

Was man selbst tun kann

Ernährung:

Die Ernährungsempfehlung für Rheumapatienten unterscheidet sich nicht von derjenigen für gesunde Erwachsene: Vermeidung von Übergewicht, allenfalls moderater Alkoholkonsum, mehr Gemüse, Salat, Fischgerichte, weniger Fleisch und Wurst.

Es gibt keine spezielle Rheumadiät!

Vitamin D:

Ein Mangel ist für Rheumapatienten ungünstig, da hierdurch die Entzündungsaktivität begünstigt und die Neigung zur Osteoporose gefördert werden. Da Vitamin D in der Haut in eine besonders aktive Form überführt wird, wird zu täglichen Spaziergängen (mind. 30 Minuten) bei Tageslicht geraten. Ergänzend kommt die tägliche Einnahme von 1000 E. Vitamin D in Betracht. Vorsicht: Vitamin D kann überdosiert werden.

Bewegung:

Auch wenn die Gelenke schmerzen, müssen sie in Bewegung gehalten werden. Ruhiggestellte Gelenke steifen ein. Das Grundprinzip lautet: Bewegung ohne Überlastung.

Zigarettenrauchen:

Raucher erkranken früher und schwerer an rheumatoider Arthritis, brauchen mehr Rheumamedikamente und erleiden häufiger Herzinfarkte und Schlaganfälle. Ein Verzicht auf das Rauchen ist dringend anzuraten.

Medikamente:

Keinesfalls ersetzen die o.g. Ratschläge die regelmäßige Einnahme der Rheumamedikamente und die Überwachungsmaßnahmen.



- Klinik Kaufbeuren
- Klinik Füssen
- Klinik St. Josef Buchloe

Klinken Ostallgäu-Kaufbeuren
Rheumatologie, Klinik St. Josef Buchloe
Peter-Dörfler-Str. 7
86807 Buchloe



Dr. med. Jutta Bohn
Leitende Oberärztin,
Fachärztin für Innere Medizin,
Rheumatologie, Gastroenterologie,
Spezielle Schmerztherapie

Kontaktaufnahme über die Rheumatologische Ambulanz:

Telefon 08241 504-245
Telefax 08241 504-289
Mail rheumatologie-bu@kliniken-oal-kf.de

www.kliniken-oal-kf.de



Ihr Rheuma in guten Händen

an der Klinik St. Josef Buchloe
Informationen für Patientinnen und Patienten



» Nah am Menschen

Was ist Rheuma?

Der Schwerpunkt Innere Medizin und Rheumatologie ist innerhalb des Klinikverbunds Ostallgäu-Kaufbeuren am Standort Buchloe angesiedelt. Hier werden entzündliche Krankheitsbilder behandelt, die sich vorwiegend am Bewegungsapparat (Gelenke, Wirbelsäule, Sehnen, Muskeln u.a.) manifestieren. Allerdings können, je nach Krankheitsbild, auch innere Organe (Herz, Lunge, Niere u.a.) betroffen sein. Ursächlich liegen häufig Funktionsstörungen des Immunsystems zugrunde. Die Krankheitsverläufe sind meist chronisch-schleichend, es gibt jedoch auch akute rheumatologische Notfälle! Eine besondere Expertise erfordert die Behandlung von Kollagenosen, Vaskulitiden und Myositiden.

Betreuung ambulant und stationär

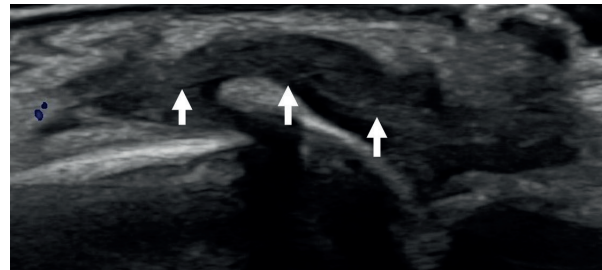
Um eine optimale Diagnostik und Therapie zu gewährleisten, ist der Schwerpunkt Rheumatologie unter dem Dach der Inneren Medizin mit den anderen Fachgebieten (Kardiologie, Gastroenterologie) sowie der Intensivstation und der Notaufnahme vernetzt.

An der Klinik St. Josef Buchloe wird neben der stationären Behandlung auch die ambulante Betreuung von rheumatologischen Problemfällen in der persönlichen Ermächtigungsambulanz von Frau Dr. Bohn angeboten.

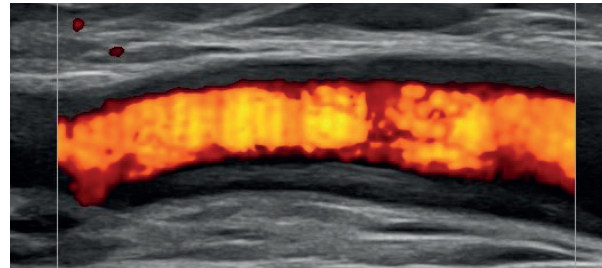
Wie wird Rheuma diagnostiziert?

Für die Rheumatologie ist die direkte Beziehung zwischen Arzt und Patient am wichtigsten. In Gespräch und körperlichem Befund liegt häufig der Schlüssel zur Diagnose.

Laborchemische und apparative Untersuchungen kommen ergänzend zum Einsatz. So werden am Krankenhaus St. Josef moderne Ultraschallgeräte mit hochauflösenden Schallköpfen für die Gelenk- und Gefäßdiagnostik vorgehalten. Diagnostische und therapeutische Gelenkpunktionen erfolgen sonographisch gestützt.



Sonographie eines Fingergelenks: Verdickte Gelenkkapsel (Pfeile) bei rheumatoider Arthritis



Powerdoppler-Sonographie der Axillararterie: Großgefäßvaskulitis mit verdickter Gefäßwand

Die Kapillarmikroskopie des Fingernagelfalzes ist eine elegante und nicht-invasive Methode in der Diagnostik von Kollagenosen und Vaskulitiden.

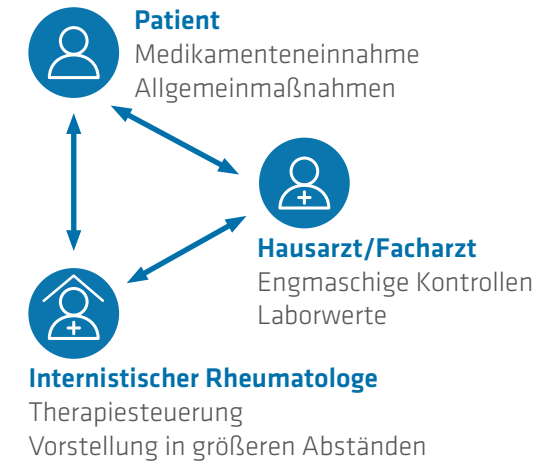


Kapillarmikroskopie des Nagelfalzes: Megakapillaren bei systemischer Sklerose.

Konventionelles Röntgen und Computertomographie erfolgen hausintern durch die Radiologische Abteilung des Klinikverbunds Ostallgäu Kaufbeuren. Für MRT-Untersuchungen werden die Patienten in Kaufbeuren vorgestellt.

Wie wird Rheuma behandelt?

Die Therapie erfolgt individualisiert und an den Leitlinien orientiert. Die Behandlung gelingt im Zusammenspiel von Patient, Hausarzt/Facharzt und Rheumaspezialist.



Die medikamentösen Möglichkeiten zur Unterdrückung der entzündlichen Aktivität von Rheuma haben sich in den letzten Jahrzehnten erheblich erweitert. Neben der Schmerzlinderung kommen regelhaft immunsuppressive Medikamente zum Einsatz, die den Krankheitsverlauf abmildern. Der bevorzugt eingesetzte Wirkstoff ist dabei Methotrexat, mit welchem seit vielen Jahren positive Erfahrungen gemacht wurden. Daneben und ergänzend werden sogenannte Biologika eingesetzt, d.h. spezielle Antikörper, welche gezielt einzelne Botenstoffe der Entzündung neutralisieren. Diese werden entweder in eine Vene infundiert oder vom Patienten selbst subkutan verabreicht. Kürzlich wurde die Palette durch JAK-Hemmer erweitert, die als Tabletten eingenommen werden können.

Mit diesen hochwirksamen Medikamenten können bei guter Überwachung die allermeisten entzündlichen Rheumaerkrankungen dauerhaft unter Kontrolle gehalten werden.