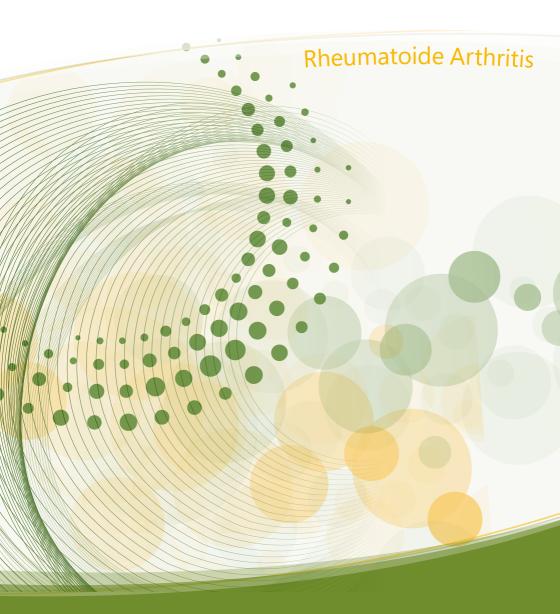
Patienteninformation



Rheumatoide Arthritis



WAS SIE ÜBER RHEUMATOIDE ARTHRITIS WISSEN SOLLTEN

Diese medizinische Informationsbroschüre soll Ihnen dabei helfen, mehr über Rheumatoide Arthritis (RA) zu erfahren. Bei spezifischen Fragen und für Details zu Ihrer Erkrankung sprechen Sie bitte mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

INHALT

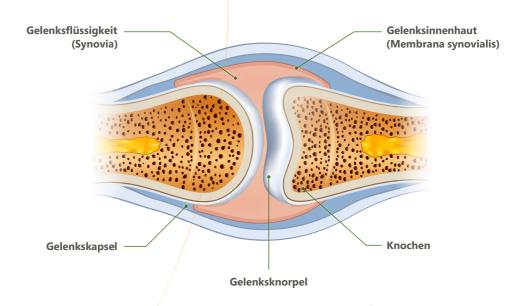
- So funktionieren gesunde Gelenke
- Von Rheumatoider Arthritis betroffene Gelenke
- Ursachen der Rheumatoiden Arthritis
- Symptome der Rheumatoiden Arthritis
- Diagnose der Rheumatoiden Arthritis
- Behandlung der Rheumatoiden Arthritis
- Leben mit Rheumatoider Arthritis
- Häufig gestellte Fragen

SO FUNKTIONIÉREN GESUNDE GELENKE



Ein Gelenk befindet sich dort, wo zwei oder mehr Knochen aufeinander treffen.

- Gelenkseitig sind die Knochen von einem elastischen, feuchten Gewebe überzogen, dem sogenannten Gelenksknorpel. Durch die Gelenksknorpel wird den Knochen eine fast reibungslose Bewegung miteinander ermöglicht.¹
- Das Gelenk ist mit einer Innenhaut ausgekleidet, die kleine Mengen der
- Gelenksflüssigkeit produziert. Die Gelenksflüssigkeit versorgt den Gelenkknorpel mit Nährstoffen, verringert zusätzlich die Reibung zwischen den Gelenken und dient als Stoßdämpfer, indem sie den auf das Gelenk einwirkenden Druck verteilt.
- Die Gelenkskapsel ist ein Schutzmantel für unsere Gelenke. Sie verleiht Festigkeit und sorgt für Stabilität.¹



Gelenksknorpel = weiches Knorpelgewebe, das die Gelenkflächen überzieht und dafür sorgt, dass sich die Knochen reibungslos gegeneinander bewegen.

Gelenksinnenhaut (Membrana synovialis) = weiches Bindegewebe, das die Innenseite des Gelenks auskleidet. **Gelenksflüssigkeit** (Synovia) = Körperflüssigkeit mit Nährstoffen, die den Gelenkknorpel versorgt und die Reibung zwischen den Knochen minimiert.

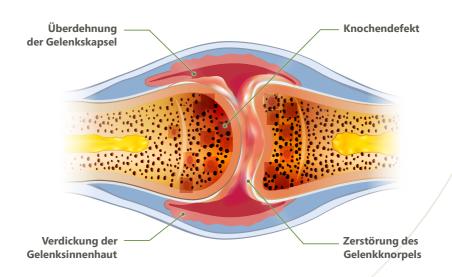
VON RHEUMATOIDER ARTHRITIS BETROFFENE GELENKE



Bei der Rheumatoiden Arthritis kommt es zu einer Entzündung der Gelenksinnenhaut.¹²

Das entzündliche Geschehen zieht eine Verdickung der Gelenksinnenhaut nach sich, die zur Überdehnung der Gelenkskapsel führt und damit Schwellung und Schmerz in den Gelenken und deren Umgebung verursacht.

Ein Fortschreiten dieser Symptome kann zu Beschädigung oder Verlust des Gelenkknorpels führen und in einer Verformung oder Zerstörung der Gelenke münden.¹



Gelenkskapsel = umhüllt das Gelenk und sorgt für Schutz und Stabilität.

Entzündung = körpereigene Reaktion auf fremde und schädigende Substanzen wie Bakterien, Viren oder auch Auto-Antikörper (Antikörper, die sich gegen körpereigenes Gewebe, Hormone oder andere Antikörper richten), die sich durch Entzündungszeichen wie Rötung, Schwellung, Überwärmung, Schmerz und funktionelle Einschränkung äußert.

URSACHEN DER RHEUMATOIDEN ARTHRITIS

Die genaue Ursache von Rheumatoider Arthritis ist unbekannt. Es wird aber angenommen, dass ihr eine Überreaktion des Immunsystems zugrunde liegt. Dabei werden Bestandteile des Körpers – im Fall der RA die Gelenksinnenhaut – fälschlicherweise vom eigenen Körper als "fremde Substanz" eingestuft und dadurch eine Entzündung im Gelenk verursacht. Die RA wird somit durch ein zu starkes, überschießend reagierendes Immunsystem ausgelöst.²

Risikofaktoren für Rheumatoide Arthritis

Geschlecht

Insgesamt entwickeln mehr Frauen als Männer Rheumatoide Arthritis.

Alter

An Rheumatoider Arthritis kann man in jedem Alter erkranken, jedoch tritt sie meist im Alter zwischen 40 und 60 Jahren auf.

Familiengeschichte

Wenn in einer Familie bereits RA aufgetreten ist, kann bei anderen Familienmitgliedern ein erhöhtes Risiko vorliegen, ebenfalls an RA zu erkranken.

Andere Faktoren

Rauchen und starkes Übergewicht steigern das Risiko an Rheumatoider Arthritis zu erkranken. Auch der Schweregrad der Erkrankung kann dadurch erhöht werden.

SYMPTOME DER RHEUMATOIDEN ARTHRITIS

Rheumatoide Arthritis äußert sich generell in einer entzündlichen Erkrankung der Gelenke. Sie kann prinzipiell in jedem Gelenk des Körpers auftreten, aber meist beginnt sie mit Schmerzen in den kleinen Fingeroder Zehengelenken.³

Hauptsymptome der Rheumatoiden Arthritis³

- Geschwollene Gelenke vermindern die Greifkraft und können Schwierigkeiten bei Alltagstätigkeiten bereiten
- Chronischer Schmerz im Gelenk tritt häufig auch im Ruhestadium oder nachts auf
- Morgensteifigkeit
 beeinträchtigt am Morgen oftmals
 bis zu mehr als 1 Stunde die Beweglichkeit der Gelenke

Neben den Problemen in den Gelenken kann es auch zu anderen, allgemeinen Symptomen kommen wie:³

- Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust
- Fieber
- körperlicher Schwäche und Abgeschlagenheit

DIAGNOSE DER RHEUMATOIDEN ARTHRITIS

Eine sichere Diagnosestellung setzt sich aus verschiedenen Maßnahmen zusammen. Die Erfassung der Symptome durch ärztliche Untersuchungen gehört ebenso dazu wie Labortests und bildgebende Verfahren (Röntgen, Ultraschall, MRT).⁴⁵

Untersuchungen & Diagnose

- Labortechnische Untersuchungen Nachweis von rheumaspezifischen
 Faktoren
- Röntgen
 Untersuchung der Zerstörung befallener Gelenke

- MRT (Magnetresonanztomographie)
 Feststellung des Fortschreitens der RA durch genaue Bilder der Gelenke
- Ultraschall
 Feststellung der Ausprägung der Krankheit durch genaue Bilder der Gelenke

BEHANDLUNG DER RHEUMATOIDEN ARTHRITIS

Das Hauptziel in der Behandlung von Rheumatoider Arthritis ist die Verbesserung der körperlichen Funktionen und des allgemeinen Wohlbefindens. Ein Voranschreiten der Erkrankung soll möglichst aufgehalten werden. Wenn Anzeichen und Symptome der Erkrankung geringer werden, nennt man dies "Remission".⁶⁷

MRT (Magnetresonanztomographie) = Bildgebendes Verfahren, das durch Magnetfelder und hochfrequente elektro-magnetische Wellen detaillierte Bilder vom Körperinneren darstellen kann.

Ultraschalluntersuchung /Sonografie = Eine Untersuchungsmethode, die mit Hilfe von Ultraschallwellen und ihrem Echo Bilder von inneren Organen oder Gewebe produziert.

Die Behandlung ist in 2 Phasen unterteilt^{7,8}

- Erreichen der "Remission": das bedeutet eine vorübergehende oder dauernde Abschwächung bzw. Rückbildung der Symptome
- 2. Aufrechterhalten der "Remission": das bedeutet, nach einer Besserung das erneute Fortschreiten einer Erkrankung zu verhindern

Remission = Nachlassen von Krankheitssymptomen. Dies wird über Bluttests, Patientenbefragung und eine Verringerung der von RA betroffenen Gelenke festgestellt.

Zur Behandlung der Rheumatoiden Arthritis werden unterschiedliche Medikamente verwendet^{7,8}

Medikamente zur Linderung der Symptome

Nicht-steroidale entzündungshemmende Medikamente (sogenannte "NSARs") sind meist als rezeptfreie Tabletten erhältlich und werden zur Linderung von Arthritis-Symptomen und Schmerzen eingesetzt.

- 2. Medikamente zur Verlangsamung der Krankheitsaktivität
- Kortikosteroide sind schnell wirksam, entzündungshemmend, lindern die Schmerzen und verlangsamen die Gelenkschäden.
- Krankheitsmodifizierende Antirheumatika (DMARDs) können das Fortschreiten der Erkrankung verlangsamen und die Gelenke vor bleibenden Schäden bewahren.

 Biologika sind eine Untergruppe von DMARDs, die auf jene Teile des Immunsystems wirken, die für die Verursachung von Gelenkschäden verantwortlich sind.
 Ein Biologikum kann die Krankheit verlangsamen, verändern oder stoppen, auch wenn andere Behandlungen bis zu diesem Zeitpunkt nicht viel geholfen haben.

3. Chirurgische Eingriffe

Ob eine Operation notwendig ist, wird von Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt unter Berücksichtigung Ihrer Symptome, Ihres Allgemeinzustandes und der Abwägung zwischen Risiko und Nutzen eines chirurgischen Eingriffes festgestellt. Eine Operation kann einen Gelenkersatz oder die Wiederherstellung des bestehenden Gelenkes bedeuten.

DIAGNOSE DER RHEUMATOIDEN ARTHRITIS

Eine sichere Diagnosestellung setzt sich aus verschiedenen Maßnahmen zusammen. Die Erfassung der Symptome durch ärztliche Untersuchungen gehört ebenso dazu wie Labortests und bildgebende Verfahren (Röntgen, Ultraschall, MRT).⁴⁵

Untersuchungen & Diagnose

- Labortechnische Untersuchungen Nachweis von rheumaspezifischen
 Faktoren
- Röntgen
 Untersuchung der Zerstörung befallener Gelenke

- MRT (Magnetresonanztomographie)
 Feststellung des Fortschreitens der RA durch genaue Bilder der Gelenke
- Ultraschall
 Feststellung der Ausprägung der Krankheit durch genaue Bilder der Gelenke

BEHANDLUNG DER RHEUMATOIDEN ARTHRITIS

Das Hauptziel in der Behandlung von Rheumatoider Arthritis ist die Verbesserung der körperlichen Funktionen und des allgemeinen Wohlbefindens. Ein Voranschreiten der Erkrankung soll möglichst aufgehalten werden. Wenn Anzeichen und Symptome der Erkrankung geringer werden, nennt man dies "Remission".⁶⁷

MRT (Magnetresonanztomographie) = Bildgebendes Verfahren, das durch Magnetfelder und hochfrequente elektro-magnetische Wellen detaillierte Bilder vom Körperinneren darstellen kann.

Ultraschalluntersuchung /Sonografie = Eine Untersuchungsmethode, die mit Hilfe von Ultraschallwellen und ihrem Echo Bilder von inneren Organen oder Gewebe produziert.

Die Behandlung ist in 2 Phasen unterteilt^{7,8}

- Erreichen der "Remission": das bedeutet eine vorübergehende oder dauernde Abschwächung bzw. Rückbildung der Symptome
- 2. Aufrechterhalten der "Remission": das bedeutet, nach einer Besserung das erneute Fortschreiten einer Erkrankung zu verhindern

Remission = Nachlassen von Krankheitssymptomen. Dies wird über Bluttests, Patientenbefragung und eine Verringerung der von RA betroffenen Gelenke festgestellt.

Zur Behandlung der Rheumatoiden Arthritis werden unterschiedliche Medikamente verwendet^{7,8}

- Medikamente zur Linderung der Symptome Nicht-steroidale entzündungshemmende Medikamente (sogenannte "NSARs") sind meist als rezeptfreie Tabletten erhältlich und werden zur Linderung von Arthritis-Symptomen und Schmerzen eingesetzt.
- 2. Medikamente zur Verlangsamung der Krankheitsaktivität
- Kortikosteroide sind schnell wirksam, entzündungshemmend, lindern die Schmerzen und verlangsamen die Gelenkschäden.
- Krankheitsmodifizierende Antirheumatika (DMARDs) können das Fortschreiten der Erkrankung verlangsamen und die Gelenke vor bleibenden Schäden bewahren.
- Biologika sind eine Untergruppe von DMARDs, die auf jene Teile des Immunsystems wirken, die für die Verursachung von Gelenkschäden verantwortlich sind.
 Ein Biologikum kann die Krankheit verlangsamen, verändern oder stoppen, auch wenn andere Behandlungen bis zu diesem Zeitpunkt nicht viel geholfen haben.
- 3. Chirurgische Eingriffe Ob eine Operation notwendig ist, wird von Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt unter Berücksichtigung Ihrer Symptome, Ihres Allgemeinzustandes und der Abwägung zwischen Risiko und Nutzen eines chirurgischen Eingriffes festgestellt. Eine Operation kann einen Gelenkersatz oder die Wiederherstellung des bestehenden Gelenkes bedeuten.

LEBEN MIT RHEUMATOIDER ARTHRITIS

Wenn Sie an Rheumatoider Arthritis erkrankt sind, können Anpassungen Ihres Lebensstils notwendig werden. Es wird eine Dauerbehandlung notwendig sein, um Ihre Symptome unter Kontrolle zu haben und die Gelenkszerstörung aufzuhalten.⁸³

- Es ist wichtig, dass Sie Ihre Medikamente genau so einnehmen, wie sie Ihnen von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin verschrieben wurden. Halten Sie Ihre Ärztin / Ihren Arzt über Ihre Symptome und Ihr Befinden auf dem Laufenden.°
- Zu wenig Bewegung kann zu weiterer Versteifung Ihrer Gelenke und zur Schwächung Ihrer Muskeln führen.
- Eine ausgewogene Balance zwischen Ruhe und Bewegung ist wichtig.^{9,10}
- Obwohl es keine spezielle Diät für Rheumatoide Arthritis gibt, kann es hilfreich sein, wenn Sie sich gesund ernähren. Achten Sie auf nährstoffreiche Mahlzeiten und vermeiden Sie Fast Food.



Quellen

1. Arthritis Research UK. What is rheumatoid arthritis. Available at: http://www.arthritisresearchuk.org/arthritis-information/ conditions/rheumatoid-arthritis/what-is-rheumatoid-arthritis.aspx Accessed March 2017. 2.Mayo Clinic. Rheumatoid arthritis. Symptoms and causes. Available at: http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/rheumatoid-arthritis/ symptoms-causes/dxc-20197390 Accessed March 2017. 3. NHS Choices. Rheumatoid Arthritis - Symptoms. Available at: http://www.nhs.uk/Conditions/Rheumatoid-arthritis/Pages/Symptoms.aspx Accessed March 2017. 4. NHS Choices. Rheumatoid arthritis – Diagnosis. Available at: http://www.nhs.uk/Conditions/Rheumatoid-arthritis/Pages/Diagnosis.aspx Accessed March 2017. 5. Arthritis Foundation. Rheumatoid arthritis diagnosis. Available at: http://www.arthritis.org/aboutarthritis/types/rheumatoid-arthritis/diagnosing.php Accessed March 2017. 6. Arthritis Foundation. Rheumatoid Arthritis Treatment. Available at: http://www.arthritis.org/about-arthritis/types/rheumatoid-arthritis/treatment.php Accessed March 2017. 7. Mayo Clinic. Rheumatoid Arthritis – Treatment. Available at: http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/ rheumatoid-arthritis/diagnosis-treatment/treatment/txc-20197400 Accessed March 2017. 8. NHS Choices. Living with rheumatoid arthritis. Available at: http://www.nhs.uk/conditions/rheumatoid-arthritis/pages/living-with.aspx Accessed March 2017. 9. Arthritis Foundation. Rheumatoid arthritis self care. Available at: http://www.arthritis.org/about-arthritis/ types/rheumatoid-arthritis/self-care.php Accessed March 2017. 10. Arthritis Foundation. 10 Things to Know About Rheumatoid Arthritis. Available at: http://www.arthritis.org/about-arthritis/types/rheumatoid-arthritis/articles/livingwith-ra.php Accessed March 2017. 11. American College of Rheumatology. Juvenile Arthritis. Available at: http://www. rheumatology.org/I-Am-A/Patient-Ca-regiver/Diseases-Conditions/Juvenile-Arthritis Accessed March 2017. 12. Frisell T, Saevarsdottir S, and Askling J. Nat Rev Rheumatol. 2016;12:335-43. 13. Arthritis Research UK. What are the chances of my child having arthritis?. Available at http://www.arthritisresearchuk. org/arthritis-information/daily-life/pregnancy-andarthritis/what-are-the-chances-of-my-child-having-arthritis.aspx Accessed March 2017. 14. Arthritis Foundation. 10 Things to Know about Rheumatoid Arthritis. Available at: http://www.arthritis.org/about-arthritis/types/rheumatoid-arthritis/ articles/living-with-ra-4.php Accessed March 2017.

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

Ist Rheumatoide Arthritis nicht eine Erkrankung der Älteren?

RA kann Menschen jeglichen Alters oder Geschlechts betreffen. Während andere Formen von Arthritis, die durch Gelenksdefekte hervorgerufen werden, normalerweise bei älteren Menschen auftreten, kann RA sogar schon im Kindesalter einsetzen. Deshalb ist es wichtig, bereits in jungen Jahren auf eventuelle Symptome der RA zu achten.

Werde ich Rheumatoide Arthritis an meine Kinder vererben?

Die Wahrscheinlichkeit für Eltern mit RA, diese Krankheit an ihre Kinder zu vererben, ist nicht sehr hoch, da das tatsächliche Risiko der Krankheits-Weitergabe nur bei ca. 1-3 % liegt. Trotzdem stellt das Auftreten von RA bei einem Familienmitglied einen der größten bekannten Risikofaktoren zur Ausbildung einer Erkrankung dar.

Informieren Sie auf jeden Fall Ihren Arzt/Ihre Ärztin über einen Kinderwunsch, um – für den Fall der Schwangerschaft – gemeinsam einen schonenden, engmaschig kontrollierten Behandlungsplan zu erarbeiten.

Erhöht Rheumatoide Arthritis das Risiko für eine Herzerkrankung?¹⁴

PatientInnen mit RA haben ein erhöhtes Risiko für Herzerkrankungen. Da Cholesterin ein hoher Risikofaktor für RA und Herzerkrankungen ist, sollten Sie Ihren Cholesterinspiegel im Auge behalten und einen gesunden Lebensstil pflegen.

Mit freundlicher Unterstützung von

