

Rheumapatiententag

Schmerzfremie Bewegung tut den Gelenken gut

Sendenhorst (gl). Zehn Rheuma-Experten, zehn spannende Vorträge: Der Rheumapatiententag des Kooperativen Rheumazentrums Münsterland hat im St.-Josef-Stift Sendenhorst stattgefunden – und er zog wieder viele interessierte Besucher an. Neues aus Therapie und Diagnostik von Rheuma sowie Info-Stände von Selbsthilfegruppen sind die Zutaten für diese fest etablierte Patientenveranstaltung.

Für Moderator Prof. Dr. Michael Hammer war es ein Heimspiel: Der Vorsitzende des Rheumazentrums Münsterland ist Rheumatologie-Chefarzt im Josef-Stift. Traditioneller Start: Neues über Rheuma-Basismedikamente. Die klassischen, Jahrzehnte bewährten Basismedikamente haben vor zehn Jahren Gesellschaft bekommen durch die sehr teuren Biologika, die gegen Botenstoffe wirken, die die rheumatischen Entzündungsprozesse in Gang setzen. Der niedergelassene Rheumatologe Dr. Klaus Schroeder er-

klärte, dass die neueste Medikamentengeneration, die sogenannten Januskinasehemmer, innerhalb der Zelle in den Entzündungsprozess eingreife: „Januskinasehemmer sind eine erfreuliche Ergänzung und eine neue Waffe im Arsenal gegen rheumatoide Arthritis und hochwirksam wie Biologika.“

Eine Gesichtsrötung in Schmetterlingsform kann viele Ursachen haben: Manchmal ist es eine Allergie, zu viel Sonne oder Kosmetika. Oder es handelt sich um eine Rosacea. Wenn es aber die rheumatische Autoimmunerkrankung Lupus erythematoses ist, „dann ist das ein Fall für den Rheumatologen“, appellierte Privatdozent Dr. Jan Ehrchen von der Hautklinik der Uniklinik Münster. In der Hälfte der Fälle auffälliger Gesichtsrötungen werde der echte Lupus falsch diagnostiziert – was fatal für die Behandlung sei. Mit Schienen und Hilfsmitteln zum Gelenkschutz lassen sich Fehlbelastungen und Fehlstellungen der Ge-

lenke vermeiden oder verzögern. Dazu gehöre aber auch, Dauerbelastungen wie beim Tippen oder Bügeln zu vermeiden. „Es geht darum, Lebensqualität und Selbstständigkeit im Alltag zu erhalten“, so Ruth Koch, Leitende Ergotherapeutin im Josef-Stift. Mit einem Augenzwinkern empfahl sie: „Auch das Delegieren von Tätigkeiten ist eine Gelenkschutzmaßnahme.“

Auch wenn die Gelenke entzündet sind: Belastungsarme und schmerzfreie Bewegung tut den Gelenken gut und trainiert auch Herz und Lunge. „Bewegung regt die Gelenkkapsel durch Druck und Zug an, Gelenkschmiere zu produzieren. Gelenkschmiere ernährt den Knorpel sowie die Gelenkinnenhaut und hemmt entzündungsfördernde Stoffe“, erklärte Peter Müller, Leitender Physiotherapeut im Josef-Stift. Besonders geeignet seien zum Beispiel Schwimmen, Radfahren, Nordic Walking, Wandern und Tanzen. Die Schmerzgrenze sollte aber immer beachtet werden.



Der Rheumapatiententag des Kooperativen Rheumazentrums Münsterland hat jetzt im St.-Josef-Stift Sendenhorst stattgefunden.

Mit Experten ins Gespräch kommen

Sendenhorst (gl). Referenten des St.-Josef-Stifts Sendenhorst und des Uniklinikums Münster informierten auch über Fieber bei Rheuma, den Zusammenhang von Rheuma und Depression, Kinderreuma und die Behandlung von Entzündungsprozessen in den Fa-

cettengelenken der Wirbelsäule und in den Zehngelenken.

Infostände der Deutschen Vereinigung Morbus Bechterew, der Rheuma-Liga, des Bundesverbandes Kinderrheuma und der Ergotherapie des St.-Josef-Stifts rundeten das Angebot ab.

Außerdem bestand für Interessierte in der Pause Gelegenheit, mit den Experten ins Gespräch zu kommen.

Der nächste Rheumatag des Kooperativen Rheumazentrums Münsterland findet 2019 in Münster statt.

Ernährung: viel Gemüse, aber Obst nur in Maßen

Sendenhorst (gl). „Es gibt nicht die Diät, die von Rheuma heilen kann. Aber Sie können mit einer Ernährungsumstellung den Körper positiv beeinflussen und unterstützen, dass zum Beispiel

Rheumaschübe seltener oder weniger stark sind“, so Diätassistentin Birgit Schlüter (Josef-Stift).

Ihr Tipp: Entzündungshemmende Lebensmittel, wie Omega-3-Fettsäuren, die in fettem Fisch

enthalten sind. Diese Fettsäuren sind ein natürlicher Gegenspieler von Arachidonsäure, die etwa in Fleisch enthalten ist und deshalb nur maßvoll genossen werden sollte. Viel Gemüse ist auch em-

pfehenswert, Obst wegen des hohen Fruchtzuckergehalts dagegen in Maßen. Denn: Zucker heizt Entzündungsprozesse an, er fördert die körpereigene Produktion von Arachidonsäure.



Für Moderator Prof. Dr. Michael Hammer (r.) war es ein Heimspiel: Der Vorsitzende des Rheumazentrums Münsterland ist Rheumatologie-Chefarzt im St.-Josef-Stift Sendenhorst.