

## **Rheuma macht vor keinem Alter Halt** **Ergotherapie wichtiger Bestandteil der Behandlung**

**Karlsbad – Es gibt viele Arten von Schmerzen und jeder Mensch hat ein eigenes Schmerzempfinden. Über ganz besonders quälende Schmerzen, verbunden mit Schwellungen und reißendem Ziehen, berichten jedoch Rheuma-Patienten. Steht die Diagnose fest, ist schnelles Behandeln ebenso notwendig wie das eigene Handeln. Und das bedeutet in Bewegung bleiben. Was sich für Gesunde einfach liest, heißt für rheumakranke Menschen: Schritte tun, obwohl gerade dies dem Körper noch mehr Schmerzen bereitet oder die Hände benutzen, obwohl sie die Kraft nicht aufbringen können! Ergotherapeuten unterstützen Betroffene dabei, mobil zu bleiben. Darüber hinaus helfen sie ihnen, ihre Krankheit mental zu bewältigen. Auch motivieren sie ihre Patienten mit Rheuma in jeder Therapieeinheit und finden dabei neue, passende Möglichkeiten, den Alltag zu erleichtern und wieder mehr Lebensqualität zu erfahren.**

Anzeichen für rheumatische Erkrankungen sind Schmerzen in Gliedern und Gelenken verbunden mit mangelnder Beweglichkeit. Betroffene berichten häufig von einer „Morgensteifheit“ in Fingern oder Zehen; erst einige Zeit nach dem Aufstehen lassen sie sich bewegen. Weitere Merkmale sind Gelenkschmerzen, die auch bei Ruhigstellung nicht nachlassen, warme Gelenke oder auch Schwellungen. Da Rheuma häufig phasenweise verläuft, wird es oft unterschätzt: Viele Betroffene erfahren von ihrer Erkrankung erst nach Jahren des Leidens. Doch für eine gezielte Therapie ist es wichtig, so früh wie möglich einzugreifen.

### **Mit Ergotherapie gegen Immobilität**

In der ergotherapeutischen Behandlung lernen Betroffene mit ihren Bewegungseinschränkungen umzugehen: Wie kann ich mich schmerzfrei bewegen und eine körperliche Überlastung vermeiden? Die so genannte Gelenkschutzberatung hilft im Alltag aktiv zu bleiben. Typische Bewegungsabläufe beim Anziehen, bei der Körperpflege und im Haushalt werden mit dem Ziel trainiert, sie möglichst gelenkschonend auszuführen. Mit ein bisschen Übung ist ein schmerzfreies und selbstständiges Leben oft wieder möglich. In akuten Phasen trägt die Ergotherapie, häufig in Kombination mit Kälte- oder Wärmeanwendungen, zur Linderung von Schmerzen bei. Gelenk- und muskulaturschonende

Sportarten wie Schwimmen oder Gymnastik beugen weiteren Schädigungen vor und geben den Betroffenen ein Stück Normalität zurück. Ergotherapeuten bieten hierfür spezielle Therapiegruppen an, in denen auf die Probleme der Betroffenen eingegangen wird.

### **Rheuma: Nicht nur ein Problem im Alter**

Rheumatische Erkrankungen treffen keinesfalls nur Menschen der älteren Generation. Die Mehrheit der Betroffenen ist zwischen 35 und 50 Jahren alt. Nach Schätzungen der deutschen Rheuma-Liga leiden etwa 15.000 Jugendliche unter 16 Jahren an dieser weit verbreiteten Krankheit. Frauen sind dreimal so häufig betroffen wie Männer. Unabhängig von Alter und Geschlecht des Patienten gilt: Ergotherapeutische Maßnahmen, nach Möglichkeit unmittelbar nach der Diagnose, stellen eine wichtige Säule der Behandlung dar, um Beweglichkeit und Selbstständigkeit des Patienten zu erhalten.

Hilfreiche Informationen zu diesem und weiteren Themen bietet der Deutsche Verband der Ergotherapeuten e.V. (DVE) unter [www.dve.info](http://www.dve.info)

423 Wörter, 3.171 Zeichen inkl. Leerzeichen



Gartenarbeit, sich bücken und bewegen – das erfordert Menschen mit Rheuma Höchstleistungen ab. Gezielt eingesetzte Ergotherapie verhilft zu mehr Mobilität trotz dieser schwerwiegenden Krankheit. (© DVE)



Auch Kinder können an Rheuma erkranken. Damit sie sich so weit als möglich integrieren und mitmachen können, ist es wichtig, schon früh Ergotherapie in Anspruch zu nehmen. (© DVE)



Den Haushalt selbstständig führen wollen auch Rheuma-Patienten. In der Ergotherapie lernen Sie, welche Hilfsmittel es gibt und wie sie leicht zu bedienen sind. (© DVE)



Die Pfeffermühle drehen: Für Gesunde eine Leichtigkeit, für rheumakranke Menschen ein Kraftakt. Ergotherapeuten motivieren und trainieren ihre Patienten, so dass sie wieder mehr Lebensqualität verspüren. (© DVE)

---

**Ansprechpartnerin für die Presse:** Angelika Reinecke, Referentin für Öffentlichkeitsarbeit des DVE e.V. Telefon: 033203 – 80026, E-Mail: [a.reinecke@dve.info](mailto:a.reinecke@dve.info)