

MORBUS BECHTEREW
EIN RATGEBER FÜR PATIENTEN



Vorwort	03
Was Sie über Morbus Bechterew wissen sollten	04
Morbus Bechterew – Was ist das genau?	04
Wie entsteht Morbus Bechterew?	05
Stichwort Iliosakralgelenk	05
Ob Kind, Frau oder Mann – Morbus Bechterew geht alle etwas an	06
Schwangerschaft und Morbus Bechterew	06
Ist Morbus Bechterew vererbbar?	07
Frühsymptome bei Morbus Bechterew	08
Wie verläuft Morbus Bechterew?	09
Typisch Morbus Bechterew-Schmerz	10
Die Diagnose – den Ursachen auf der Spur	12
Wie wird Morbus Bechterew diagnostiziert?	12
Die Therapie – Informationen zur Behandlung	14
Welche Therapien gibt es?	15
Medikamentöse Therapie	15
Sonstige Therapiemöglichkeiten	17
Körperliche Bewegung und Sport	18
Leben mit Morbus Bechterew	22
Mit der Krankheit leben	22
Buchtipps	24
Weiterführende Informationen	26

LIEBE LESERIN! LIEBER LESER!

Morbus Bechterew („ankylosierende Spondylitis“) ist eine chronisch-rheumatische Erkrankung. In Österreich leiden etwa 50.000 Menschen an dieser entzündlichen Wirbelsäulenerkrankung, die zu einer eingeschränkten Beweglichkeit und schließlich zu einer Versteifung und Verkrümmung der Wirbelsäule führen kann. Männer erkranken 2–3 Mal so häufig wie Frauen.

Diese Broschüre soll Ihnen das Krankheitsbild bestmöglich erklären und bietet Ihnen weiterführende Informationen zu den Ursachen der Erkrankung, zu Diagnoseverfahren und Therapieansätzen sowie zahlreiche Tipps und weiterführende Kontakte. Die Informationen dienen als Ergänzung zur medizinischen Betreuung durch den Arzt und können diese auf keinen Fall ersetzen.

Diese Broschüre dient zu Ihrer Information! Stellen Sie bitte nicht selbst eine Diagnose, sondern sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie den Verdacht haben, an Morbus Bechterew erkrankt zu sein.

Gemeinsam ist vieles leichter zu ertragen.

Die Österreichische Vereinigung Morbus Bechterew (ÖVMB), eine ehrenamtlich geführte Selbsthilfeorganisation, steht Ihnen ebenfalls als Anlaufstelle für Fragen jederzeit zur Verfügung. Wir bieten in unseren österreichweiten Therapiegruppen die für diese Krankheit so wichtige „Bechterew-Gymnastik“ an und geben alle unsere Erfahrungen gerne an Sie weiter.

Stand der Information: Mai 2017



WAS SIE ÜBER MORBUS BECHTEREW WISSEN SOLLTEN

► MORBUS BECHTEREW – WAS IST DAS GENAU?

Bei **Morbus Bechterew** oder ankylosierender Spondylitis handelt es sich um eine **Autoimmunerkrankung unbekannter Ursache**, bei der sich das **Immunsystem gegen den eigenen Körper richtet**. Nach der rheumatoiden Arthritis ist Morbus Bechterew die zweithäufigste entzündlich-rheumatische Erkrankung.

Morbus Bechterew ist keine Alterskrankheit. Die ersten Symptome treten im Durchschnitt um das 23. Lebensjahr auf. Bei ca. 90% der Patienten manifestiert sich die Erkrankung **zwischen dem 15. und 40. Lebensjahr**.

Morbus Bechterew **beginnt** bei den meisten Patienten zuerst **mit einer Entzündung des Kreuz-Darmbein-Gelenks (Iliosakralgelenk)**. Das Kreuzbein ist Teil der Wirbelsäule und des knöchernen Beckens. Das Kreuz-Darmbein-Gelenk verbindet Becken und Wirbelsäule gelenkig miteinander.

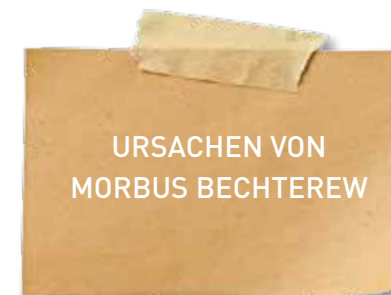
Im weiteren Verlauf können sich die Zwischenwirbelgelenke und sämtliche Bänder an der Wirbelsäule entzünden. Die Wirbelsäule, verantwortlich für Stabilität und Beweglichkeit, beginnt zu versteifen und zu verknöchern. Damit einher geht eine **zunehmende Bewegungseinschränkung und Krümmung der Wirbelsäule**.

Typisch an Morbus Bechterew ist ein Schmerz, der tief im Rücken sitzt und bei Ruhe ausstrahlt. Ein Zeichen ist die morgendliche Steifigkeit, die nach einiger Zeit in Bewegung wieder vergeht.

Entzündliche Prozesse können auch Gelenke an Armen und Beinen umfassen. Häufig treten auch begleitende Augenentzündungen dazu auf. Organe wie Herz, Lungen, Nieren oder Leber werden nur ganz selten von der Entzündung befallen.

► WIE ENTSTEHT MORBUS BECHTEREW?

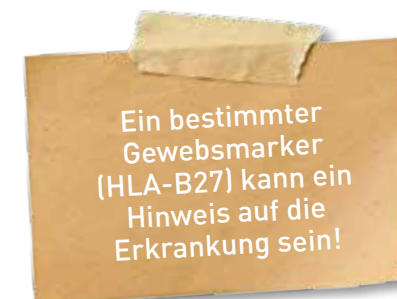
Entstehung und genaue Ursachen von Morbus Bechterew sind bislang noch weitgehend ungeklärt. Wissenschaftler gehen aber von einer **erblichen Neigung in Zusammenhang mit dem so genannten HLA-B27** aus. Das HLA spielt bei vielen Erkrankungen eine Rolle und wird zur Diagnostik herangezogen. Nachdem die Erkrankung familiär gehäuft auftritt, vermutet man, dass Erbfaktoren sie auslösen können.



Dennoch muss ein Mensch, der dieses spezielle Gen in sich trägt, **nicht notwendigerweise an Morbus Bechterew erkranken**. Es wird vermutet, dass bestimmte Erreger, die für Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes oder der Harnwege verantwortlich sind, eine Gelenkentzündung mit schleichender Zerstörung der Gelenkflächen auslösen können.

► STICHWORT ILIOSAKRALGELENK

Das **Iliosakralgelenk (Darm-Kreuzbein-Gelenk)** befindet sich im Beckenring. Es hat für die Mechanik des Körpers eine besondere Bedeutung, da die gesamte Last des Rumpfes über das Iliosakralgelenk auf die Beine übertragen wird. Dieses Gelenk ist damit entscheidend für die Gesamtkörperhaltung. **Morbus Bechterew beginnt fast immer im Iliosakralgelenk.**





► OB KIND, FRAU ODER MANN – MORBUS BECHTEREW GEHT ALLE ETWAS AN

Die Erkrankung tritt oft **zwischen dem 15. und 40. Lebensjahr** auf, wobei Männer häufiger erkranken.

Morbus Bechterew betrifft Männer, Frauen und Kinder unterschiedlich. Bei **Männern** sind meist das **Becken und die Wirbelsäule** betroffen. Zusätzlich können sich die **Gelenke an den Armen und Füßen, Hüften, Schultern** und der **Brustkorb** entzünden.

Bei **Frauen** ist die Wirbelsäule weniger stark betroffen. Am **meisten wirkt sich Morbus Bechterew bei ihnen auf das Becken, die Hüften, Knie, Handgelenke und Knöchel aus**. Typischerweise sind bei **Kindern zuerst die Knie, Knöchel, Füße und Hüften** betroffen. Sie haben dafür seltener Rückenschmerzen.



► SCHWANGERSCHAFT UND MORBUS BECHTEREW

Erfahrungsgemäß verlaufen Schwangerschaften von Morbus Bechterew-Patientinnen nicht anders ab als bei gesunden Schwangeren. Es kann sogar eine Besserung der Arthritis eintreten. Bei der Entbindung gibt es rücken-schonende Stellungen. **Sollten Sie eine Schwangerschaft planen bzw. vermuten oder schwanger sein, kontaktieren Sie bitte Ihren Arzt.**

► IST MORBUS BECHTEREW VERERBBAR?

Wenn ein Elternteil Morbus Bechterew hat, besteht die Möglichkeit, dass die Krankheit vererbt wird. Allerdings entwickelt nicht jeder, der den HLA-B27-Erbfaktor in sich trägt, Morbus Bechterew. Die Chance, dass Ihr Kind Morbus Bechterew bekommt, liegt bei **weniger als 1:10**. Sollten sich bei Ihrem Kind Frühsymptome von Morbus Bechterew zeigen, gehen Sie bitte mit ihm zu einem Rheumatologen.





► FRÜHSYMPTOME BEI MORBUS BECHTEREW

Morbus Bechterew ist eine schleichende Krankheit. Zwischen den ersten Beschwerden und einer gesicherten Diagnose vergehen im Schnitt mehrere Jahre. Im Anfangsstadium sind die Symptome meist unspezifisch und können daher oft fehlgedeutet werden.

Warum ist das so? Rückenschmerzen sind in den Industrieländern die Volkskrankheit Nummer eins. Sie treten vielfältig auf: Als Kreuzschmerz, plötzlicher Hexenschuss oder Bandscheibenvorfall. Sie können auch seelische Ursachen haben. Symptome wie **Verspannungen oder Morgensteifigkeit** werden oft verharmlost. Daher ist es hilfreich, dass Sie sich **selbst beobachten**. Typisch bei Morbus Bechterew ist ein **tief sitzender Rückenschmerz**, der bei Ruhe auftritt und **länger als zwölf Wochen** anhält!

HABE ICH MÖGLICHERWEISE ENTZÜNDLICHEN RÜCKENSCHMERZ?

Sie haben seit längerer Zeit Rückenschmerzen?

Sie wachen in der Nacht davon auf?

In der Früh leiden Sie unter einem steifen Rücken?

Der Schmerz vergeht, wenn Sie sich bewegen?

DIESER SELBSTTEST SOLL IHNEN HELFEN, DEN ENTZÜNDLICHEN RÜCKENSCHMERZ, DAS LEITSYMPTOM BEI MORBUS BECHTEREW, VON ANDEREN RÜCKENSCHMERZEN WIE Z. B. BANDSCHEIBENLEIDEN ZU UNTERSCHIEDEN.

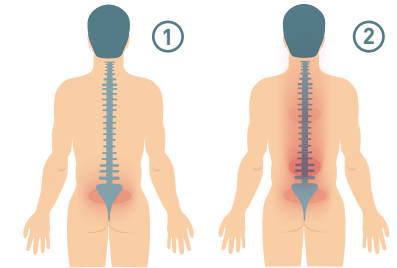
Falls Sie 4 der 6 Fragen mit „Ja“ beantworten, sollten Sie unbedingt Ihren Arzt aufsuchen:

- ▶ Sie sind unter **45 Jahre** alt?
- ▶ Dauern Ihre Rückenschmerzen bereits **über 3 Monate** an?
- ▶ **Wachen** Sie nachts **wegen Rückenschmerzen auf**?
- ▶ Sind Sie **beim Aufstehen** in der **Wirbelsäule steif**?
- ▶ Fühlen Sie sich **nach einer Zeit lang in Bewegung „geschmeidiger“**?
- ▶ Fühlen Sie sich **permanent wie gerädert**?

► WIE VERLÄUFT MORBUS BECHTEREW?

Morbus Bechterew beginnt in den meisten Fällen mit einer unspezifischen **Entzündung des Kreuz-Darmbein-Gelenks (Sacroiliitis)**. Tief sitzende Rückenschmerzen sind die Folge.

- ① Die Schmerzen haben einen **dumpfen, ausstrahlenden Charakter**.
- ② Im weiteren Verlauf kann sich die Entzündung auf verschiedene Bereiche der Wirbelsäule ausdehnen - **Spondylitis (= Wirbelentzündung)**. Die Folge sind starke Rückenschmerzen.
- ③ Bei weiterem Fortschreiten kann es aufgrund der Entzündung zu einer **zunehmenden Versteifung (Ankylose)** durch Verknöcherung der Wirbelsäule kommen.



Verlauf und Schweregrad von Morbus Bechterew sind **individuell sehr unterschiedlich** und lassen sich für den einzelnen Patienten nicht voraussagen. Die Krankheit kann kontinuierlich fortschreiten, aber auch in Schüben verlaufen, zwischen denen unterschiedlich lange beschwerdefreie Zeitabschnitte liegen. Sie können **Schwere und Ausmaß** der Krankheit durch eine **fachgerechte Therapie unter aktiver Mithilfe deutlich beeinflussen**. Ein früher Krankheitsbeginn vor dem 16. Lebensjahr scheint allerdings schwere Verläufe zu begünstigen.

DIE KÖRPERHALTUNG VERÄNDERT SICH SCHLEICHEND

Es dauert **Monate bis Jahre**, bis sich die untere Wirbelsäule (Lendenwirbelsäule) abflacht und die obere Brustwirbelsäule krümmt – ein Buckel bildet sich. Das Blickfeld kann sich durch die Krümmung einschränken.





OFT SIND DIE AUGEN ENTZÜNDET

Schwere Verlaufsformen von Morbus Bechterew können neben einer Versteifung der Wirbelsäule zu einem zusätzlichen Befall anderer Gelenke und Sehnenansatzstellen sowie Beteiligung der **Augen und innerer Organe** führen:



- **Augen:** Die vordere Augenkammer und die Regenbogenhaut können sich entzünden (= Iridozyklitis). Die Entzündung ist wiederkehrend und kann zu Verklebungen und Einschränkung der Sehkraft führen.
- **Knie, Hüfte, Schulter,** auch große **Gelenke** genannt, sind häufig entzündet.
- **Sehnen und Schleimbeutel:** Typisch sind die Schmerzen und Entzündungen der Sehnen und Schleimbeutel. Die Achillesferse reagiert empfindlich mit Druckschmerz oder es kann sich ein Fersensporn entwickeln.
- **Herz:** Meistens sind es Herzrhythmusstörungen, die jedoch selten gefährliche Ausmaße annehmen. Möglich, aber selten ist auch eine Entzündung der Aorta, die zu einem Herzklappenfehler führen kann.
- **Lunge:** In ganz seltenen Fällen entwickelt sich eine milde Lungenfibrose.

► TYPISCHER MORBUS BECHTEREW-SCHMERZ

- **Nächtliche, dumpfe und tief lokalisierte Schmerzen** im unteren Rücken, die im Ruhezustand immer stärker werden.
- **Häufiges Aufwachen** in den frühen Morgenstunden.
- **Verbesserung der Schmerzen bei Bewegung.**
- Im Verlauf kann sich die Erkrankung schleichend zum Brustkorb und zur Halswirbelsäule ausbreiten.





DIE DIAGNOSE – DEN URSACHEN AUF DER SPUR

► WIE WIRD MORBUS BECHTEREW DIAGNOSTIZIERT?

Der Arzt kann durch verschiedene Untersuchungen feststellen, ob Sie tatsächlich an Morbus Bechterew leiden, in welchem Stadium sich die Erkrankung befindet und welche Behandlung für Sie richtig ist.

Der entzündliche Rückenschmerz ist der erste Anhaltspunkt für Morbus Bechterew. Er kann mittels **Magnetresonanztomographie (MRT)** bestätigt werden. Die MRT dient zum Nachweis der Sakroiliitis – einer chronischen Entzündung des Iliosakralgelenks. Ist eine akute Entzündung im MRT nachweisbar, aber keine radiologischen Veränderungen ersichtlich, so spricht man von einer **nicht-röntgenologischen axialen Spondyloarthritis**.

Über **Röntgenuntersuchungen** kann der Arzt die bereits typischen Anzeichen einer knöchernen Gelenkverwachsung, die nicht nur die Kreuz-Darmbein-Gelenke, sondern auch die Wirbelsäule betreffen, feststellen. Sind bereits strukturelle Veränderungen im Röntgen feststellbar, so spricht man von einer **axialen Spondyloarthritis** oder **Morbus Bechterew**.

Ein diagnostischer Hinweis ist auch das **HLA-B27-Antigen**. Es ist im Blut bei fast allen Morbus Bechterew-Patienten nachweisbar. Allerdings entwickeln nur ein bis zwei Prozent der HLA-B27-Träger Morbus Bechterew.

GRUNDLAGEN FÜR DIE DIAGNOSE

VIER SÄULEN DER DIAGNOSESTELLUNG

- **Krankengeschichte:** Der Arzt erhält erste Hinweise vom Patienten durch Nennung der für Morbus Bechterew typischen Frühsymptome und/oder andere Fälle von Morbus Bechterew in der Familie.
- **Untersuchung:** Verminderte Beweglichkeit oder Versteifung des Rückens im Bereich der Lenden-, Brust- oder Halswirbelsäule ist festzustellen. In der frühen Phase kann Morbus Bechterew auch über die Magnetresonanztomographie nachgewiesen werden.
- **Labortests:** Feststellung von Entzündungszeichen (Senkungsreaktion, Konzentration des CRP im Blutserum).
- **Genetische Untersuchung:** Bestimmung des HLA-B27-Antigens und Familienanamnese.
- **Röntgenuntersuchung:** In einer späteren Phase sind über das Röntgenbild Veränderungen an den Kreuz-Darmbein-Gelenken oder Brückenbildungen zwischen den Wirbelkörpern zu erkennen.

WAS KÖNNEN SIE TUN?

Morbus Bechterew erfordert von Ihnen ein hohes Maß an aktiver Mitwirkung bei der Krankheitsbewältigung. **Die Basis dafür ist solides Wissen über die Krankheit und ihre Behandlungsmöglichkeiten.**

INFORMIEREN SIE SICH UND FRAGEN SIE IHREN ARZT:

- Was sollte ich alles über das **Krankheitsbild**, die **Krankheitsursachen** und **Diagnose** wissen?
- Was kann ich zur **Schmerzbewältigung** tun? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?
- Welchen **Sport** kann ich machen?
- Was bringt mir **Krankengymnastik**?
- Wie kann ich den **(beruflichen) Alltag bewältigen**? Wie die Krankheit?
- Gibt es eine **Selbsthilfegruppe oder Gemeinschaft** für den Erfahrungsaustausch?



DIE THERAPIE – INFORMATIONEN ZUR BEHANDLUNG

► WELCHE THERAPIEN GIBT ES?

Morbus Bechterew ist eine chronisch-entzündliche Erkrankung, die nach heutigem Stand der Erkenntnisse nicht heilbar ist. D.h., Sie müssen die Krankheit Ihr ganzes Leben lang behandeln lassen. Fachliche Beratung ist dabei unverzichtbar, sei es durch Ihren Arzt oder Therapeuten.

WELCHE THERAPIE BEI IHNEN ERFORDERLICH IST, HÄNGT GANZ ENTSCHEIDEND VOM ERKRANKUNGSSTADIUM AB. DAS SPEKTRUM REICHT VON:

- medikamentöser Behandlung
- physikalische Behandlungsmethoden
- Bewegungs- und Atemübungen
- Kraft- und Ausdauertraining
- ganzheitliche Behandlungsmöglichkeiten

Im Mittelpunkt steht bei Morbus Bechterew in jeder Phase der Erkrankung der Schmerz. Daher ist die Schmerzreduktion oder sogar Schmerzfreiheit das Behandlungsziel Nummer eins. Ihr Arzt wird Sie in jedem Fall ausführlich beraten.

► MEDIKAMENTÖSE THERAPIE

SCHMERZMITTEL

Reine Schmerzmittel (Analgetika) wirken **nur auf den Schmerz**. Die Krankheitsaktivität wird von ihnen nicht beeinflusst.



VERSCHIEDENE
MEDIKAMENTE



NICHTSTEROIDALE ANTIRHEUMATIKA (NSAR, ANTIRHEUMATISCHE SCHMERZMITTEL)

Diese Medikamente enthalten keine kortisonähnlichen Substanzen und bilden einen grundlegenden Bestandteil der medikamentösen Behandlung von Morbus Bechterew. Nichtsteroidale Antirheumatika (NSAR) wirken hauptsächlich entzündungshemmend und schmerzstillend. NSAR wirken schnell – innerhalb von Stunden lassen die Schmerzen nach, die entzündlichen Schwellungen gehen zurück und die Morgensteifigkeit nimmt ab.

GLUKOKORTIKOIDE (Z. B. KORTISON)

Die wichtigste Bedeutung von Kortison in der therapeutischen Anwendung ist die **Entzündungshemmung**. Kortison wird daher bei vielen vor allem chronisch verlaufenden Erkrankungen eingesetzt, bei denen eine starke antientzündliche Wirkung erwünscht ist, wie bei Morbus Bechterew.

BASISTHERAPEUTIKA

Bei nicht ausreichendem Ansprechen auf die Therapie mit NSAR oder schwerfortschreitendem Krankheitsverlauf werden in der Regel sogenannte **Basistherapeutika oder DMARDs (krankheitsmodifizierende Antirheumatika)** eingesetzt. Sie müssen über längere Zeiträume eingenommen werden, ehe sie wirksam sind.

BIOLOGIKA

Biologika sind biotechnologisch hergestellte Medikamente, welche direkt in das Entzündungsgeschehen im Körper eingreifen, statt lediglich die Symptome zu lindern. Mit der Einführung dieser Substanzen war erstmals eine zielgerichtete Behandlung möglich. Da Biologika direkt in die Schlüsselprozesse der Erkrankung eingreifen, können sie die Erkrankung in vielen Fällen langfristig kontrollieren. Die entzündlichen Veränderungen können nachlassen, die Symptome können sich bessern.

TNF-ALPHA-ANTAGONISTEN

Diese Substanzen neutralisieren den Entzündungsbotenstoff TNF-alpha, der bei Morbus Bechterew verstärkt produziert wird.

INTERLEUKIN-17A-ANTIKÖRPER

Dieser hemmt das humane Interleukin 17-A. Interleukin-17A ist ein Entzündungsbotenstoff, der bei Morbus Bechterew in erhöhter Konzentration vorliegt.

► SONSTIGE THERAPIEMÖGLICHKEITEN

WÄRME- UND KÄLTETHERAPIE

Wärme- und Kältebehandlungen werden bei vielen Formen von rheumatischen Erkrankungen angewandt. **Bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen hilft Kälte.** Sie wirkt entzündungs- und schmerzlindernd.



RADIUM-224-THERAPIE

Es kommt vor, dass Patienten **keine medikamentöse Therapie vertragen** oder NSAR nicht ausreichen. In diesen Fällen kann das radioaktive Isotop Radium-224 als Therapieform eingesetzt werden. Radium ist eine „knochensuchende Substanz“ und lagert sich im Skelett sowie in frischen Gewebsverkalkungen ein. Unter der Einwirkung von Radium wird die krankhaft gesteigerte Knochenneubildung gestört. Der Schmerz und die Entzündungsaktivität lassen nach.

OPERATIVE EINGRIFFE

Auch wenn Morbus Bechterew früh diagnostiziert und konsequent medikamentös und nichtmedikamentös behandelt wurde, können Operationen **in schweren Fällen eine große Hilfe** sein. Es kann dies eine Aufrichtungsoperation an der Wirbelsäule sein, wenn sie z. B. bei einem Patienten so stark verkrümmt ist, dass sein Gesichtsfeld eingeschränkt ist und er sich nicht mehr gut orientieren kann. Oder ein künstliches Hüftgelenk wird notwendig.



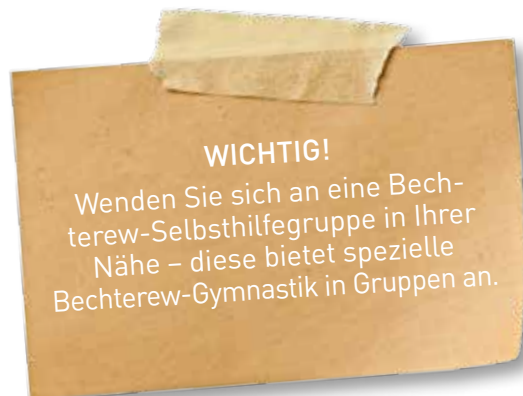
► KÖRPERLICHE BEWEGUNG UND SPORT

Als Morbus Bechterew-Patient neigen Sie dazu, sich aufgrund der entzündungsbedingten Schmerzen an der Wirbelsäule und am Brustkorb körperlich stark zu schonen. Machen Sie das Gegenteil – werden Sie aktiv! Bleiben Sie **konsequent in Bewegung** – mit dem für Sie richtigen Maß an Aktivitäten und Sport.

Mit regelmäßiger Bewegung verzögern oder verhindern Sie die Versteifung der Bewegungselemente Ihrer Wirbelsäule und der möglicherweise mitbetroffenen Arm- und Beingelenke.

KRANKENGYMNASTIK

Wichtigste Behandlungsmaßnahme für den **Erhalt der Wirbelsäulenbeweglichkeit**, aber auch zur Schmerzbekämpfung, ist die Physiotherapie (Krankengymnastik). Dies gilt für jedes Stadium der Erkrankung! Bei manchen Patienten reicht die alleinige Bewegungstherapie sogar aus, wenn sie ein regelmäßiges Übungsprogramm konsequent durchführen. Geeignete krankengymnastische Übungen sollten unter fachkundiger Anleitung **durch einen Physiotherapeuten erlernt und kontrolliert** und vom Patienten dann auch eigenständig durchgeführt werden können.

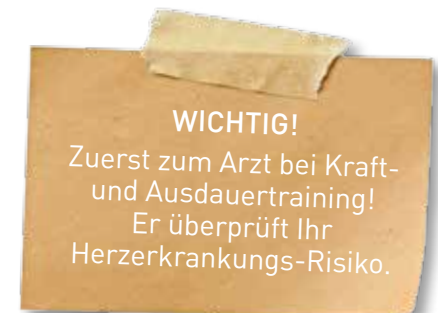


Aller Anfang ist schwer! Starten Sie Ihr tägliches „Trainingsprogramm“ am besten in einer Gruppe und üben Sie alleine zu Hause. Die Erfahrung hat gezeigt, dass jene Übungen Ihnen effektiv helfen, die auch Spaß machen. Eine Gymnastik ist nur wirklich gut, wenn Sie sie auch konsequent und regelmäßig durchführen. **Tägliches Üben ist das A und O!**

SPORT

Auch wenn Sie sich manchmal nicht besonders gut fühlen und sich am liebsten verkriechen würden: **Sport ist für Ihr Wohlbefinden unverzichtbar!** Sie können sich dadurch mit anderen messen, sich verausgaben und sind recht-schaffen müde – alles positive Gefühle!

Bei der Auswahl ist der Spaßfaktor wichtiger als der Leistungsgedanke. Also: **Suchen Sie sich eine passende Sportart und starten Sie los!** Auch auf Sportarten, die bisher gut ausgeführt werden konnten, muss ein diagnostizierter Patient nicht unbedingt verzichten. Das Erfolgserlebnis (und der Effekt der Glückshormone) zählt dabei!



DIE TOP-5-SPORTARTEN FÜR MORBUS BECHTEREW-PATIENTEN

- ▶ Schwimmen (v. a. Rückenschwimmen)
- ▶ Nordic Walking
- ▶ Schneeschuhwandern
- ▶ Radfahren (mit gut eingestellter Lenkerposition)
- ▶ Langlaufen



GANZHEITLICHE THERAPIEFORMEN

Qigong, Tai-Chi, Shiatsu, Wasser-Shiatsu, Yoga – das sind uralte Selbstheilungsmethoden, die vielfältige **Bewegungs- und Entspannungsübungen beinhalten.**

Allen ganzheitlichen Therapieformen ist gemein, dass sie die Lebensenergie steigern, die Vitalität sowie die Lebenskraft erhöhen und dazu beitragen, die innere Ruhe wiederzufinden. Es ist oft die Kombination aus bewusster Atmung, fließenden Übungsabläufen, kontrollierter Bewegung und Konzentration, die den Patienten **tief in sich hineinfühlen lässt und gleichzeitig die Stimmungslage verbessert.** Vor allem bei chronischen Erkrankungen können die alten chinesischen Selbstheilungsmethoden als Ergänzung zur schulmedizinischen Therapie ausgeübt werden, um deren Verlauf positiv zu beeinflussen.





LEBEN MIT MORBUS BECHTEREW

▶ MIT DER KRANKHEIT LEBEN

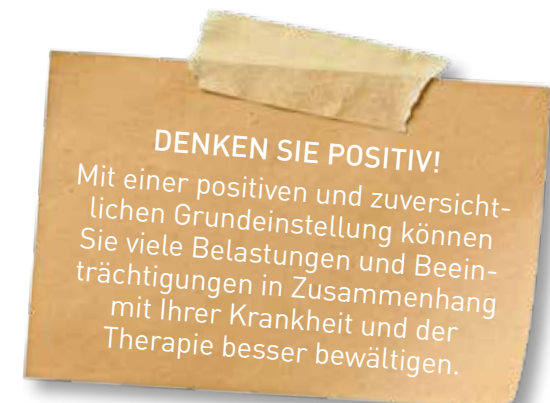
Lange Zeit waren die Behandlungsmöglichkeiten bei Morbus Bechterew sehr begrenzt. Dank moderner Medikamente gelingt es heute jedoch immer besser, **das Fortschreiten der Erkrankung zu verhindern** und einen Zustand weitgehender oder sogar vollständiger Beschwerdefreiheit zu erreichen.

Das Leben mit einer chronischen Erkrankung stellt aber immer auch eine Belastung dar. **Zudem erfordern Behandlung und unterstützende Maßnahmen oft viel Mühe und zusätzlichen Zeitaufwand.**

DIE FOLGENDEN TIPPS KÖNNEN IHNEN DABEI HELFEN, BESSER MIT IHRER KRANKHEIT ZU LEBEN UND UMZUGEHEN, UND IHNEN ZEIGEN, WIE SIE SELBST ZUM ERFOLG DER BEHANDLUNG BEITRAGEN KÖNNEN.

- Lassen Sie sich **im Alltag nicht zu sehr von Ihrer Erkrankung beeinträchtigen**. Versuchen Sie auch weiterhin, **Ihr Leben so zu gestalten, dass Sie Freude daran haben** und Freizeitaktivitäten, Reisen etc. mit Ihrer Familie und Ihren Freunden gemeinsam unternehmen können.
- Es ist wichtig zu erkennen, dass Ihr **Verhalten im Alltag den Krankheitsverlauf** und den **Erfolg jeder Behandlung wesentlich beeinflussen** kann. Dazu gehören nicht nur die richtige und zuverlässige Anwendung der Medikamente, sondern auch regelmäßige Bewegungsübungen und die richtige Körperhaltung. Tragen Sie aktiv dazu bei, auch wenn es mit zusätzlichem zeitlichen Aufwand verbunden ist. Es ist wichtig, dass Sie **mit Ihrem Arzt und Physiotherapeuten gut zusammenarbeiten**.
- **Informieren Sie sich über Ihre Krankheit** und holen Sie sich Hilfe und Rat von Fachleuten und anderen Betroffenen, z.B. in Patientenorganisationen und Selbsthilfegruppen. Der **Erfahrungsaustausch tut gut** und man ist mit seinen Problemen nicht alleine – **geteiltes Leid ist halbes Leid!**

- Achten Sie auf **regelmäßige Bewegung**. Durch gezieltes Training wird Ihr Bewegungsapparat besser durchblutet und ernährt, sodass Muskelkraft, Ausdauer und Belastbarkeit verbessert werden. Dies trägt zum Erhalt des körperlichen und seelischen Wohlbefindens bei.
- **Bewahren Sie Haltung!** Achten Sie auf Ihre **Körperhaltung** und kontrollieren Sie sich selbst immer wieder, um gegebenenfalls Fehlhaltungen zu vermeiden. Versuchen Sie, Körperhaltungen zu vermeiden, bei denen die Wirbelsäule gekrümmt wird! Vor allem beim Sitzen ist es wichtig, dass Sie immer eine **möglichst aufrechte, gerade Haltung** bewahren.
- Es existiert zwar **keine spezielle Diät** für Bechterew-Patienten, grundsätzlich sollten Sie aber auf **eine ausgewogene, vollwertige Ernährung** achten. Bevorzugen Sie pflanzliche Lebensmittel. Reduzieren Sie den Verzehr von Fleisch und Wurstwaren. Essen Sie reichlich frisches Obst und Gemüse, Salate, Vollkornprodukte und (fettarme) Milchprodukte. Greifen Sie öfter zu Lebensmitteln mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren (z.B. Omega-3-Fettsäuren – enthalten u. a. in Lachs, Hering und Forelle).
- **Vermeiden Sie** in jedem Fall **Übergewicht**, da dies die Gelenke zusätzlich belastet.
- **Vermeiden Sie Nikotin und übermäßigen Alkoholkonsum** – Alkohol wirkt entzündungsfördernd!





BUCHTIPPS

DIAGNOSE RHEUMA:

Lebensqualität mit einer entzündlichen Gelenkerkrankung

Daniela Loisl, Rudolf Puchner

Springer Verlag (2008)

ISBN 978-3211756379

IN BEWEGUNG BLEIBEN BEI MORBUS BECHTEREW:

Ausgewählte Bewegungsprogramme

Birgit Wenzel-Schneider

Pohl Verlag (2015)

ISBN 978 3791102801

DAS RHEUMAKOCHBUCH

Gabriela Eichbauer-Sturm

papermaker.at (2010)

ISBN 978-3950239027

verfügbar auf: www.dierheumatologin.com



WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

ÖSTERREICHISCHE VEREINIGUNG MORBUS BECHTEREW (ÖVMB)

Obere Augartenstraße 26-28, 1020 Wien

Tel. +43 (0) 1-332 28 10

Mail office@bechterew.at

ÖSTERREICHISCHE RHEUMALIGA

Dorfstraße 4, 5762 Maria Alm

Tel. +43-699-155 41 679

Mail info@rheumaliga.at

INTERESSANTE LINKS ZUM THEMA MORBUS BECHTEREW

- ▶ www.pfizer.at
- ▶ www.bechterew.at
- ▶ www.rheumaliga.at
- ▶ www.rheuma-online.at
- ▶ www.bechterew.de
- ▶ www.bechterew.ch

INFOBROSCHÜREN ANFORDERN

Sie können diese und andere
kostenlose Broschüren jeder-
zeit anfordern unter:
+43 (0) 1 521 15-0 oder
www.pfizer.at



Die in dieser Broschüre verwendeten Personen- und Berufsbezeichnungen treten der besseren Lesbarkeit halber nur in einer Form auf, sind aber natürlich gleichwertig auf beide Geschlechter bezogen. Bei den gezeigten Personen handelt es sich um Fotomodelle, welche von der Krankheit nicht betroffen sind.

Medieninhaber: Pfizer Corporation Austria GmbH, Druck: Adare International Ltd., Berlin, Fotos: istockphoto.com © shapecharge, © oneinchpunch; fotolia.com © picsfive, © undrey

PFIZER CORPORATION AUSTRIA GES.M.B.H.

Floridsdorfer Hauptstraße 1, A-1210 Wien

Tel. +43-1-521 15-0

www.pfizer.at

