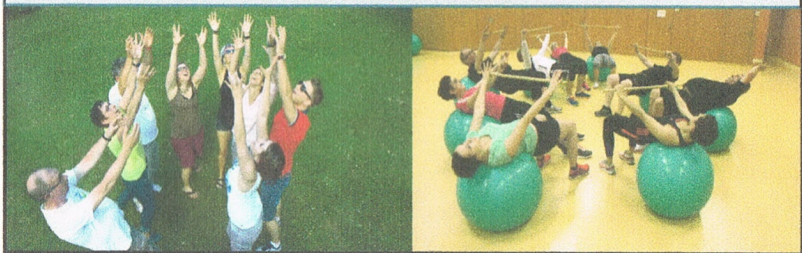




## Gelsenkirchen im Netzwerk

**DVMB**



**Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e.V.**  
Das Netzwerk zur Selbsthilfe in Gelsenkirchen

2020

## **DVMB Gelsenkirchen - gern informieren wir über uns**

Die DVMB, Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew, versteht sich als Selbsthilfeorganisation von Patienten mit der Krankheit "Morbus Bechterew" (ankyloisierende Spondylitis) oder einer anderen entzündlichen Wirbelsäulen-Erkrankung (Spondyloarthritis).

Das Ziel der DVMB ist es, die gemeinsamen Interessen der Patientinnen und Patienten zu wahren und deren Durchsetzung zu fördern.

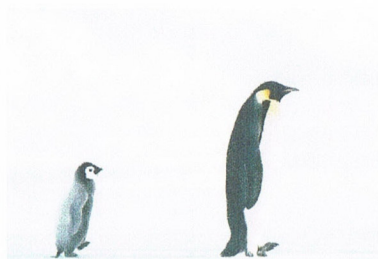
Seit mehr als 35 Jahren steht ein selbst betroffenes Team den Morbus Bechterew – Patienten zur Seite und bietet unter dem Motto „Aktiv bleiben durch Bewegung, Begegnung und Beratung“ folgende Angebote vor Ort:

Spezifische Morbus Bechterew - Gymnastik und eine effiziente Bewegungstherapie in vornehmlich Bechterew - Patienten vorbehaltenen Gruppen unter der Leitung qualifizierter Physiotherapeuten / Krankengymnasten. Die Teilnahme hilft, sich einschleichende Fehler und Lässigkeiten beim individuellen häuslichen Programm zu korrigieren und gewährleistet eine Ausrichtung am aktuellen Krankheitsstatus des Patienten.

Die Morbus Bechterew - Gymnastik legt besonderes Gewicht auf Mobilisations- und Kräftigungsübungen, Atemgymnastik sowie Entspannungstechniken. Zum Angebot gehört das Bewegungsbad in mindestens 31 Grad warmem Wasser mit MB - spezifischen Übungen und therapeutischen Sportspielen. Die Teilnahme an der Gruppentherapie setzt eine vorherige ärztliche Verordnung voraus. Dadurch wird auch sichergestellt, dass die Teilnahme für den Patienten nicht kontraindiziert ist.



H.- F. Löffler, Teamleiter  
DVMB - Gelsenkirchen



Aufrecht durchs Leben, Leitbild  
für Morbus Bechterew-Erkrankte

Begegnungen der Patienten untereinander, mit Ärzten und Therapeuten sowie gemeinsame gesellige Unternehmungen motivieren zur aktiven Einstellung auf die Krankheit. Gesprächsrunden zu begleitenden Themen der Erkrankung ergänzen das Basiswissen der Erkrankten und helfen, als aufgeklärter Patient den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen zu wollen.

Beratung und Information: Erfahrungsaustausch und soziale Hilfen, Beratungsstunden und Informationstreffe, Vortragsveranstaltungen mit Ärzten, Therapeuten und Fachleuten des Gesundheits- und Sozialbereichs vermitteln das notwendige Wissen sowohl für den Patienten als auch seinem Partner.

Die DVMB - Gruppe Gelsenkirchen führt die Bewegungstherapie auf Grundlage der Rahmenvereinbarungen zum Rehabilitationssport durch, die zwischen den Rehabilitationsträgern und dem Behinderten-Sportverband NRW geschlossen worden sind. Diese Zusammenarbeit garantiert eine qualifizierte Ausbildung der Therapeuten, die auch pädagogische und psychologische Gesichtspunkte des Sports beinhalten soll.

Neben den Angeboten vor Ort bestehen im Umkreis Gelsenkirchens vielfache Beratungsmöglichkeiten an Rheumazentren und Fachkliniken. Außerdem ist die DVMB eine der wenigen Selbsthilfeorganisationen, die zu sozialrechtlichen Fragen einen speziell mit der Thematik Morbus Bechterew vertraut gemachten Pool von Rechtsanwälten/innen für Mitglieder bereithält.

Der Erkenntnis, dass Morbus Bechterew bei Frauen anders verläuft als bei Männern, wird im Frauennetzwerk der DVMB Rechnung getragen. Für jüngere Betroffene gibt es spezielle Angebote im Netzwerk der jungen Bechterewler. Die Gruppe hilft in allen Fällen gern, die ersten Kontakte zu knüpfen.

## Morbus Bechterew - was ist das?



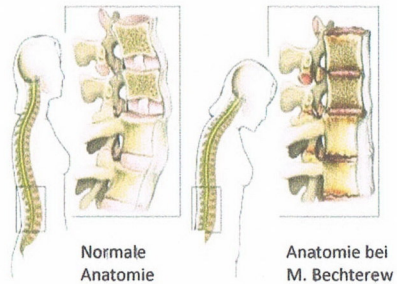
Wladimir Bechterew,  
1857 - 1927

Die Bechterewsche Erkrankung ist eine entzündliche Krankheit, die vor allem die Wirbelsäule betrifft. Sie heißt auf lateinisch „Spondylitis ankylosans“ oder auch „ankylosierende Spondylitis“ (ankylosans ist der lateinische Ausdruck für versteifend). Im deutschen Sprachraum hat sich daneben die Bezeichnung „Morbus Bechterew“ (MB) eingebürgert. Morbus ist gleichfalls lateinisch und bedeutet Krankheit, Bechterew war russischer Neurologe und hat 1890 als erster eine vielbeachtete Beschreibung der Symptome erstellt.

Beim Morbus Bechterew handelt es sich um eine chronisch rheumatische, vor allem das Bewegungssystem betreffende Krankheit, die über entzündliche Prozesse zu einer knöchernen Einsteifung der Wirbelsäule führen kann. Sie kann aber auch die übrigen Gelenke oder andere Organe des Körpers befallen. Sie gilt bis heute als unheilbar, lässt sich aber in ihrem Verlauf ganz entscheidend beeinflussen. Im Anfangsstadium sind die Beschwerden meist unspezifisch und werden daher oft fehlgedeutet. Dadurch vergehen zwischen den ersten Beschwerden und einer gesicherten Diagnose immer noch häufig mehrere Jahre.

Die Bechterew'sche Erkrankung verläuft bei jedem Patienten anders. Bei vielen Patienten beherrschen die Entzündungsschmerzen den Krankheitsverlauf, bei anderen steht die Versteifung im Vordergrund. Bei manchen Patienten ist die Krankheit besonders aggressiv, bei anderen verläuft die Krankheit so mild, dass sie nie eindeutig diagnostiziert wird. Bei manchen Patienten sind Gelenke der Gliedmaßen mitbetroffen, bei manchen innere Organe, bei anderen beschränkt sich die Krankheit ganz auf die Wirbelsäule.

Manchmal befällt der Morbus Bechterew auch andere Gelenke außerhalb der Wirbelsäule. Am häufigsten sind dies die Hüftgelenke, die Kniegelenke und die Sprunggelenke. Nur bei längerer Gelenkentzündung bleibt eine dauernde Bewegungseinschränkung in dem Gelenk zurück.



Auch außerhalb von Gelenken können Schmerzen am Knochen auftreten. Es handelt sich dabei um eine Sehnenansatz-Entzündung (Enthesitis), die insbesondere am Fersenbein auftritt. Diese Schmerzen stellen manchmal die ersten Anzeichen eines Morbus Bechterew dar.

Bei etwa 40 % aller Morbus Bechterew - Patienten tritt ein- oder mehrmals im Leben eine Iritis (Entzündung der Regenbogenhaut im Auge) auf. Man erkennt eine solche Entzündung daran, dass das Auge schmerzt (vor allem bei großen Helligkeitsunterschieden, bei denen sich die Pupille verengen muss), druckempfindlich ist und sich rötet.

Eine entzündliche Wirbelsäulenerkrankung kann auch in Kombination mit einer Schuppenflechte (Psoriasis) oder mit einer chronischen Darm-Entzündung (Morbus Crohn) auftreten. Die Ärzte sprechen dann von einer Psoriasis-Spondylitis bzw. von einer enteropathischen Spondylitis.

Im Spätstadium der Krankheit können auch innere Organe von der Krankheit betroffen sein (Lunge, Herz, Nieren, Nerven). Wir vergessen allzu leicht, dass der Morbus Bechterew keine Wirbelsäulen-Erkrankung ist, sondern eine "System-Erkrankung": Die Fehlsteuerung des Immunsystems wirkt sich zwar in der Wirbelsäule am augenfälligsten aus, kann sich aber in den verschiedensten Organen ebenfalls äußern.

Es gibt eine ganze Anzahl von Begleit-Symptomen, die beim Morbus Bechterew neben den Wirbelsäulenbeschwerden mehr oder weniger zusätzlich auftreten, z.B. Störungen, die von den Nerven ausgehen können, die durch Engpässe in der Halswirbelsäule hindurchführen.

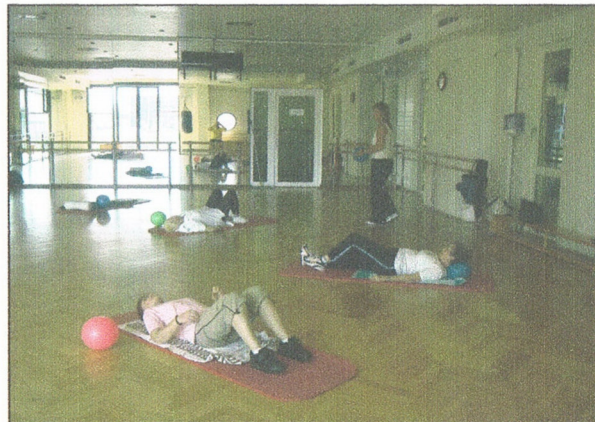
## Unsere Therapieangebote



**35° C Solebad,  
Revierpark  
Nienhausen,  
Freitag, 8.00 Uhr**

Im 35°C warmen Soleaußenbecken findet die Wassergymnastik statt. Die relativ hohe Dichte des Salzwassers entlastet zusätzlich den Bewegungsapparat des Körpers.

Durch das Angebot der Bechterew-Gymnastik im Schalker Sportpark verbinden sich optimale Räumlichkeiten mit dem Ambiente eines modernen Sportstudios.



**Gymnastiksaal im  
Schalker Sportpark,  
Kursraum 1,  
Mittwoch, 11.00 Uhr**



**Sporthalle  
Max-Planck-  
Gymnasium,  
Dienstag, 19.00 Uhr**

Für unser Bewegungsangebot in Gelsenkirchen-Buer stehen uns mit der renovierten Sporthalle und dem Bewegungsbad im Medical-Center zwei bewährte Therapiestätten zur Verfügung.

Morbus Bechterew - Patienten bedürfen in der Regel ein Leben lang einer kontinuierlichen Bewegungstherapie. Die Gruppen der DVMB tragen entscheidend dazu bei, das Schicksal der an Morbus Bechterew Erkrankten zu erleichtern und den Krankheitsverlauf günstig zu beeinflussen. Nach der Diagnose ist die Gruppeneinbindung eine wichtige Ergänzung der medizinischen Behandlung.



**Bewegungsbad im  
Medical-Center am  
Bergmannsheil Buer,  
salvea,  
Montag, 19.15 Uhr**



## **Kleine Rheuma - Medikamentenübersicht**

### **Was sind Basismedikamente gegen Rheuma?**

Sehr wichtige Rheuma-Medikamente sind die sogenannten Basismedikamente, auch als DMARDs (krankheitsmodifizierende Medikamente) oder Langzeit-Rheumamedikamente bekannt. Sie sind die Grundlage der Behandlung einer rheumatischen Erkrankung, da sie den Krankheitsverlauf langfristig beeinflussen. Zwar können sie die Krankheit nicht heilen, reduzieren oder verlangsamen aber die Krankheitsfolgen wie Gelenkzerstörung und Organschädigungen. Dafür muss die Behandlung jedoch so früh wie möglich begonnen werden. Auch da ihre Wirkung erst nach zwei Wochen bis zu ein paar Monaten einsetzt, ist es wichtig diese Rheuma-Medikamente schon früh nach der Diagnosestellung einzunehmen

### **Die Gruppe der Nicht-steroidalen Antirheumatika (NSAR)**

Zu diesen Rheuma-Medikamenten zählen Arzneimittel, die sowohl den Schmerz als auch die Entzündung lindern und kein Kortison enthalten. Sie wirken zwar schnell, ihre Wirkung hält aber nur wenige Stunden an. Zu den nicht-steroidalen Rheuma-Medikamenten zählen Diclofenac, Ibuprofen, Naproxen und ASS (Acetylsalicylsäure). Viele NSARs sind zwar ohne Rezept zu erhalten, aufgrund der Nebenwirkungen sollten sie ohne ärztlichen Rat aber nicht länger als 3 bis 4 Tage eingenommen werden! Weniger Nebenwirkungen haben Coxibe. Sie sind eine Weiterentwicklung und genauso wirksam gegen Schmerz und Entzündung, aber nebenwirkungsärmer.

### **Analgetika als Rheuma-Medikamente**

Analgetika sind reine Schmerzmittel. Sie bekämpfen also nur den Schmerz, nicht die Entzündung. Außerdem wirken sie gegen das Symptom, nicht gegen die Ursache des Schmerzes. Deshalb werden sie als Rheuma-Medikamente für nicht entzündliche rheumatische Erkrankungen wie Arthrose eingesetzt oder als risikoärmere schmerztherapeutische Alternative zu nicht-steroidalen Rheuma-Medikamenten-Zu ihnen gehören z.B. Paracetamol und Metamizol.



### **Auch Kortison gehört zu den Medikamenten gegen Rheuma**

Kortison ahmt die Wirkung des körpereigenen Hormons Kortisol und seiner Vorstufe Kortison nach. So lindert es Entzündungen besonders effektiv, reduziert Schmerzen und verlangsamt das Voranschreiten entzündlicher Erkrankungen. Aus dem Grund wird Kortison häufig als Rheuma-Medikament eingesetzt. Es ist bekannt, dass Kortison viele Nebenwirkungen auslösen kann, von Kopfschmerzen und Schwindel bis zu Hautveränderungen, Osteoporose usw. Geht man aber mit dem Kortison richtig um, nimmt es nicht zu lange und nicht in zu hohen Dosen ein, lassen sich die Nebenwirkungen in Grenzen halten. Wichtig ist es das Kortison niemals abrupt abzusetzen, sondern langsam auszuschleichen. Sonst produziert der Körper selbst kein Kortisol mehr, was lebensbedrohlich ist! Sind einzelne Gelenke entzündet, lässt sich das Kortison mit einer Spritze injizieren.

### **Die neuen Rheuma-Medikamente: Biologika**

Biologika sind eine relativ neue Gruppe von Basismedikamenten. Es sind biotechnisch hergestellte Substanzen, die sich gegen die entzündungsfördernden Botenstoffe richten. Biosimilars sind etwas kostengünstigere Nachahmerprodukte mit gleicher Wirkung. Was zeichnet Biologika aus? Sie wirken schneller als andere Basismedikamente und sie halten den Krankheitsfortschritt wirksam auf, bringen ihn manchmal sogar zum Stillstand.

Was für Nachteile haben diese Rheuma-Medikamente? Durch die Dämpfung des Immunsystems ist der Körper anfälliger für Infektionen, Langzeitwirkungen sind noch nicht ausreichend erforscht. Sie können nur als Spritze oder Infusion verabreicht werden, weil sie im Magen-Darm-Trakt abgebaut werden und dadurch als Tablette unwirksam wären, außerdem sind sie sehr kostenintensiv.

Aus diesen Gründen werden Biologika nur dann verordnet, wenn die anderen Basis-therapeutika nicht wirken oder wegen bestimmter Nebenwirkungen nicht eingesetzt werden können.

## Querschnitt durch unsere Aktivitäten ...



„GE-meinsam Barrieren abbauen“  
City Gelsenkirchen



Konferenz in der Selbsthilfe-  
Kontaktstelle beim Paritätischen



Gruppenabend zum Thema  
„Osteopathie“



Gruppenabend mit Informationen  
zu neuen Medikationen



Weihnachts- und Jubiläumsfeier  
„35 Jahre Gruppe Gelsenkirchen“

## ... Begegnung und Beratung in 2019



Besuch in Bad Iburg



Klinikseminar in Bad Rothenfelde



Sommerausflug zum Papiermuseum  
Bergisch-Gladbach



Tagesausflug zum Biggensee und  
zur Atta-Höhle

Jahresabschlussfeier  
im Bismarckhain

