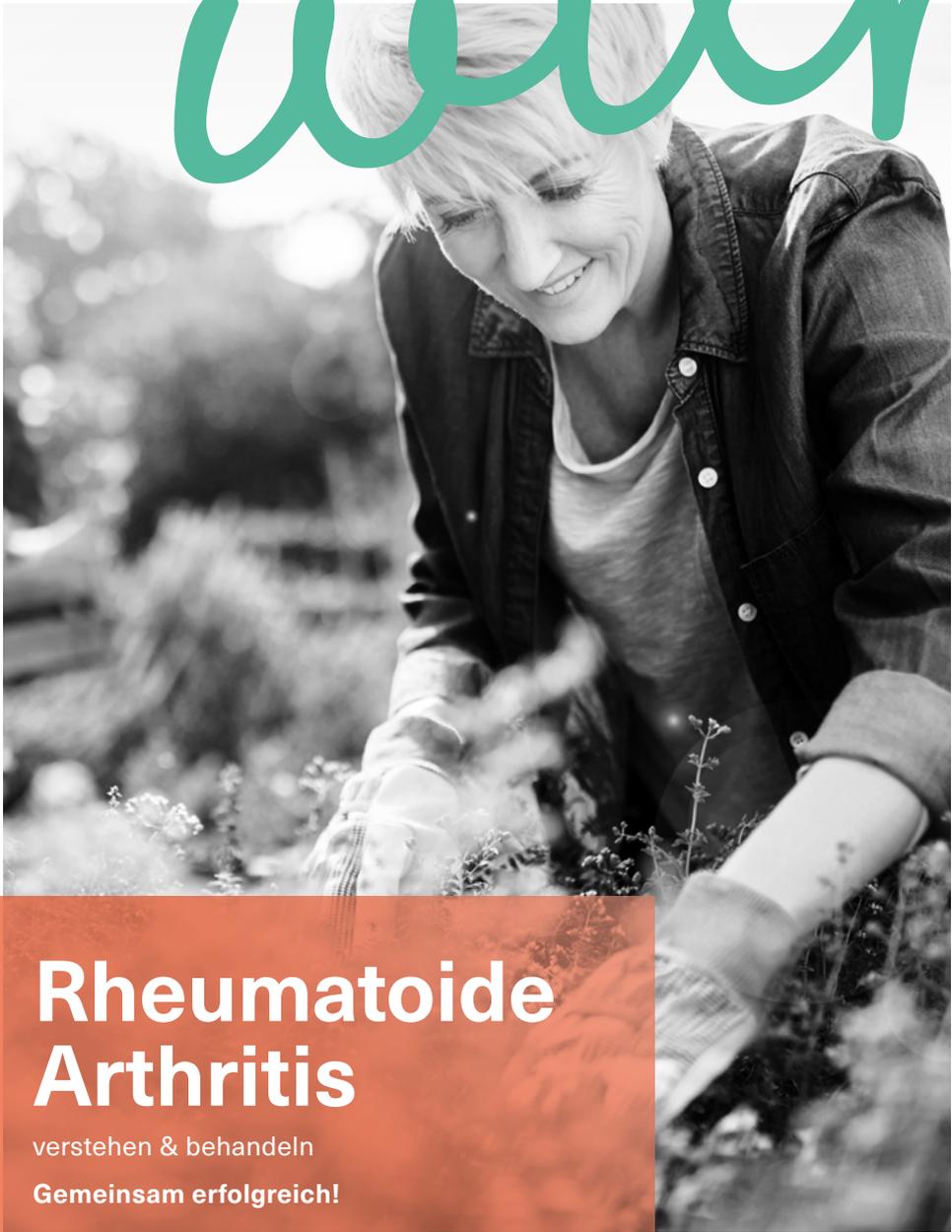


walk



# Rheumatoide Arthritis

verstehen & behandeln

**Gemeinsam erfolgreich!**



Online lesen und herunterladen unter  
[www.abbvie-care.de/ra-broschuere](http://www.abbvie-care.de/ra-broschuere)

# Inhaltsverzeichnis

5 Vorwort

## Was ist rheumatoide Arthritis?

6 Chronisch-entzündliche Gelenkerkrankung

8 Zahlen und Fakten

9 Ursachen

10 Symptome

## Diagnose

12 Rheumatoide Arthritis erkennen

14 Untersuchungen

16 Berechnung der Krankheitsaktivität

## Therapieziele und Behandlung

20 Therapieziel Remission

22 Therapieziel festlegen

25 Therapietreue

26 Behandlungsmöglichkeiten

28 Medikamentöse Therapie

34 Physiotherapie und Bewegung

## Weitere Informationen

36 Austausch, Selbsthilfe und Initiativen

38 Glossar



# Liebe Patientin, lieber Patient,

**rheumatoide Arthritis zählt zu den entzündlich-rheumatischen Erkrankungen. Sie ist chronisch, das bedeutet, dass Sie, wenn Sie Rheuma haben, wahrscheinlich Ihr ganzes Leben davon begleitet werden. Es stehen heute jedoch unterschiedliche Therapieformen zur Verfügung, mit denen die Beschwerden wirksam und langfristig kontrolliert und der Krankheitsverlauf abgeschwächt werden kann.**

Eine entscheidende Grundlage dafür, dass die Erkrankung Ihr Leben möglichst wenig beeinträchtigt, ist daher, sie frühzeitig zu erkennen und konsequent zu behandeln. Remission lautet heute das wichtigste Behandlungsziel. Das bedeutet fast völlige Entzündungs- und Beschwerdefreiheit. Zusammen mit Ihrem Rheumatologen können Sie Ihre zielgerichtete Therapie auf den Weg bringen: ein Therapieziel festlegen, die Behandlung gewissenhaft umsetzen und regelmäßig kontrollieren, ob das Ziel erreicht wird.

Sich gut mit der eigenen Erkrankung auszukennen, zu wissen, was im Körper vor sich geht und warum Ihr Arzt eine bestimmte Behandlung empfiehlt, kann Sie im Umgang mit der rheumatoiden Arthritis und der Behandlung unterstützen. Ihr wichtigster Ansprechpartner ist Ihr behandelnder Rheumatologe. Darüber hinaus unterstützt Sie diese Broschüre mit einer Vielzahl von Informationen rund um das Krankheitsbild dabei, die rheumatoide Arthritis besser zu verstehen.

Alles Gute wünscht Ihnen  
**Ihr AbbVie Care-Team**

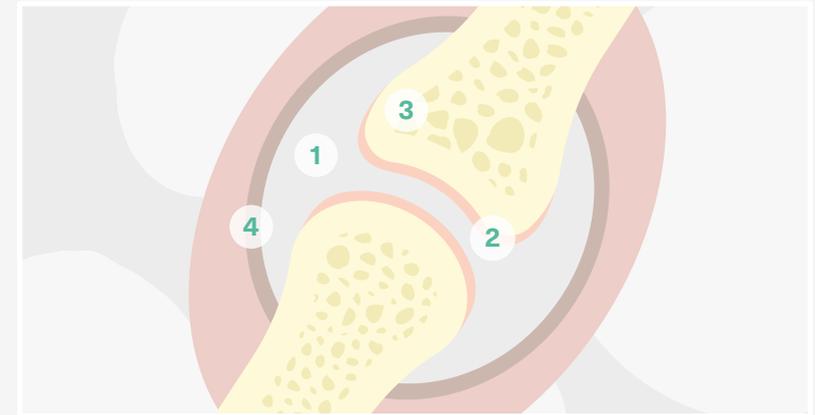
# Was ist rheumatoide Arthritis?

## Chronisch-entzündliche Gelenkerkrankung

Rheumatoide Arthritis, auch chronische Polyarthritits genannt, ist eine chronisch-entzündliche Erkrankung der Gelenke und eine Form von Rheuma. Die Gelenkentzündung zeigt sich durch Schmerzen, Schwellung und Bewegungseinschränkungen. Wird die Erkrankung nicht behandelt, kann die anhaltende Entzündung zur Gelenkschädigung führen und die Gelenkfunktion dauerhaft einschränken. Mit einer frühzeitigen Diagnose und wirksamen Therapie kann das verhindert werden.

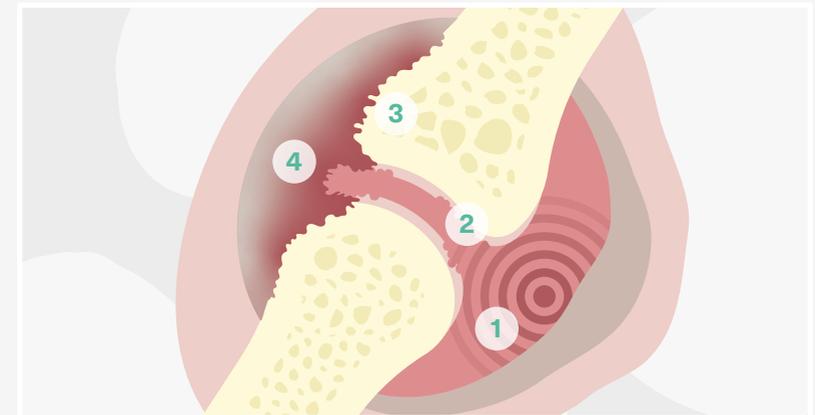
Die rheumatoide Arthritis zählt zu den sogenannten systemischen Erkrankungen. Das Immunsystem spielt dabei eine wichtige Rolle. Oft beschränkt sich die Erkrankung nicht nur auf die Gelenke, sondern greift auch andere Organe des Körpers an.

### Gesundes Gelenk



- 1 Gelenkflüssigkeit
- 2 Gelenkknorpel
- 3 Knochen
- 4 Gelenkinnenhaut

### Gelenkentzündung



- 1 Entzündung und Schwellung
- 2 Abbau des Knorpels
- 3 Abbau des Knochens
- 4 Wucherung der Gelenkinnenhaut

## Zahlen und Fakten

**Rheumatoide Arthritis ist die häufigste entzündliche Gelenkerkrankung.**

**50–70 Jahre**

Besonders häufig tritt die Erkrankung erstmals **zwischen dem 50. und 70. Lebensjahr** auf.



**Frauen** erkranken etwa dreimal häufiger als Männer.

**550.000**

Etwa **550.000 Menschen in Deutschland** sind von einer rheumatoiden Arthritis betroffen.

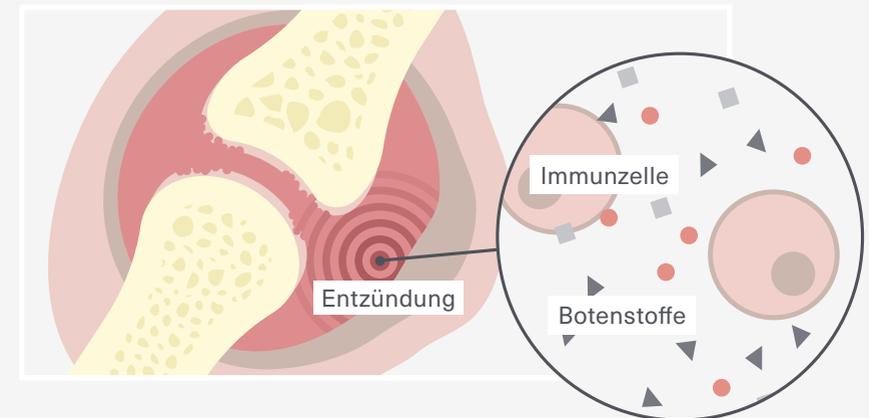
**Sie tritt in der Regel schubweise auf:**

Phasen mit und ohne Beschwerden wechseln sich ab.

## Ursachen

Die genauen Ursachen für rheumatoide Arthritis sind bis heute nicht abschließend geklärt. Es wird jedoch davon ausgegangen, dass unterschiedliche Auslöser an der Entstehung beteiligt sind. Dazu zählen z. B. eine erbliche Veranlagung, äußere Einflüsse wie Stress, Ernährung oder Infektionen sowie hormonelle Umstellungen. Diese Auslöser tragen dazu bei, dass das Immunsystem aktiviert wird. Eigentlich hat das Immunsystem die Aufgabe, Eindringlinge wie Viren oder Bakterien oder Schäden im Körper zu erkennen und zu bekämpfen. Dies geschieht durch ein komplexes Zusammenspiel von Immunzellen, Botenstoffen und weiteren Faktoren. Die Abwehrreaktion zeigt sich in Form einer Entzündung.

### Fehlsteuerung des Immunsystems



Immunzellen produzieren verstärkt entzündungsfördernde Botenstoffe. Diese docken an Bindungsstellen von bestimmten Zellen an und lösen ein Signal in diesen Zellen aus, noch mehr Botenstoffe auszuschütten. Die Entzündung wird weiter vorangetrieben und klingt nicht von allein wieder ab.

# Symptome

Rheumatoide Arthritis beginnt in vielen Fällen schleichend, kann sich aber auch mit plötzlichen starken Beschwerden bemerkbar machen. Neben den Gelenken selbst können auch Sehnen, Sehnenansätze und Bänder in Mitleidenschaft gezogen werden.

## Typische Beschwerden bei rheumatoider Arthritis:



**Mehrere Gelenke:** Schwellung und Schmerzen in mindestens drei Gelenken



**Schubweise und wechselnd:** Auftreten der Beschwerden in Schüben und an unterschiedlichen Gelenken



**Symmetrisch:** Entzündung der Gelenke an beiden Körperhälften gleichzeitig



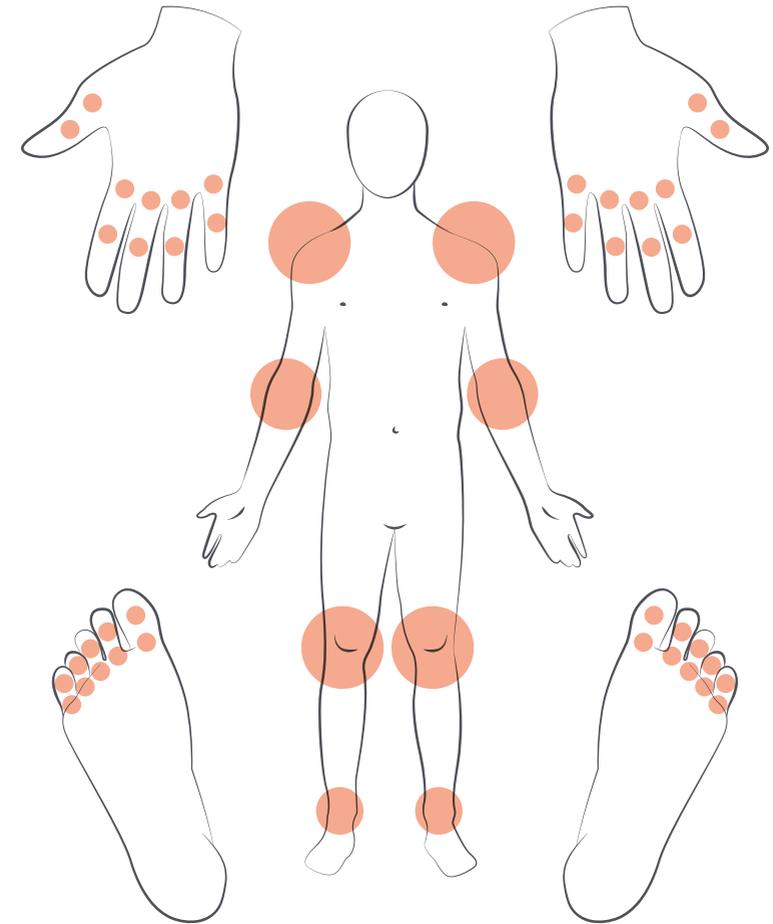
**Morgensteifigkeit:** Einschränkung der Beweglichkeit nach längerer Ruhe, die im Tagesverlauf bzw. nach Bewegung nachlässt



**Allgemeines Krankheitsgefühl:** Müdigkeit und Abgeschlagenheit

**Rheumatoide Arthritis kann neben den Gelenken auch für Beschwerden an anderen Organen verantwortlich sein. Diese sogenannten Begleiterkrankungen können z. B. das Herz und die Gefäße oder die Lunge betreffen.**

## Häufig betroffene Gelenke



Generell können alle Gelenke betroffen sein, häufig sind es jedoch zunächst die kleinen Finger- und Zehengelenke, die eine Entzündung aufweisen. Im Verlauf können sich die Beschwerden dann auch auf weitere Gelenke ausweiten, etwa Knie, Sprunggelenk, Ellbogen oder Schulter.

# Diagnose

## Rheumatoide Arthritis erkennen

Rheumatoide Arthritis frühzeitig zu erkennen, ist wichtig, um von Anfang an eine optimale Behandlung einzuleiten und die Erkrankung möglichst zum Stillstand zu bringen. Für die Diagnose führt der Arzt unterschiedliche Untersuchungen durch. Doch auch wenn feststeht, dass es sich um eine rheumatoide Arthritis handelt, sind Untersuchungen weiter von Bedeutung: Laborwerte oder auch bildgebende Verfahren sind wichtig für die regelmäßige Verlaufs- und Therapiekontrolle. Darüber hinaus helfen Messinstrumente, sogenannte Scores, dabei, die Aktivität der Erkrankung einzuschätzen.

Für die Diagnose und Behandlung ist ein internistischer Rheumatologe der richtige Facharzt. Er ist auf entzündlich-rheumatische Erkrankungen spezialisiert, kann alle notwendigen Untersuchungen durchführen und die individuell passende Behandlung einleiten.

### Der Rheumatologe Ihres Vertrauens

Die individuell passende Behandlung finden, Therapieziele festlegen und erreichen – Ihr Rheumatologe und Sie sollten partnerschaftlich diesen Weg gehen. Dafür kommt es nicht nur auf die fachliche Seite an, auch ein vertrauensvolles Verhältnis ist wichtig, damit Sie mit Ihrem Arzt über alle Facetten Ihrer Erkrankung sprechen können.



Sie sind auf der Suche nach einem Rheumatologen? Die Deutsche Rheuma-Liga bietet unter [www.versorgungslandkarte.de](http://www.versorgungslandkarte.de) eine Arzt- und Therapeutensuche im Internet, über die Sie Ärzte in ganz Deutschland finden können.

# Untersuchungen



## Gespräch und körperliche Untersuchung

In einem ausführlichen Gespräch erfragt der Arzt die Krankengeschichte (Anamnese), z. B. wann die Beschwerden begonnen haben oder ob es in der Familie andere Fälle von rheumatischen Erkrankungen gibt. Bei der körperlichen Untersuchung kann er u. a. ertasten, ob Gelenke geschwollen sind oder ob leichter Druck zu Schmerzen führt. Auch die Beweglichkeit der Gelenke wird überprüft.



## Laboruntersuchungen

Einen einzelnen Laborwert, mit dem sich die rheumatoide Arthritis eindeutig nachweisen lässt, gibt es nicht. Die unterschiedlichen Werte, die im Blut gemessen werden, können jedoch Hinweise für die Diagnose geben. Zu den bei der Erkrankung erhobenen Laborwerten zählen:

- **C-reaktives Protein (CRP)** kann bei Entzündungen im Körper erhöht sein.
- **Blutsenkungsgeschwindigkeit (BSG)** kann bei Entzündungen im Körper erhöht sein.
- Ist der **Rheumafaktor** erhöht, kann das ein Hinweis auf rheumatoide Arthritis sein (rheumafaktorpositiv). Bei etwa der Hälfte der Menschen mit rheumatoider Arthritis ist die Erkrankung rheumafaktorpositiv. Auch andere Erkrankungen des Muskel- oder Skelettsystems können rheumafaktorpositiv sein.
- **Anti-CCP** steht für Antikörper gegen das zyklische citrullinierte Peptid. Ein erhöhter Wert kann auf eine rheumatoide Arthritis hindeuten.



## Bildgebende Verfahren

Bildgebende Verfahren ermöglichen es, einzuschätzen, wie der Zustand eines Gelenks von innen ist.

- **Röntgenbilder** können Veränderungen am Knochen sichtbar machen (Strukturveränderungen), diese treten jedoch meist erst im späteren Verlauf der rheumatoiden Arthritis auf.
- **Ultraschall (Sonografie)** zeigt Entzündungen und Veränderungen u. a. an Knorpel, Knochen, Sehnen oder Sehnenansätzen, diese sind in der Regel bereits im frühen Krankheitsstadium sichtbar.
- **Magnetresonanztomografie (MRT)**, auch Kernspintomografie genannt, macht entzündliche Veränderungen an Knorpel, Knochen und Sehnen sichtbar.

**Die Untersuchungen sind für die Diagnose und Verlaufskontrolle wichtig.**

# Berechnung der Krankheitsaktivität

Es gibt unterschiedliche Messinstrumente, sogenannte Scores, die eine einheitliche Bewertung der Krankheitsaktivität ermöglichen. Dafür werden bestimmte Merkmale oder Ausprägungen der rheumatoiden Arthritis herangezogen. Das können Beschwerden sein, aber auch Einschränkungen durch die Erkrankung. Einige Scores enthalten daher Fragebögen, die vom Patienten beantwortet werden.

Im Laufe einer Therapie kann der Wert dieser Scores immer wieder neu berechnet und mit den Ergebnissen zu Beginn der Therapie verglichen werden. Die Veränderung zeigt, ob die Behandlung zu einer Besserung führt.

## DAS28

Der **Disease Activity Score 28 (DAS28)** ist ein Messinstrument, mit dem sich die Krankheitsaktivität einschätzen lässt. Mit ihm kann überprüft werden, ob die Behandlung erfolgreich ist und das Therapieziel erreicht wird.

**Der Wert des DAS28 kann zwischen 0 und 10 liegen, je niedriger er ist, umso geringer ist die Krankheitsaktivität:**

- Weniger als 2,6 = Remission, d. h. fast völlige Entzündungs- und Beschwerdefreiheit
- 2,6 bis 3,1 = niedrige Krankheitsaktivität
- 3,2 bis 5,0 = mittlere Krankheitsaktivität
- Ab 5,1 = hohe Krankheitsaktivität

**Der DAS28 wird berechnet aus:**



der Anzahl der geschwollenen Gelenke



Blutwerten, die eine Entzündung anzeigen (CRP oder BSG)



der Anzahl der druckschmerzhaften Gelenke



der Selbsteinschätzung der Krankheitsaktivität durch den Patienten

## Selbsteinschätzung der Krankheitsaktivität

Für Ihre Beurteilung, wie aktiv die rheumatoide Arthritis gerade ist, zeichnen Sie auf einer 100 mm langen Linie ein, wie Sie die Erkrankung in den letzten 7 Tagen empfunden haben. Diese Form der Abfrage wird in der Medizin visuelle Analogskala (VAS) genannt. Ihre Angabe geht in den Wert des DAS28 ein.





**Neben dem DAS28 gibt es weitere Scores, die einzelne Folgen der rheumatoiden Arthritis bewerten.**

### Funktionsfragebogen Hannover (FFbH)

- Erfasst Funktionseinschränkungen bei Alltagstätigkeiten
- Beinhaltet 18 Fragen zu Alltagstätigkeiten, die vom Patienten beantwortet werden
- Beispiele: Können Sie mit der Hand schreiben? Können Sie Strümpfe an- und ausziehen?

### Health Assessment Questionnaire (HAQ)

- Erfasst Funktionseinschränkungen bei Alltagstätigkeiten
- Fragen werden durch den Patienten beantwortet
- Gefragt wird nach Einschränkungen in den Bereichen Anziehen und Körperpflege, Aufstehen, Essen, Gehen, Hilfsmittel und Hilfen, Heben und Greifen

### Ausmaß von Schmerzen

Wie beim DAS28 die Krankheitsaktivität, können Schmerzen ebenfalls mit der visuellen Analogskala (VAS) bewertet werden. Auch die Schmerzen werden auf diese Weise vom Patienten selbst eingeschätzt.



Bei der Beantwortung der Fragen gibt es kein Richtig oder Falsch. Es kommt vielmehr darauf an, ehrlich wiederzugeben, wie die Erkrankung empfunden wird und welche Folgen sie hat.

# Therapieziele und Behandlung

## Therapieziel Remission

Entscheidend bei rheumatoider Arthritis ist es, die Erkrankung frühzeitig zu erkennen und wirksam zu behandeln. Auf diese Weise kann es gelingen, sowohl die bestehenden Beschwerden zu verringern als auch bleibende Schäden an den Gelenken zu verhindern bzw. aufzuhalten.

**Ziel der Behandlung ist die Remission, das bedeutet, fast völlige Entzündungs- und Beschwerdefreiheit zu erreichen und zu erhalten.**

Die Erkrankung ist bei jedem Menschen unterschiedlich, etwa ihre Ausprägung, wie lange sie schon besteht, ob bereits Schäden an den Gelenken vorhanden sind und wie sie auf Medikamente anspricht. Entsprechend kann sich auch das Therapieziel unterscheiden. Wenn es nicht möglich ist, vollständigen Krankheitsstillstand zu erreichen, ist eine möglichst niedrige Krankheitsaktivität das Ziel.

**Das Therapieziel ist die Grundlage dafür, den Erfolg der Behandlung zu messen.**

## Remission im Alltags-Check

Remission bedeutet fast völlige Entzündungs- und Beschwerdefreiheit. Für Sie kann das ganz konkret bedeuten, dass Sie Schritt für Schritt weniger Einschränkungen dabei haben:

- morgens aufzustehen** und in Schwung zu kommen;
- Besorgungen** zu machen, spazieren zu gehen oder Treppen zu steigen;
- alltägliche Aufgaben** wie Kochen, Waschen oder Aufräumen zu erledigen;
- Ihre **beruflichen Ziele** zu verfolgen oder in dem Umfang zu arbeiten, wie Sie es möchten;
- Gegenstände** wie ein volles Glas zu greifen, sich zu bücken, um etwas vom Boden aufzuheben, oder eine Autotür zu öffnen;
- sich mit **Freunden zu treffen**, Ihren Hobbys nachzugehen oder Sport zu treiben.

# Therapieziel festlegen

Um Ihr persönliches Therapieziel zu erreichen, kommt es auf eine zielgerichtete Behandlung an. Eine gute Basis für den Therapieerfolg ist es, wenn Sie gemeinsam mit Ihrem Rheumatologen an die Behandlung herangehen. Sind Sie in alles eingebunden und gut informiert, hilft Ihnen das, die Therapieentscheidung mitzutragen und die Behandlung umzusetzen.

## Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, welche Erwartungen Sie an die Behandlung haben und welches Ziel seiner Einschätzung nach erreicht werden kann.

Häufig sind es übrigens kleine Schritte oder Teilerfolge, die zum großen Ziel führen, so wie sich auch der Wert eines Scores nach und nach verbessern kann. Ihr Wunsch ist es z. B., endlich wieder Motorrad zu fahren? Zunächst wieder als Beifahrer eine Tour zu machen, kann dann ein erster Erfolg sein; selbst wieder Gas, Kupplung und Schaltung bedienen zu können, das eigentliche Ziel. Zusammen mit Ihrem Arzt legen Sie Ihr persönliches, gut messbares Therapieziel fest. Ihr Arzt kann dafür einen Score wie z. B. den DAS28 nutzen (siehe Seite 16). Was in der Medizin auf diese Weise als Zahl ausgedrückt wird, hat natürlich auch ganz konkrete Auswirkungen auf Ihr Leben.

Überlegen Sie sich, was Sie ganz persönlich für Ihren Alltag von der Therapie erwarten, welche Dinge oder Aktivitäten wieder möglich sein sollen. Das ist Ihr persönliches Therapieziel. Sprechen Sie mit Ihrem Rheumatologen darüber und legen Sie gemeinsam Ihr Therapieziel fest.

Mein persönliches Therapieziel

## Regelmäßige Kontrolle der Krankheitsaktivität

Bei den regelmäßigen Kontrolluntersuchungen stellt Ihr Rheumatologe fest, ob die Behandlung wirkt und Sie sich dem Therapieziel nähern. Die erste Überprüfung sollte nach ein bis drei Monaten erfolgen. Nach drei Monaten sollte eine wesentliche Verbesserung eingetreten und nach sechs Monaten das Therapieziel möglichst erreicht sein. Mit dieser engmaschigen Kontrolle kann die Behandlung bei Bedarf rechtzeitig angepasst werden. Das Therapieziel ist in den meisten Fällen die bereits erklärte Remission. In Ausnahmefällen kann es auch sein, dass eine möglichst niedrige Krankheitsaktivität das Therapieziel ist.

Gleichzeitig können Sie selbst immer wieder überprüfen, was sich in Ihrem Alltag durch die Therapie verändert und ob Sie sich ihrem persönlichen Therapieziel Schritt für Schritt nähern.

## Ihr DAS28-Wert

Kennen Sie Ihren DAS28-Wert und wissen Sie, wie er sich entwickelt hat?

Wert

Datum



Weitere Infos und Tipps zum Arztgespräch bietet Ihnen AbbVie Care unter [www.abbvie-care.de/rheumatoide-arthritis](http://www.abbvie-care.de/rheumatoide-arthritis)

## Therapietreue

**Das Therapieziel ist festgelegt und die Behandlung hat begonnen. Nun kommt es darauf an, die besten Voraussetzungen dafür zu schaffen, dass die gewünschte Wirkung einsetzt und anhält, damit Sie in Zukunft möglichst wenig von der rheumatoiden Arthritis zu spüren bekommen.**

Ihr Beitrag dazu ist besonders wichtig. So haben Sie es z. B. in der Hand, regelmäßig Ihre Medikamente in der abgesprochenen Dosierung zu nehmen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, wenn Sie Bedenken wegen Ihrer Behandlung haben oder mit ihrer Umsetzung nicht gut zurechtkommen. Gemeinsam können Sie eine Lösung finden.

### Tipps fürs Arztgespräch



**Vorbereiten:** Schreiben Sie vor Ihrem Termin auf, welche Fragen Sie zur Erkrankung und zu Ihrer Therapie haben, damit Sie während des Gesprächs nichts vergessen.



**Nachfragen:** Scheuen Sie sich nicht, nachzufragen, wenn Sie während des Gesprächs mit Ihrem Arzt etwas nicht verstanden haben.



**Notieren:** Machen Sie sich während des Arztgesprächs Notizen, so können Sie nach dem Termin noch einmal nachvollziehen, was Sie besprochen haben.

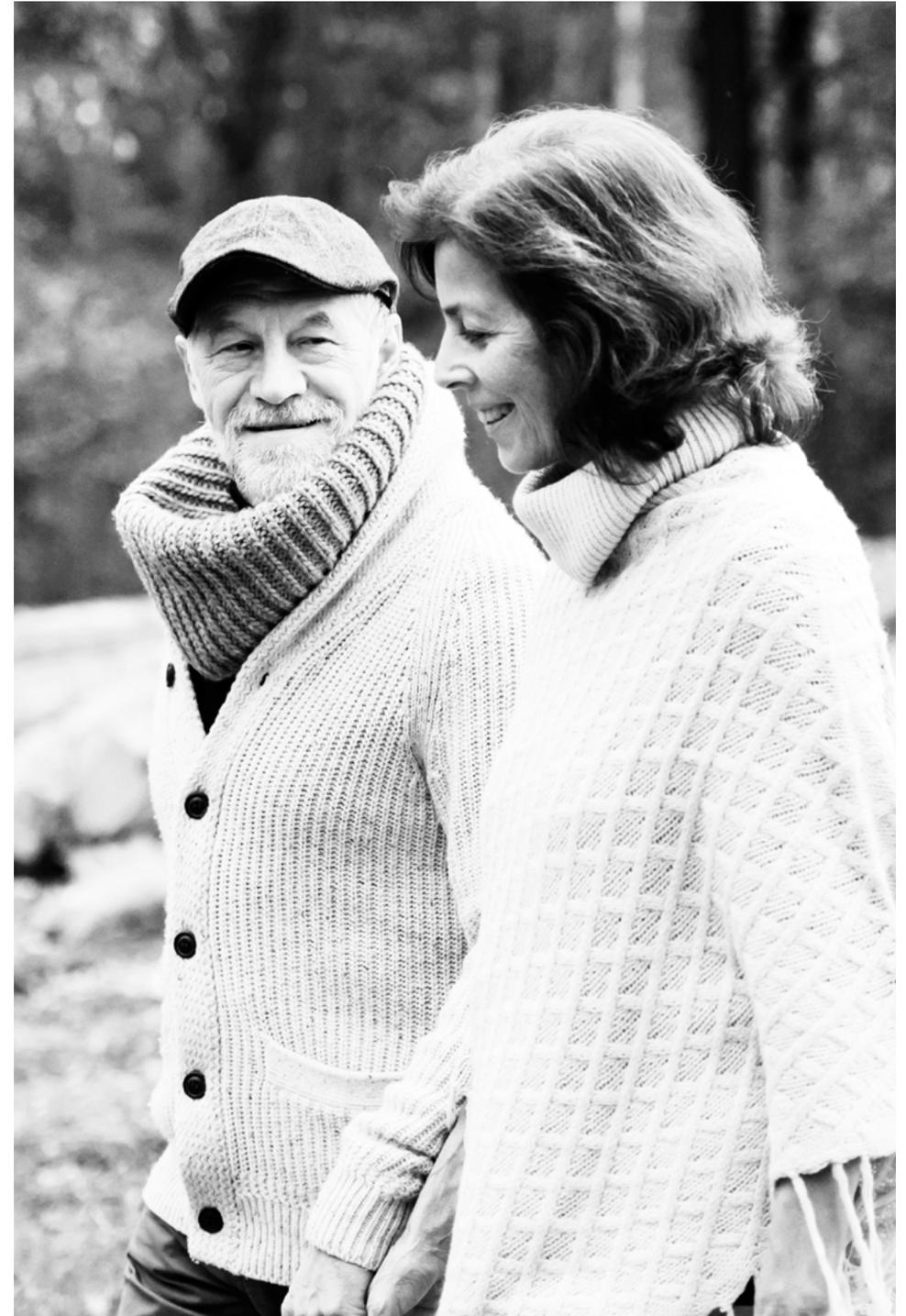
## Behandlungsmöglichkeiten

**Da es sich bei rheumatoider Arthritis um eine chronische Erkrankung handelt, ist in der Regel eine langfristige Behandlung notwendig, um den Entzündungsprozess im Körper anhaltend zu kontrollieren.**

Dafür stehen heute eine Reihe wirksamer Medikamente zur Verfügung. Die medikamentöse Therapie ist die wichtigste Säule der Behandlung. Sie steht jedoch nicht allein. Physiotherapie und Bewegung sind weitere feste Bestandteile. Sie sind notwendig, um die Beweglichkeit der Gelenke zu erhalten. Weitere ergänzende Maßnahmen können bei Bedarf zusätzlich positiv auf die Erkrankung und das allgemeine Wohlbefinden einwirken. Dazu zählen z. B. Ergotherapie, eine psychologische Unterstützung oder sportliche Aktivitäten.

### Aktiv mit einem aktiven Lebensstil

Mit einem bewussten und ausgewogenen Lebensstil haben Sie die Möglichkeit, Ihre Behandlung aktiv zu unterstützen und sich selbst etwas Gutes zu tun. Erkundigen Sie sich, worauf es in Sachen Ernährung, Stressbewältigung oder Bewegung bei rheumatoider Arthritis ankommt. Informationen und Anregungen finden Sie unter [www.abbvie-care.de/rheumatoide-arthritis](http://www.abbvie-care.de/rheumatoide-arthritis).



# Medikamentöse Therapie

## Nicht steroidale Antirheumatika (NSAR)

Nicht steroidale Antirheumatika (NSAR) sind kortikoidfreie entzündungshemmende Medikamente. Celecoxib, Diclofenac oder auch Ibuprofen sind Wirkstoffe aus dieser Medikamentengruppe. Sie wirken gegen die Beschwerden der rheumatoiden Arthritis, die Entzündung und die Schmerzen. Das Fortschreiten der Erkrankung und damit die Schädigung der Gelenke halten sie jedoch nicht auf.

NSAR wirken meist schnell und werden daher häufig als Überbrückungstherapie bis zum Einsetzen der Wirkung von krankheitsmodifizierenden Medikamenten angewendet. Eine typische mögliche Nebenwirkung von NSAR sind Magenbeschwerden. Daher empfiehlt es sich, begleitend ein Medikament einzunehmen, das den Magen schützt.

## Kortisonpräparate

Glukokortikoide, Kortikoide oder umgangssprachlich Kortison – für diese Medikamente gibt es unterschiedliche Bezeichnungen. Prednison und Prednisolon zählen zu den Wirkstoffen, die häufig bei rheumatoider Arthritis angewendet werden. Kortisonpräparate wirken stark entzündungshemmend und dadurch auch schmerzlindernd. Ihre Wirkung setzt rasch ein. Eingesetzt werden sie als Überbrückungstherapie, bis sich die Wirkung von krankheitsmodifizierenden Medikamenten einstellt und wenn die Entzündung in den Gelenken besonders stark ausgeprägt ist. Da die langfristige Anwendung zu Nebenwirkungen, z. B. Osteoporose, führen kann, sollte die Dosis im Krankheitsverlauf immer weiter verringert werden, bis das Kortisonpräparat idealerweise ganz abgesetzt werden kann.



## Schmerzmittel

Neben NSAR können auch reine Schmerzmittel (Analgetika) zum Einsatz kommen, die keine entzündungshemmende Wirkung haben. Sie kommen infrage, wenn die Erkrankung sehr ausgeprägt ist und starke Schmerzen verursacht.

## Krankheitsmodifizierende Medikamente (DMARDs)

Krankheitsmodifizierende Medikamente beeinflussen im Gegensatz zu NSAR und Kortisonpräparaten auch den Krankheitsverlauf. Das bedeutet, sie wirken nicht nur gegen die Beschwerden, sondern können Schäden an den Gelenken, die durch die chronische Entzündung entstehen, verringern. Sie werden daher auch als Disease-Modifying Antirheumatic Drugs (DMARDs), d. h. krankheitsmodifizierende Medikamente gegen Rheuma, bezeichnet. DMARDs werden in der Regel langfristig angewendet, um die rheumatoide Arthritis anhaltend zu kontrollieren und neue Schübe zu verhindern.

### Unterschieden werden drei Gruppen:

- **Konventionelle synthetische DMARDs**
- **JAK-Hemmer** bzw. zielgerichtete synthetische DMARDs
- **Biologika** bzw. biologische DMARDs

## Konventionelle synthetische DMARDs

Sie wirken entzündungshemmend und unterdrücken das Immunsystem. Methotrexat (MTX) und Leflunomid sind Beispiele für Wirkstoffe aus dieser Medikamentengruppe. Sie werden langfristig eingesetzt, um neue Schübe zu verhindern, und als Tabletten eingenommen oder gespritzt.

**Stimmen Sie sich mit Ihrem Arzt ab, ob für Sie durch die rheumatoide Arthritis oder die Therapie ein spezieller Impfschutz empfehlenswert ist, etwa gegen Grippe (Influenza) oder Gürtelrose (Herpes zoster).**



### Infektionsrisiko und Impfschutz

DMARDs beeinflussen das Immunsystem und können so das Infektionsrisiko erhöhen. Vor der Therapie müssen daher bestehende Infektionen, z. B. Tuberkulose oder Hepatitis B, ausgeschlossen werden. Es sollte auch überprüft werden, ob ein ausreichender Standardimpfschutz für Immunsupprimierte besteht oder ob Impfungen aufgefrischt werden müssen.



### Kontrolluntersuchungen

Da die Anwendung zudem mit Nebenwirkungen verbunden sein kann, sind regelmäßige Kontrolluntersuchungen wichtig. Umfassende Informationen zum Sicherheitsprofil der einzelnen Medikamente erhalten Sie von Ihrem behandelnden Arzt und in der jeweiligen Packungsbeilage.

## JAK-Hemmer

Diese zielgerichteten synthetischen DMARDs sind kleine Moleküle („small molecules“).

**Sie greifen sehr gezielt ins Immunsystem ein, indem sie bestimmte Enzyme, die Januskinasen (JAK), hemmen.**

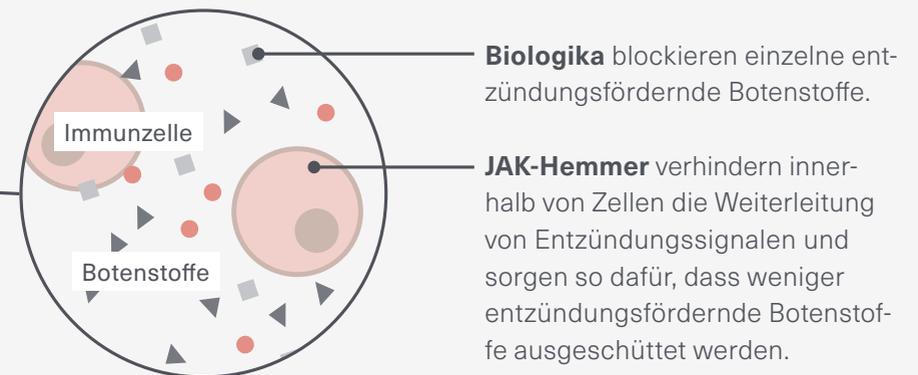
JAK sind an der Signalweiterleitung von entzündungsfördernden Botenstoffen beteiligt. JAK-Hemmer binden im Inneren der Zelle an diese Signalvermittler. Dadurch wird die Weiterleitung von Entzündungssignalen verhindert und der Krankheitsprozess kann langfristig unterbrochen werden.

Die Wirkstoffe Baricitinib, Filgotinib, Tofacitinib und Upadacitinib zählen z. B. zu diesen Medikamenten. Sie können bei mittelschwerer oder schwerer aktiver rheumatoider Arthritis eingesetzt werden, wenn andere krankheitsmodifizierende Medikamente nicht gewirkt haben oder nicht vertragen wurden. JAK-Hemmer werden als Tabletten verabreicht. Zeigt ein JAK-Hemmer Wirkung und wird er vertragen, kann er langfristig eingesetzt werden, um die Erkrankung zu kontrollieren.

## Biologika

Diese biotechnologisch hergestellten Medikamente greifen gezielt in die fehlgeleitete Reaktion des Immunsystems ein, indem sie bestimmte Botenstoffe (Zytokine) blockieren, die die Entzündung auslösen und fördern. Dadurch kann der Entzündungsprozess unterbrochen und die Erkrankung langfristig kontrolliert werden. Es gibt unterschiedliche Gruppen von Biologika, die auf verschiedene Botenstoffe zielen, z. B. TNF-Hemmer oder Interleukin-6-Rezeptor-Hemmer. Biologika können bei mittelschwerer oder schwerer aktiver rheumatoider Arthritis eingesetzt werden, wenn andere krankheitsmodifizierende Medikamente nicht gewirkt haben oder nicht vertragen wurden. Sie können durch eine Selbstinjektion unter die Haut gespritzt (subkutan) oder durch eine Infusion in die Armvene (intravenös) beim Arzt verabreicht werden. Zeigt ein Biologikum Wirkung und wird es vertragen, kann es langfristig eingesetzt werden, um die Erkrankung zu kontrollieren.

Biosimilars sind Nachahmerprodukte von Original-Biologika. Es handelt sich bei Biologika um sehr komplexe Medikamente. Biosimilars sind dem Original ähnlich, jedoch nicht mit ihm identisch, was jedoch in Studien keine klinischen Auswirkungen hatte.



## Physiotherapie und Bewegung

Regelmäßige Physiotherapie (Krankengymnastik) sowie darüber hinaus sportliche Aktivität sind fester Bestandteil der Behandlung bei rheumatoider Arthritis. Neben der medikamentösen Therapie ist Bewegung entscheidend dafür, dass die Beweglichkeit der Gelenke erhalten bleibt und Schmerzen vermindert werden. Dies ist auch schon zu Beginn der Erkrankung entscheidend. Zudem sorgt regelmäßiges Training für eine Stärkung von Muskeln und Bändern, unterstützt damit den gesamten Bewegungsapparat und ist eine Wohltat für die Psyche. Bei der Physiotherapie erlernen Sie individuell angepasste Bewegungsübungen, die Sie auch zu Hause regelmäßig durchführen können.

**Sich darüber hinaus für Sport und Bewegung zu motivieren, gerade wenn sich die Erkrankung bemerkbar macht und Schmerzen auftreten, ist nicht immer einfach. Wichtig ist jedoch, sich bewusst zu machen, dass Aktivität längerfristig Schmerzen lindern und die Beweglichkeit fördern kann.**

Finden Sie eine Sportart, die Ihnen Spaß macht. Grundsätzlich ist regelmäßige sportliche Aktivität mit einer entzündlich-rheumatischen Erkrankung geeignet, effektiv und sicher. Die Bewegungsform und ihre Zielsetzung sollten individuell auf die persönlichen Bedürfnisse und Voraussetzungen abgestimmt sein. Ihr Physiotherapeut oder auch Ihr behandelnder Arzt können dabei beraten, was für ein Training für Sie geeignet ist. Bringen Sie mehr Bewegung in Ihr Leben, denn das ist ein Behandlungsbaustein, den Sie selbst in der Hand haben.



### **Funktionstraining der Rheuma-Liga**

Mit dem Funktionstraining hat die Rheuma-Liga in Zusammenarbeit mit Physiotherapeuten eine Trainingsform speziell für Menschen mit Rheuma entwickelt. Kurse für Funktionstraining und weitere Bewegungsangebote bietet die Rheuma-Liga in ganz Deutschland an. Mehr dazu im Internet unter [www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de).

# Weitere Informationen

## Austausch, Selbsthilfe und Initiativen

**Informieren Sie sich über die rheumatoide Arthritis und auch die Therapiemöglichkeiten. Gut Bescheid zu wissen kann Ihnen mehr Sicherheit im Umgang mit der Erkrankung geben und helfen, langfristig gut mit ihr zu leben.**

### Deutsche Rheuma-Liga

Vielen Menschen mit rheumatischen Erkrankungen hilft der Erfahrungsaustausch in der Selbsthilfe. Die Deutsche Rheuma-Liga ist mit 300.000 Mitgliedern die größte deutsche Selbsthilfeorganisation im Gesundheitsbereich. Ihr Angebot ist unabhängig und frei von kommerziellen Interessen. Die Rheuma-Liga bietet Beratung und praktische Hilfen, wie z. B. Funktionstraining, unterstützt aber auch Forschungsprojekte in der Rheumatologie und tritt für die Interessen rheumakrankter Menschen in der Gesundheits- und Sozialpolitik ein.

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e. V.  
Welschnonnenstr. 7, 53111 Bonn  
Tel.: 0228 766060  
E-Mail: [bv@rheuma-liga.de](mailto:bv@rheuma-liga.de)  
[www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de)



### Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie (DGRh)

Die Internetseite der medizinischen Fachgesellschaft Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie (DGRh) bietet Informationen zu unterschiedlichen rheumatischen Erkrankungen.

[www.dgrh.de](http://www.dgrh.de)



### rheuma-online

Das umfangreiche Onlineportal zu rheumatischen Erkrankungen bietet Informationen, Aktuelles zu neuen Forschungsergebnissen und ein Forum für den Erfahrungsaustausch von Betroffenen.

[www.rheuma-online.de](http://www.rheuma-online.de)



### Versorgungslandkarte

Die umfangreiche Arzt- und Therapeutensuche der Deutschen Rheuma-Liga bietet Rheuma-Spezialisten in ganz Deutschland.

[www.versorgungslandkarte.de](http://www.versorgungslandkarte.de)



### RheumaPreis

Ziel des RheumaPreises ist es, ein Zeichen dafür zu setzen, dass ein aktives Berufsleben für Menschen mit Rheuma zur Selbstverständlichkeit wird. Die Initiative zeichnet Arbeitnehmer und Arbeitgeber für kreative Lösungen bei der beruflichen Integration von Menschen mit entzündlich-rheumatischen Erkrankungen aus.

[www.rheumapreis.de](http://www.rheumapreis.de)



### AbbVie Care

Das Internetportal von AbbVie Care bietet Wissenswertes und Service rund um die rheumatoide Arthritis, Tipps für den Alltag mit der chronischen Erkrankung sowie Informationen für Angehörige.

[www.abbvie-care.de/rheumatoide-arthritis](http://www.abbvie-care.de/rheumatoide-arthritis)



# Glossar

## A

### Anamnese

Krankengeschichte.

### Antikörper

Proteine, die im Immunsystem z. B. gegen bestimmte Fremdstoffe wie Bakterien und Viren oder aber auch gegen körpereigene Stoffe gerichtet sind. Antikörper machen diese Stoffe unschädlich, indem sie an diese binden und sie damit für den Abbau markieren. In der Medizin werden bestimmte Antikörper, die z. B. entzündungsfördernde Botenstoffe erkennen und ausschalten, künstlich hergestellt und als Therapie genutzt.

### Antikörper gegen das zyklische citrullinierte Peptid (Anti-CCP-Antikörper)

Bestimmter Antikörper im Blut, dessen Nachweis ein Hinweis auf eine rheumatische Erkrankung sein kann.

## B

### Biologika

Auch biologische DMARDs; biotechnologisch hergestellte Medikamente, die u. a. bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen eingesetzt werden; greifen gezielt in die Entzündungsprozesse ein und hemmen sie.

### Biosimilars

Nachahmerprodukte von Original-Biologika ohne klinisch relevante Unterschiede; ein Biosimilar ist dem originalen Biologikum ähnlich, jedoch nicht mit ihm identisch.

### Blutsenkungsgeschwindigkeit (BSG)

Blutwert, der bei einer Blutuntersuchung festgestellt werden kann; eine erhöhte BSG ist ein Hinweis auf eine Entzündung im Körper.

### Botenstoffe

Steuern gezielt das Immunsystem, indem sie Signale an Zellen weitergeben und so z. B. Entzündungen beeinflussen. Es gibt entzündungsfördernde und entzündungshemmende Botenstoffe.

## C

### Chronische Entzündung

Bleibt ein Entzündungsprozess dauerhaft bestehen, wird er als chronisch bezeichnet; ist z. B. bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen der Fall.

### Chronische Polyarthrit

Rheumatoide Arthritis.

### C-reaktives Protein (CRP)

Blutwert, der bei einer Blutuntersuchung festgestellt werden kann; Eiweiß, dessen erhöhtes Vorkommen im Blut auf eine Entzündung hinweist.

## D

### Disease Activity Score 28 (DAS28)

Fragebogen zur Beurteilung der Krankheitsaktivität und des Krankheitsverlaufs bei entzündlich-rheumatischen Gelenkerkrankungen, z. B. rheumatoider Arthritis.

### Disease-Modifying Antirheumatic Drugs (DMARDs)

Krankheitsmodifizierende Medikamente gegen Rheuma.

## E

### Entzündung

Abwehrreaktion des Immunsystems, z. B. gegen Eindringlinge im Körper (etwa Viren oder Bakterien). Zeichen einer Entzündung sind Wärme, Rötung, Schwellung und Schmerzen. Ist die Abwehrreaktion erfolgreich abgeschlossen, klingt die Entzündung ab (Ausnahme: chronische Entzündung).

### Ergotherapie

Therapiemethode, um Bewegungsabläufe zu verbessern oder wiederherzustellen und Einschränkungen in der Beweglichkeit zu verhindern.

## F

### Funktionsfragebogen Hannover (FFbH)

Fragebogen zur Ermittlung der Funktionseinschränkungen im Alltag durch rheumatoide Arthritis.

## H

### **Health Assessment Questionnaire (HAQ)**

Fragebogen zur Ermittlung der Funktionseinschränkungen im Alltag durch rheumatoide Arthritis.

### **Hepatitis**

Entzündung der Leber.

## I

### **Immunsystem**

Komplexes Abwehrsystem des Körpers, das ihn mithilfe von Zellen und Botenstoffen vor Angriffen durch Krankheitserreger schützt. Eine Fehlleitung des Immunsystems kann u. a. zu einer chronischen Entzündung führen.

### **Infektion**

Eindringen von Krankheitserregern (z. B. Viren oder Bakterien) in den Körper und ihre Vermehrung; kann eine Entzündung auslösen.

### **Infusion**

Verabreichen von Flüssigkeit (z. B. Medikamenten) in den Körper, erfolgt in der Regel über eine Vene.

### **Injektion**

Verabreichen von Medikamenten mit einer Spritze oder einer Injektionshilfe (z. B. einem Pen). Erfolgt eine Injektion unter die Haut (also nicht in die Vene oder in den Muskel), wird sie als subkutan bezeichnet.

### **Interleukine**

Botenstoffe des Immunsystems, die Entzündungsprozesse im Körper fördern und bei rheumatoider Arthritis vermehrt gebildet werden.

### **Interleukin-Hemmer**

Bestimmte Form von Biologika; blockieren gezielt bestimmte Interleukine und hemmen damit den Entzündungsprozess im Körper.

## J

### **JAK-Hemmer**

Januskinase-Hemmer; zählen zu den zielgerichteten synthetischen DMARDs; kleine Moleküle, die im Inneren von Zellen an Januskinasen binden, die Weiterleitung von Entzündungssignalen verhindern und den Krankheitsprozess unterbrechen; Medikamente, die u. a. bei rheumatoider Arthritis eingesetzt und als Tabletten eingenommen werden.

### **Januskinasen**

Enzyme, die im Immunsystem im Inneren von Zellen an der Signalweiterleitung von entzündungsfördernden Botenstoffen beteiligt sind.

## K

### **Kortisonpräparate**

Auch Glukokortikoide, Kortikoide oder umgangssprachlich Kortison; Medikamente, die eine entzündungshemmende Wirkung haben und hochdosiert auch das Immunsystem unterdrücken.

### **Krankheitsmodifizierende Medikamente**

Auch Disease-Modifying Antirheumatic Drugs (DMARDs); Medikamente, die bei bestimmten entzündlich-rheumatischen Erkrankungen, z. B. rheumatoider Arthritis, eingesetzt werden und langfristig den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen können.

## M

### **Magnetresonanztomografie (MRT)**

Auch Kernspintomografie; bildgebendes Verfahren, mit dem digitale Schnittbilder vom Körper erzeugt werden.

### **Morgensteifigkeit**

Eingeschränkte Beweglichkeit von Gelenken in den Morgenstunden nach längerer Ruhe, charakteristisch für viele chronisch-entzündliche Gelenkerkrankungen, z. B. rheumatoide Arthritis.

## N

### **Nicht steroidale Antirheumatika (NSAR)**

Kortikoidfreie entzündungshemmende Medikamente, die bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen angewendet werden.

## P

### **Pannus**

Angeschwollene und wuchernde Gelenkinnenhaut, die am Zerstörungsprozess von Knochen und Knorpel bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen beteiligt ist.

### **Physiotherapie**

Krankengymnastik.

### **Protein**

Eiweiß.

## R

### **Remission**

Bei rheumatoider Arthritis bedeutet Remission fast völlige Entzündungs- und Beschwerdefreiheit.

### **Rheumafaktor (RF)**

Bestimmter Antikörper im Blut, der bei einigen rheumatischen Erkrankungen nachgewiesen werden kann.

### **Rheumafaktornegativ**

Eine rheumatische Erkrankung, bei der der Rheumafaktor nicht nachgewiesen werden kann.

### **Rheumafaktorpositiv**

Eine rheumatische Erkrankung, bei der der Rheumafaktor nachgewiesen werden kann.

### **Rheumatoide Arthritis**

Entzündlich-rheumatische Erkrankung, bei der es zu einer Gelenkentzündung kommt.

### **Rheumatologe**

Facharzt für rheumatische Erkrankungen.

## Röntgen

Bildgebendes Verfahren, das durch Röntgenstrahlung Bilder vom Inneren des Körpers erzeugt, z. B. von Knochen.

## S

### **Sonografie**

Ultraschall.

## T

### **TNF-Hemmer**

Bestimmte Form von Biologika, die gezielt auf den entzündungsfördernden Botenstoff Tumor-Nekrose-Faktor (TNF) einwirken, ihn blockieren und damit den Entzündungsprozess im Körper hemmen.

### **Tuberkulose**

Infektionskrankheit, die durch bestimmte Bakterien verursacht wird und am häufigsten die Lunge befällt.

### **Tumor-Nekrose-Faktor (TNF)**

Botenstoff des Immunsystems, der Entzündungsprozesse im Körper fördert und bei rheumatoider Arthritis vermehrt gebildet wird.

## U

### **Ultraschall**

Bildgebendes, strahlungsfreies Verfahren, das durch Ultraschallwellen Bilder vom Inneren des Körpers macht.

## V

### **Visuelle Analogskala (VAS)**

Skala zur Einschätzung einer Empfindungsstärke, z. B. Schmerzen; auf einer Linie, deren Enden links die geringste und rechts die stärkste Ausprägung anzeigen, wird die empfundene Stärke markiert.

## Z

### **Zytokin**

Botenstoff.

Diese Broschüre empfiehlt Ihnen die Praxis:



you

Tel.: 08000 486472  
E-Mail: [info@abbvie-care.de](mailto:info@abbvie-care.de)  
[www.abbvie-care.de](http://www.abbvie-care.de)

AbbVie Deutschland GmbH & Co. KG  
Mainzer Straße 81 | 65189 Wiesbaden