, Sozialarbeit und Psychologie. Eine Reha dauert in der Regel drei Wochen. Bei einer stationären Reha wohnt man während dieser Zeit in der Klinik. Bei einer ambulanten Reha wohnt man zu Hause und kommt tagsüber in die Klinik.

Je nachdem, welches Ziel eine Rehabilitation hat, trägt die Kosten die gesetzliche Renten-, Kranken- oder Unfallversicherung. Voraussetzung ist immer, dass eine Ärztin oder ein Arzt feststellt, dass eine Rehabilitation erforderlich ist, und der Reha-Antrag durch den Kostenträger genehmigt wird.

Leben und Alltag

Rheuma und damit verbundene Probleme wie Schmerzen, Erschöpfung, Nebenwirkungen von Medikamenten und körperliche Einschränkungen können das tägliche Leben erheblich beeinträchtigen.

Viele Menschen mit Rheuma benötigen für Alltags-tätigkeiten mehr Zeit und müssen sich öfter und länger ausruhen als andere. Häufige Arztbesuche, die korrekte Einnahme von Medikamenten, das Besorgen von Hilfsmitteln – all das braucht viel Zeit. Die Erschöpfung kann außerdem dazu führen, dass Betroffene ein größeres Schlafbedürfnis haben, sich nicht so gut konzentrieren können und es ihnen schwerfällt, aktiv zu werden. Die Erkrankung kann mit Gefühlen wie Angst vor der Zukunft, Trauer über den Verlust körperlicher Fähigkeiten, aber auch Wut über die Erkrankung verbunden sein. Für andere ist das manchmal schwer nachvollziehbar.

Viele Menschen lernen aber dennoch, so mit der Erkrankung umzugehen, dass ihre Beschwerden in den Hintergrund rücken und trotz aller Einschränkungen ein erfülltes Leben möglich ist.

📄 Mehr Wissen

- Wie wird eine frühe rheumatoide Arthritis festgestellt?
- Medikamente zur Vorbeugung von Gelenkschäden
- Medikamente zur Schmerzlinderung
- Bewegung und Sport
- Erschöpfung (Fatigue)
- Hilfsmittel
- Mit der Erkrankung leben



Stand: 15. November 2023

Herausgeber: IQWiG – Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen

Literaturverzeichnis siehe Ende der Broschüre. Weitere Informationen auf:

www.gesundheitsinformation.de/rheumatoide-arthritis.html



Glossar

Autoimmunreaktion

Von einer Autoimmunreaktion spricht man, wenn das Abwehrsystem des Körpers eigene Zellen oder eigenes Gewebe für fremd hält und angreift. Eine solche Reaktion kann sich gegen einzelne Zellen, aber auch gegen ganze Organe richten. Es wird vermutet, dass Autoimmunreaktionen verschiedene Erkrankungen auslösen, etwa rheumatoide Arthritis, Multiple Sklerose und Typ-1-Diabetes. Beim Typ-1-Diabetes geht man beispielsweise davon aus, dass das Immunsystem die Insulin herstellenden Zellen in der Bauchspeicheldrüse angreift und sie im Laufe einiger Jahre zerstört.

Fatigue

Mit Fatigue (franz. = Müdigkeit) wird eine lähmende körperliche und geistige Erschöpfung bezeichnet, die mit einer hohen emotionalen Empfindlichkeit einhergehen kann. Im Gegensatz zu normaler Müdigkeit lässt sich die Fatigue nur sehr begrenzt durch Ruhe und Schlaf verringern.

Ergotherapie

Eine Ergotherapie soll helfen, den Alltag möglichst eigenständig zu gestalten und für sich selbst zu sorgen. Trainiert wird etwa, sich allein anzuziehen, Essen zuzubereiten, mit Hilfsmitteln wie Rollatoren oder speziellem Besteck umzugehen. Handwerkliche und kreative Übungen wie Basteln oder Malen können Teil einer Ergotherapie sein, ebenso wie Konzentrationstraining und Hilfen zur Tagesstrukturierung. Eingesetzt wird sie

beispielsweise bei Erkrankungen wie Parkinson, Schlaganfall oder Rheuma – aber auch bei Kindern mit Entwicklungsstörungen oder Menschen mit geistiger Behinderung.

Physiotherapie

Physiotherapie umfasst aktive und passive Bewegungsübungen (Krankengymnastik) und physikalische Therapie wie zum Beispiel Massagen, Reizstrom- und Wärmebehandlungen. Ziel ist, Beschwerden durch physikalische Reize wie Druck, Wärme oder Kälte sowie durch die Verbesserung der Beweglichkeit, Muskelkraft und Koordination zu lindern.

Walking

Der Begriff „Walking“ kommt aus dem Englischen und heißt übersetzt „gehen“. Hierzulande ist damit eine Ausdauersportart gemeint: ein zügiges Gehen, bei dem in der Regel die Arme bewusst mitgeschwungen werden. Im Unterschied zum Joggen hat man beim Walken immer mit einem Fuß Bodenkontakt. Dadurch ist die Stoßbelastung für die Gelenke geringer. Beim Nordic Walking werden zur Unterstützung des Oberkörpers zusätzlich Walking-Stöcke eingesetzt, die Ski- oder Wanderstöcken ähneln. Durch die besondere Lauf- und Stocktechnik wird ein erweitertes Training erreicht, das die Muskulatur von Brust, Schultern, Hals und Rücken mit einbezieht.

Literaturverzeichnis

Allen A, Carville S, McKenna F. Diagnosis and management of rheumatoid arthritis in adults: summary of updated NICE guidance. *BMJ* 2018; 362: k3015.

Belbasis L, Dosis V, Evangelou E. Elucidating the environmental risk factors for rheumatic diseases: An umbrella review of meta-analyses. *Int J Rheum Dis* 2018; 21(8): 1514-1524.

Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie (DGRh). Management der frühen rheumatoiden Arthritis (S3-Leitlinie). AWMF-Registernr.: 060-002. 2019.

Lindqvist E, Saxne T, Geborek P et al. Ten year outcome in a cohort of patients with early rheumatoid arthritis: health status, disease process, and damage. *Ann Rheum Dis* 2002; 61(12): 1055-1059.

National Institute for Health and Care Excellence (NICE). Rheumatoid Arthritis. National clinical guideline for management and treatment in adults (NICE Guidelines; No. 100). 2020.

Smolen JS, Aletaha D, McInnes IB. Rheumatoid arthritis. *Lancet* 2016; 388(10055): 2023-2038.

Smolen JS, Landewé RB, Bijlsma JW et al. EULAR recommendations for the management of rheumatoid arthritis with synthetic and biological disease-modifying antirheumatic drugs: 2019 update. *Ann Rheum Dis* 2020; 79(6): 685-699.

gesundheitsinformation.de ist ein Angebot des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG). Die Website stellt Bürgerinnen und Bürgern kostenlos aktuelle, wissenschaftlich geprüfte Informationen zu Fragen von Gesundheit und Krankheit zur Verfügung. Dies ist eine gesetzliche Aufgabe des Instituts. Eine andere ist die Bewertung des medizinischen Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von Behandlungsmethoden. Die Arbeit des Ende 2004 gegründeten Instituts wird von einer unabhängigen Stiftung finanziert und durch ein Netzwerk deutscher und internationaler Expertinnen und Experten unterstützt.

Gesundheit und Krankheit sind eine sehr persönliche Angelegenheit. Wir geben deshalb keine Empfehlungen. In Fragen der medizinischen Behandlung gibt es ohnehin eher selten „die“ einzig richtige Entscheidung. Oft kann man zwischen ähnlich wirksamen Alternativen wählen. Wir beschreiben Argumente, die bei der Abwägung und Entscheidung helfen können. Wir wollen aber das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt nicht ersetzen, sondern möchten es unterstützen.



**Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit
im Gesundheitswesen (IQWiG)**

Tel.: +49 (0) 221 - 35685 - 0

Fax: +49 (0) 221 - 35685 - 1

E-Mail: gi-kontakt@iqwig.de

www.gesundheitsinformation.de

www.iqwig.de