

# WENN DER RÜCKEN SCHMERZT ...

CHRONISCH ENTZÜNDLICHE  
URSACHEN FÜR RÜCKENSCHMERZ



## MORBUS BECHTEREW - DAS INFORMATIONSPAKET

- ✗ MORGENSTEIFIGKEIT?
- ✗ WACHEN SIE NACHTS WEGEN TIEF-  
SITZENDEN RÜCKENSCHMERZEN AUF?
- ✗ WERDEN DIE SCHMERZEN  
BEI BEWEGUNG BESSER?

**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.

## **EIN SCHMERZ -**

## **VIELE MÖGLICHE URSACHEN**

**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**

**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.



## **MORBUS BECHTEREW**

**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.

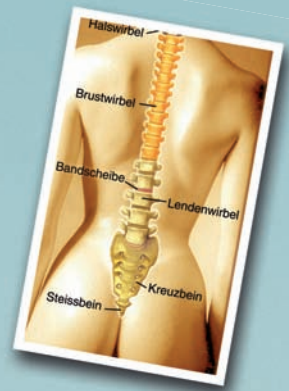
### **Die Krankheit verläuft schubweise:**

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.

## DIE SYMPTOME



**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 die/den Betroffene/n eine große Einschränkung an Mobilität und Lebensqualität. Einfachste Bewegungsmuster/-situationen können zum Problem werden, wie z.B. Bücken um etwas aufzuheben, Schuhe zu binden, Treppen zu steigen, Arbeiten über dem Kopf zu erledigen, längeres Stehen, ...

**Die Krankheit ist im frühen Stadium schwer zu diagnostizieren.**

### Typische Symptome sind:

- ✗ 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 so genannten „Nichtsteroidalen Antirheumatika“ (z.B. Diclofenac)

## DIE DIAGNOSE

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)

Im Röntgen sind nur Spätfolgen der Erkrankung sichtbar. Daher reicht dieses Verfahren besonders zu Beginn der Erkrankung nicht zur Diagnosestellung aus.

Eine Magnetresonanztomographie kann eine Entzündung der Kreuz-Darmbein-Gelenke früh erkennen lassen.

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

### TIPP!

Unter [www.comebackinsleben.at](http://www.comebackinsleben.at) finden Sie einen Link zur sogenannten „Rheumalandskarte“ wo Sie rasch den Standort eines nahegelegenen Rheumatologen ersehen!

## **DIE GEFAHREN DES**

## **UNBEHANDELTEN MORBUS BECHTEREWS**

**Unbehandelt kann Morbus Bechterew Ihr Leben von Grund auf verändern:**

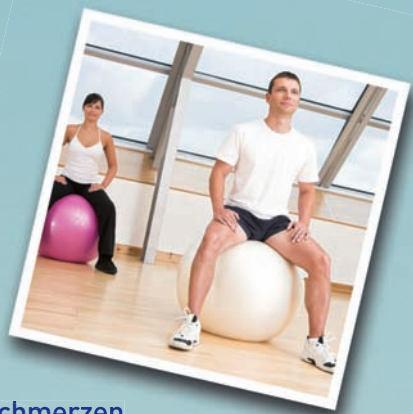
Das Fortschreiten der Erkrankung behindert Sie im täglichen Leben, durch Schmerzen und Funktionseinschränkungen leidet Ihre Lebensqualität.

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.





## DIE THERAPIE

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.

### 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 PHYSIKAL. MASSNAHMEN

- Massage
- Ultraschall, Elektro- u. Hydrotherapie
- Kryotherapie

- kann schmerzlindernd wirken
- können schmerzlindernd wirken
- entzündungshemmend

#### PSYCHOSOZIALE BETREUUNG

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

### MEDIKAMENTÖSE MASSNAHMEN

#### SYMPTOMATISCHE MEDIKATION

- NSAR (nichtsteroidale Antirheumatika)
- Glukokortikoide

- erste Wahl, meist als Bedarfsmedikation im akuten Schub empfohlen
- ev. Verlangsamung der radiologischen Krankheitsprogression
- Infiltrationen intraartikulär als Ergänzung

#### BASISTHERAPIEN

- TNF- $\alpha$ -Blocker (Etanercept, Infliximab, Adalimumab)
- DMARDs\*
  - Sulfasalazin
  - Methotrexat

- verlaufsmodulierende Wirkung durch Beeinflussung der immunologischen Entzündungsmechanismen
- nur bei peripherer Gelenkbeteiligung, keine belegte Wirksamkeit auf die Entzündung der Wirbelsäule

\*= disease-modifying anti-rheumatic drugs

## MODERNE THERAPIEOPTION

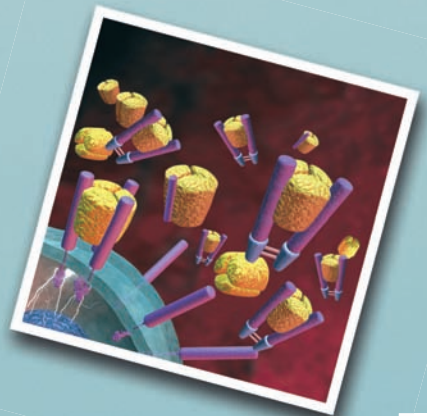
### BIOLOGIKA

#### Eine Therapieoption bei Morbus Bechterew ist die mit Biologika.

Das sind biotechnologisch hergestellte Medikamente, welche direkt in das Entzündungsgeschehen im Körper eingreifen, statt lediglich die Symptome zu lindern. Mit diesen Substanzen ist erstmals eine zielgerichtete Behandlung möglich.

Da Biologika direkt in die Schlüsselprozesse der Erkrankung eingreifen, können sie die Erkrankung langfristig kontrollieren.

Die entzündlichen Veränderungen können nachlassen, die Symptome können sich bessern. Die Behandlung von Morbus Bechterew mit Biologika wird von einem Facharzt für Rheumatologie eingeleitet und überwacht.





## **NÜTZLICHE ADRESSEN**

### **Österreichische Vereinigung Morbus Bechterew Ehrenamtlich geführte Selbsthilfegruppe**

Bundesgeschäftsstelle

Obere Augartenstraße 26-28, 1020 Wien

Tel./Fax +43-1-332 28 10, Mail [office@bechterew.at](mailto:office@bechterew.at)

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

### **Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew**

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

### **Schweizerische Vereinigung Morbus Bechterew**

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

### **Ankylosing Spondylitis International Federation**

Internationaler Dachverband der

Morbus Bechterew-Patientenorganisationen

[www.asif.rheumanet.org](http://www.asif.rheumanet.org)

### **National Ankylosing Spondylitis Society**

Britische Morbus Bechterew-Patientenorganisation

[www.nass.co.uk](http://www.nass.co.uk)

#### **Bildcredits:**

Cover: istockphoto © Nicholas Monu; Innen: istockphoto © Tom England, © Lajos Repasi,  
© Nicholas Monu; fotolia.de © Franz Pflügl; Bildagentur Waldhaeust © Henning Riediger



## SELBSTTEST

### Habe ich möglicherweise entzündlichen Rückenschmerz?

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

- 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?

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.



**WISSEN IST MACHT -  
INFORMIEREN SIE SICH!**

**WWW.COMEBACKINSLEBEN.AT**

Die Initiative **Comeback ins Leben** bietet Interessierten sowie Betroffenen umfassende **Informationen und Hilfestellungen** zum Thema **Morbus Bechterew** sowie viele **Tipps, Trick und Links** zu nützlichen Adressen.

**Kostenlose Broschüren** können Sie jederzeit unter

Telefon **+43-699-818 50 898** und auf **www.combackinsleben.at** anfordern.

**Pfizer Corporation Austria Ges.m.b.H.**

Floridsdorfer Hauptstraße 1  
1210 Wien

Telefon: + 43-1 52 11 5 - 0  
Fax: + 43-1 52 69 13 2  
[www.pfizer.at](http://www.pfizer.at)

