

Schmerzbeseitigung hat Vorrang

Mediziner geben Rheumapatienten Tipps / Bewegung hilft bei Rückenproblemen

Von Peter Piplies

BAD ENDBACH. „An diesem Tag stehen wir alle im Dienst der Rheuma-Patienten.“ In diesem Satz fasste Dr. Katrin Storck-Müller die Aktionen im Rheumazentrum Mittelhessen zusammen. Die Leiterin der Klinik in Bad Endbach hat das Programm im Rahmen des weltweiten Rheumatages im Hinterland organisiert und Fachleute sowie Ärztekollegen aus der Region für Vorträge, Workshops und eine Diskussionsrunde in das Kneipp-Heilbad geholt.



Die Patienten können viel mehr als sie selbst glauben.

Manfred Piegsa, Facharzt für Innere Medizin und Rheumatologie

Neben allen Fragen, die Rheumakranke oder ihre Angehörigen an Mediziner, Ernährungsberater und Physiotherapeuten stellen konnten, war es den Veranstaltern wichtig, Informationen über die Erkrankung und die neuesten Entwicklungen in Forschung und Therapie bekannt zu machen, erläuterte Storck-Müller.

Denn inzwischen bekomme ein Rheumapatient nicht nur einfach ein Medikament, sondern die Krankenpflege, Physiotherapie und der empfohlene Reha-Sport werde ganz in-



Viele Rheumapatienten und deren Angehörige nutzten den Aktionstag im Rheumazentrum Mittelhessen in Bad Endbach, um sich zu informieren.

Foto: Peter Piplies

dividuell auf den jeweiligen Menschen angepasst. Das betrifft den aktuellen Krankheitsverlauf, die familiären und psychischen Gegebenheiten.

Das Ziel der Rheumatherapie sei inzwischen nicht mehr das Aufhalten der Krankheit, sondern die Remission, also das Beseitigen von Schmerzen und anderen Krankheitssymptomen, erläuterte Dr. Manfred Piegsa vom Internistischen Praxiszentrum in Gießen. Neueste Studien erforschen, ob sogar eine völlige Heilung möglich sei.

Doch der ganze Einsatz der Mediziner und Fachleute sei vergebens, wenn die Patienten selber nicht aktiv bei der Therapie mitwirken oder an eine Besserung glauben würden, sagte Piegsa. So würden rund ein Drittel der Patienten auf regelmäßige Bewegung völlig verzichten. Dabei seien Sport



Stellten sich den Fragen der Rheumapatienten, hielten Vorträge und gaben Workshops: Dr. Manfred Piegsa, Dr. Elvira Decker, Dr. Karin Storck-Müller und Dr. Mirko Steinmüller im Rheumazentrum Mittelhessen in Bad Endbach.

Foto: Peter Piplies

und Bewegung wichtig zur Linderung der Erkrankung. Sie fördern nicht nur die Ausdauer und sorgen für einen ruhigeren Schlaf, sondern reduzieren auch das Schmerzempfinden und verbessern das Denkvermögen erheblich. So empfehlen die Fachärzte bei-

spielsweise einem Patienten mit Rückenschmerzen keine Ruhe, sondern regelmäßige Aktivitäten.

Zu den empfohlenen Sportarten zählten eigentlich alle Ausdauersportarten, die nicht zu sehr die Gelenke oder Wirbelsäule belasten, wie bei-

spielsweise Wandern, Pilates, Wassergymnastik oder Radfahren.

Aber auch Kickboxen sei für Rheumapatienten kein Tabu, sondern mit den entsprechenden Schutzmaßnahmen zu empfehlen, betonte Piegsa. „Die Patienten können viel mehr als sie selbst glauben“, so der Facharzt. Ein weiteres Thema in der Therapie und Schwerpunkt des Aktionstages in Bad Endbach ist die richtige Ernährung. Insbesondere bei der Gicht gelte es, Lebensmittel zu reduzieren oder ganz zu meiden, die zur Erhöhung der Harnsäure und damit akuten Entzündungen in den Gelenken führen. Daher empfahl Dr. Matthias Broll unter anderem auf Bier, fettes Schweinefleisch oder Schmalz und Limonade zu verzichten, während Kaffee und Tee für die Gichterkrankung keine negativen Auswirkungen habe.