



**CHRONISCH ENTZÜNDLICHER  
RÜCKENSCHMERZ**  
EIN RATGEBER FÜR PATIENTEN



<b>Vorwort</b>	<b>03</b>
<b>Was Sie über Rückenschmerzen wissen sollten</b>	<b>04</b>
Rückenschmerzen können viele Ursachen haben	04
Morbus Bechterew – Was ist das?	04
<b>Symptome und Diagnose</b>	<b>06</b>
Typische Symptome	06
Wie wird Morbus Bechterew diagnostiziert?	07
Die Gefahren des unbehandelten Morbus Bechterews	09
<b>Therapieoptionen – Informationen zur Behandlung</b>	<b>10</b>
Wie kann Morbus Bechterew behandelt werden?	10
Moderne Therapieoption Biologika	10
<b>Weiterführende Informationen</b>	<b>12</b>
<b>Selbsttest</b>	<b>14</b>



## LIEBE LESERIN! LIEBER LESER!

Schmerzen im Rücken, verspannte Muskeln, steife Gelenke: Wer kennt all das nicht? Fast jeder Mensch leidet im Laufe seines Lebens zumindest einmal an Rückenschmerzen. Meist sind sie akut, dauern also nur kurz an, und lassen von selbst nach. Manchmal aber werden sie chronisch und bestehen wochen- oder monatelang.

Egal ob akut oder chronisch: Schmerzen sind dazu da, uns auf „Fehler im System“ hinzuweisen – manchmal auch auf eine ernsthafte Erkrankung wie Morbus Bechterew (ankylosierende Spondylitis, AS).

Mit dieser Broschüre wollen wir Sie über chronisch entzündliche Rückenschmerzen informieren. Denn chronische Rückenschmerzen müssen in jedem Fall ernst genommen und genau abgeklärt werden.

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.

### KANN ES MORBUS BECHTEREW SEIN?

- ▶ Leiden Sie regelmäßig an Morgensteifigkeit?
- ▶ Wachen Sie nachts wegen tiefsitzender Rückenschmerzen auf?
- ▶ Werden die Schmerzen bei Bewegung besser?

**Stand der Information: April 2017**



## WAS SIE ÜBER RÜCKENSCHMERZEN WISSEN SOLLTEN

### ▶ RÜCKENSCHMERZEN KÖNNEN VIELE URSACHEN HABEN

Möglicherweise sind verspannte Muskeln beteiligt oder eingeklemmte Nerven – wie beim bekannten Ischias-Schmerz. Bandscheibenvorfälle, Verschleiß der Wirbelgelenke, Fehlhaltungen und Osteoporose sind sehr häufige Auslöser von Schmerzen im Rückenbereich.

Halten die Schmerzen mehr als drei Monate an, spricht man von chronischen Rückenschmerzen. In manchen Fällen steckt **Morbus Bechterew** dahinter.

### ▶ MORBUS BECHTEREW – WAS IST DAS?

**Morbus Bechterew ist eine entzündlich rheumatische Erkrankung, die vor allem die Wirbelsäule angreift.** In Österreich leiden rund 9 von 1.000 Personen daran, Männer deutlich häufiger als Frauen. Typischerweise tritt Morbus Bechterew erstmalig zwischen dem 25. und 45. Lebensjahr auf. Die Ursache der Krankheit ist bis heute unklar. Sicher ist, dass Morbus Bechterew familiär gehäuft auftreten kann.

**Die Krankheit verläuft schubweise:** Bei den meisten Patienten macht sie sich mit tiefsitzenden Rückenschmerzen bemerkbar. Am stärksten sind die Schmerzen in der zweiten Nachthälfte und am frühen Morgen, dazu kommt eine so genannte Morgensteifigkeit des Rückens, die eine halbe Stunde oder länger dauern kann. Die Schmerzen bessern sich durch Bewegung, jedoch nicht durch Ruhe.

**Wird Morbus Bechterew nicht richtig behandelt, kann sich die Entzündung ausbreiten:** Die Wirbelsäule versteift immer mehr, selbst das einfache Drehen des Rückens wird zur Herausforderung, das Bücken wird schwieriger, die Schmerzen werden immer stärker.

Morbus Bechterew – eine chronische Erkrankung, die bei den meisten Patienten viel zu spät erkannt wird:  
Oft dauert es fünf bis sieben Jahre, bis die Diagnose Morbus Bechterew gestellt wird. Zu diesem Zeitpunkt ist jedoch schon ungefähr jeder dritte Patient durch fortgeschrittene Symptome der Erkrankung erheblich beeinträchtigt.



## SYMPTOME UND DIAGNOSE

Am Anfang der Erkrankung steht meist eine Entzündung im Bereich der Kreuz-Darmbein-Gelenke. Am Ende des Krankheitsverlaufs kann die Wirbelsäule vollends versteifen. Diese fortgeschrittene Veränderung ist irreversibel und bedeutet für den Betroffenen eine große Einschränkung an Mobilität und Lebensqualität.

Einfachste Bewegungsmuster/-situationen können zum Problem werden, wie z.B. Bücken um etwas aufzuheben, Schuhe zubinden, Treppen zu steigen, Arbeiten über dem Kopf zu erledigen, längeres Stehen, ...

**DIE KRANKHEIT IST IM FRÜHEN STADIUM SCHWER ZU DIAGNOSTIZIEREN.**

### ► TYPISCHE SYMPTOME



Tiefsitzender Rückenschmerz (im Kreuz oder den Gesäßhälften), vor allem in der zweiten Nachthälfte



Ausgeprägte Steifheit der Wirbelsäule am Morgen



Nachlassen der Beschwerden durch Bewegung, nicht aber durch Ruhe



Anhaltende Schmerzen über drei Monate



Beginn der Rückenschmerzen zwischen dem 25. und 45. Lebensjahr



Besserung der Schmerzen durch die Einnahme von sogenannten „Nichtsteroidalen Antirheumatika“ (NSAR, wie z.B. Diclofenac)

### ► WIE WIRD MORBUS BECHTEREW DIAGNOSTIZIERT?

**Die endgültige Diagnose stellt ein Facharzt für Rheumatologie.** Dazu werden in der Regel die Symptome des Patienten gezielt erhoben und zusätzliche Untersuchungen durchgeführt (z.B. Labor).

Eine **Magnetresonanztomographie (MRT)** kann eine Entzündung der Kreuz-Darmbein-Gelenke früh erkennen lassen. Ist eine akute Entzündung im MRT nachweisbar, aber keine radiologischen Veränderungen ersichtlich, so spricht man von einer nicht-röntgenologischen axialen Spondyloarthritis.

Im **Röntgen** sind nur Spätfolgen der Erkrankung sichtbar. Daher reicht dieses Verfahren besonders zu Beginn der Erkrankung nicht zur Diagnosestellung aus. Sind bereits strukturelle Veränderungen im Röntgen feststellbar, so spricht man von einer axialen Spondyloarthritis oder Morbus Bechterew.

Ebenso wird nach **zusätzlichen Symptomen**, die bei Morbus Bechterew auftreten können (z.B. Augen-, Gelenk-, Sehnenentzündungen, entzündliche Darmerkrankungen, ... ), gesucht.

#### HABEN SIE VIELLEICHT AUCH ENTZÜNDLICHEN RÜCKENSCHMERZ?

Der Selbsttest auf Seite 14 hilft Ihnen, entzündlichen von degenerativen Rückenschmerzen zu unterscheiden.



## ► DIE GEFAHREN DES UNBEHANDELTEN MORBUS BECHTEREWS

### **Unbehandelt kann Morbus Bechterew Ihr Leben von Grund auf verändern.**

Das Fortschreiten der Erkrankung behindert Sie im täglichen Leben, durch Schmerzen und Funktionseinschränkungen leidet Ihre Lebensqualität.

Unbehandelte Patienten können durch die Versteifung der Wirbelsäule einen für Morbus Bechterew typischen „Buckel“ entwickeln. Neben der Entzündung der Wirbelsäule können weitere Entzündungen oder Begleiterkrankungen entstehen, wie zum Beispiel Entzündungen der Augen, der Hüfte, anderer Gelenke, des Darms oder anderer Organe.

Auch die Seele leidet, wenn der Körper nicht mehr so will wie einst, wenn der Alltag zur Herausforderung wird – und Schmerzen zum täglichen Begleiter.

Durch eine frühzeitige Diagnose und eine entsprechend rasche, zielgerichtete Therapie können der Krankheitsverlauf und etwaige Spätfolgen günstig beeinflusst werden.



## THERAPIEOPTIONEN – INFORMATIONEN ZUR BEHANDLUNG

### ▶ WIE KANN MORBUS BECHTEREW BEHANDELT WERDEN?

**Entscheidend ist eine möglichst früh begonnene Therapie, welche Schmerzen lindern und das Fortschreiten der Krankheit bremsen kann.**

Die Morbus Bechterew-Therapie besteht aus Krankengymnastik, Physiotherapie und einer medikamentösen Therapie. Eine Übersicht finden Sie in der Tabelle rechts.

### ▶ MODERNE THERAPIEOPTION BIOLOGIKA

**Eine Therapieoption bei Morbus Bechterew sind Biologika.** Das 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.

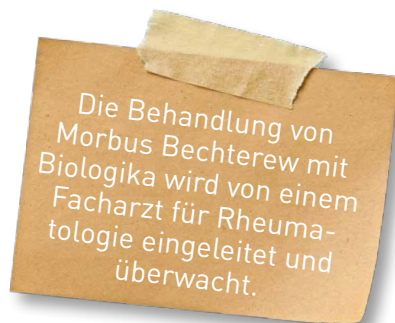
Da Biologika direkt in die Schlüsselprozesse der Erkrankung eingreifen, können sie die Erkrankung in vielen Fällen langfristig kontrollieren. Die entzündlichen Veränderungen können nachlassen, die Symptome können sich bessern.

#### 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.



## THERAPIE BEI MORBUS BECHTEREW

### NICHTMEDIKAMENTÖSE MASSNAHMEN

#### Bewegungstherapie

- ▶ Bechterew-Gruppengymnastik
  - ▶ Einzelphysiotherapie
  - ▶ tägliches Heimprogramm
  - ▶ modifizierte medizinische Trainingstherapie
  - ▶ Ergotherapie
- Bewegung hilft Schmerzen zu lindern und aktiv zu bleiben. Je nach Krankheitsstadium sind jedoch nicht alle Sportarten gleichermaßen ratsam. Besonders eignen sich Sportarten, bei denen alle Muskeln und Gelenke beansprucht werden: Schwimmen, Langlaufen oder auch Wandern und Radfahren sowie einige Ballsportarten.

#### Passive physikalische Maßnahmen

- ▶ Massage
  - ▶ Ultraschall, Elektro- und Hydrotherapie
  - ▶ Kryotherapie
- Können schmerzlindernd und entzündungshemmend wirken

#### Psychosoziale Betreuung

durch Patientenselbsthilfeorganisationen, Unterstützung im Umgang mit Erkrankung, Förderung sozialer Netzwerke

### MEDIKAMENTÖSE MASSNAHMEN

#### Symptomatische Medikation

- ▶ NSAR (nichtsteroidale Antirheumatika)
  - ▶ Glukokortikoide
- Erste Wahl, meist als Bedarfsmedikation im akuten Schub empfohlen
- Evtl. Verlangsamung der radiologischen Krankheitsprogression; Infiltrationen intraartikulär als Ergänzung

#### Basistherapien

- ▶ **bDMARDs\***: TNF- $\alpha$ -Blocker (Etanercept, Infliximab, Adalimumab, Certolizumab, Golimumab)
  - IL-17-Blocker (Secukinumab)
  - ▶ **csDMARDs\*\*** (Sulfasalazin, Methotrexat)
- verlaufsmodulierende Wirkung durch Beeinflussung der immunologischen Entzündungsmechanismen
- hemmt zielgerichtet Entzündungsfaktoren im Körper
- nur bei peripherer Gelenkbeteiligung, keine belegte Wirksamkeit auf die Entzündung der Wirbelsäule

\* bDMARDs = biological disease-modifying anti-rheumatic drugs

\*\* csDMARDs = conventional synthetic disease modifying anti-rheumatic drugs



## WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

### ÖSTERREICHISCHE VEREINIGUNG MORBUS BECHTEREW

#### Ehrenamtlich geführte Selbsthilfegruppe

Bundesgeschäftsstelle

Obere Augartenstraße 26-28, 1020 Wien

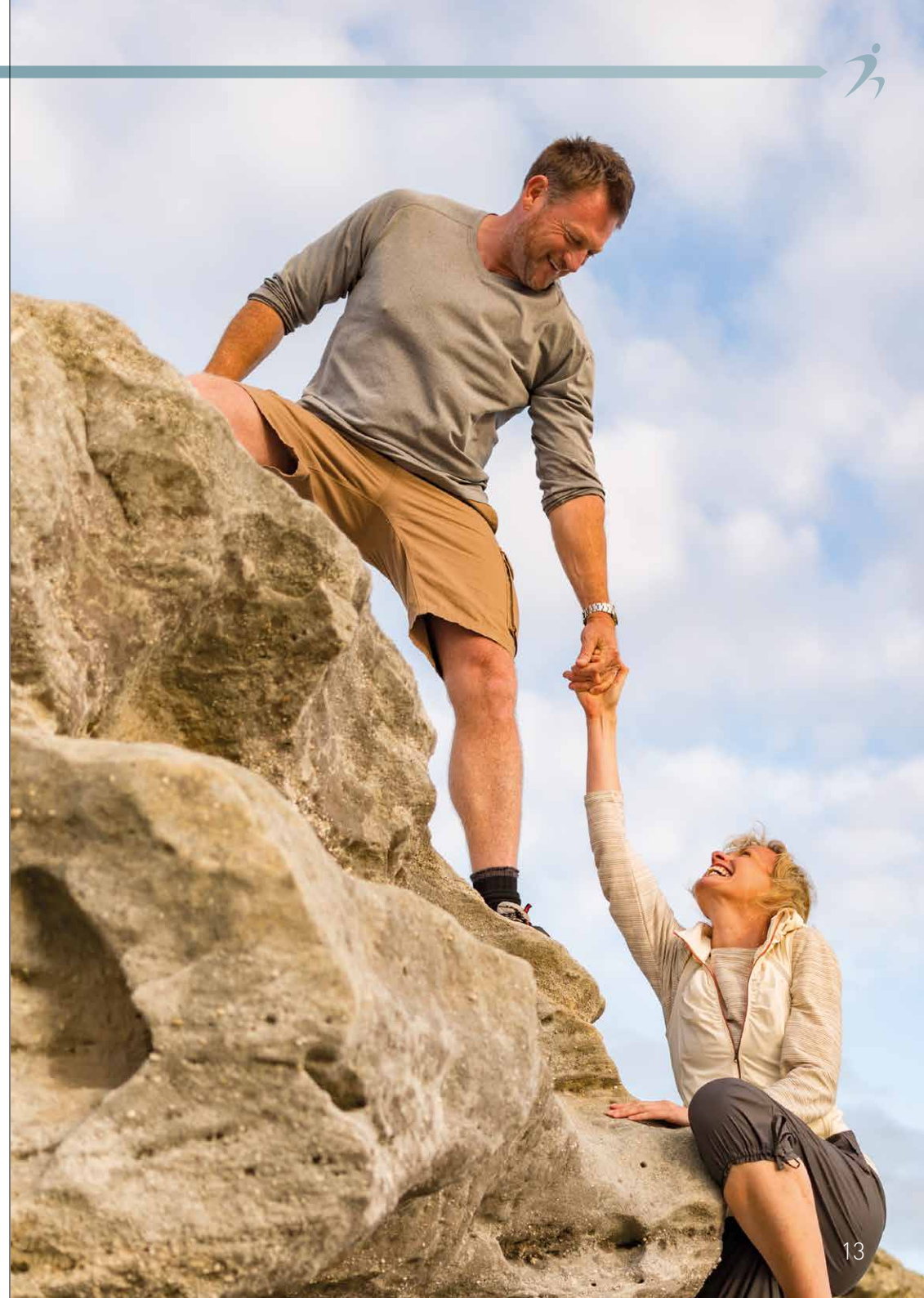
Tel. +43 (0) 1-332 28 10

Mail [office@bechterew.at](mailto:office@bechterew.at)

[www.bechterew.at](http://www.bechterew.at)

### INTERESSANTE LINKS ZUM THEMA MORBUS BECHTEREW

- ▶ [www.pfizer.at](http://www.pfizer.at)
- ▶ [www.bechterew.de](http://www.bechterew.de)
- ▶ [www.bechterew.ch](http://www.bechterew.ch)
- ▶ [www.nass.co.uk](http://www.nass.co.uk)






## SELBSTTEST

Dieser Selbsttest soll Ihnen helfen, den entzündlichen Rückenschmerz – das Leitsymptom bei Morbus Bechterew – von anderen Rückenschmerzen, wie z.B. Bandscheibenleiden, zu unterscheiden.

Beantworten Sie dazu einfach die vier Fragen auf der rechten Seite.



Falls Sie zwei dieser vier Fragen mit „JA“ beantworten, ist es sinnvoll, die Ursache der Beschwerden abklären zu lassen. Erwägen Sie auch gemeinsam mit Ihrem Hausarzt eine Überweisung zum Facharzt für Rheumatologie.

### HABE ICH MÖGLICHERWEISE EINEN ENTZÜNDLICHEN RÜCKENSCHMERZ?

- Wachen Sie in der Nacht aufgrund des Rückenschmerzes (im Kreuz, im Gesäß) auf? (Insbesondere in der zweiten Nachthälfte oder in den frühen Morgenstunden)?
- Leiden Sie an wechselndem Gesäßschmerz? (Abwechselnd eine Gesäßhälfte betroffen)
- Sind Sie morgens beim Aufstehen in der Lendenwirbelsäule steif? (Dauer der Morgensteifigkeit länger als 30 Minuten)
- Bessern sich Ihre Beschwerden, wenn Sie sich eine Zeit lang bewegen, aber verschlechtern sie sich, wenn Sie längere Zeit ruhig sitzen oder liegen?





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 © davidf; fotolia.com © picsfive

**PFIZER CORPORATION AUSTRIA GES.M.B.H.**  
Floridsdorfer Hauptstraße 1, A-1210 Wien  
Tel. +43-1-521 15-0  
[www.pfizer.at](http://www.pfizer.at)

