

# Rheuma-Erkrankungen

## Was ist „Rheuma?“

Unter dem Begriff „Rheuma“ werden ca. 450 verschiedene Erkrankungen zusammen gefasst. Ungefähr 20 Millionen Menschen in Deutschland leiden unter den verschiedenen Formen dieser Erkrankung, und es sind keineswegs nur ältere Menschen, die davon betroffen sind.

Rheuma-Erkrankungen verlaufen häufig chronisch.

Eine in den letzten Jahren entstandene, gültige Definition rheumatischer Krankheiten lautet:

„Krankheiten, die den Bewegungsapparat angreifen (Muskeln, Muskelhüllen, Sehnen, Sehnenscheiden, Schleimbeutel, Bänder, Knochen usw.), die Schmerzen verursachen, bei denen Bewegungseinschränkungen auftreten und die möglicherweise innere Organe (Herz, Lunge, Leber usw.) mit erkranken lassen.“

Rheuma-Erkrankungen werden in 3 große Gruppen eingeteilt:

- Degenerative Gelenks-Erkrankungen, z.B Arthrose
- Entzündliche Rheuma-Erkrankungen, z.B. Rheumatoide Arthritis oder Morbus Bechterew
- Weichteilrheuma, z.B. Fibromyalgie

## **Wie werden Rheuma-Erkrankungen behandelt?**

Die medizinischen Behandlungsmöglichkeiten sind dank hochwirksamer Medikamente und physiotherapeutischer Maßnahmen sehr vielseitig und werden für die betroffenen Patienten individuell angepasst. Auch operative Methoden können bei stark geschädigten Gelenken angewendet werden, um die Funktionalität weitgehend zu erhalten.

## **Wann ist eine psychotherapeutische Unterstützung bei Rheuma-Erkrankungen sinnvoll?**

Die „Rheumatoide Arthritis“ wurde einst als klassische psychosomatische Erkrankung betrachtet (seelische Ursache für körperliches Leiden). Heute steht der Aspekt einer Autoimmunerkrankung im Vordergrund. Dies bedeutet, dass sich dabei das Immunsystem (körpereigene Abwehr) gegen den eigenen Körper richtet. Dennoch bleibt ein nennenswerter psychosomatischer Anteil des Beschwerdebildes, der eine psychotherapeutische Unterstützung zur Krankheitsbewältigung in jedem Fall sinnvoll erscheinen lässt.

Angesichts möglicher Folgen einer Rheuma-Erkrankung lässt sich sagen:

- Wenn der Verlauf der Rheuma-Erkrankung besonders schwer ist und die Schmerzen nicht ausreichend gelindert werden können,
- wenn Patienten mit den krankheitsbedingten

Einschränkungen im Alltag oder Beruf nicht mehr zurecht kommen,

- wenn die Rheuma-Erkrankung eine Berufsunfähigkeit zur Folge hat,
- wenn es bei den Betroffenen zu Konflikten in ihren Beziehungen kommt,
- wenn bei Patienten begleitende depressive Verstimmungen auftreten,

dann ist eine psychotherapeutische Unterstützung sinnvoll und notwendig.

### **Was kann eine psychotherapeutische Unterstützung bewirken.**

Die Bearbeitung seelischer Probleme und Konflikte kann zu einer allgemeinen Entlastung und Entspannung führen. Dies kann dazu beitragen, dass die Beweglichkeit der Gelenke insgesamt besser erhalten bleibt.

Eine stabile seelische Verfassung hilft, ungesunden Stress zu vermeiden und sich von der Krankheit nicht vollkommen beherrschen zu lassen. Sie stärkt auch die Motivation, selbst Maßnahmen zu ergreifen, die den Verlauf der Krankheit mildern können. Dazu gehört z.B. eine der Rheuma-Erkrankung angepasste Ernährung, ausreichend Bewegung im Freien und auch individuell angepasste Freizeitbeschäftigung bzw. Pflege von Hobbies und Vieles mehr, was sowohl dem Körper als auch der Seele gut tut.