



Deutsche | RHEUMA-LIGA  
Bundesverband e.V.



## Das Netzwerk der Deutschen Rheuma-Liga

Eigeninitiative ist die Stärke der Deutschen Rheuma-Liga. Sie unterstützt rheumakranke Menschen bundesweit in einem einmaligen Selbsthilfe-Netzwerk. In mehr als 800 örtlichen Gruppen engagieren sich viele tausend ehrenamtliche Helfer.

Das Selbsthilfe-Netzwerk der Deutschen Rheuma-Liga umfasst fachliche Hilfe, Selbsthilfe, Information und Aufklärung, Fortbildung sowie die Kooperation mit allen an der Rheumaversorgung beteiligten Instanzen, Organisationen und Gruppen. Damit verfügen rheumakranke Menschen in Deutschland über den größten Selbsthilfeverband im Gesundheitsbereich.

## Haben Sie weitergehende Fragen?

Die Landes- und Mitgliedsverbände der Deutschen Rheuma-Liga halten auf regionaler Ebene weitere umfangreiche Angebote bereit. Aktuelle Hinweise erhalten Sie im Internet unter [www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de). Dort finden Sie auch Adressen und Ansprechpartner auf regionaler Ebene. Zudem informiert »mobil«, das Magazin der Deutschen Rheuma-Liga, sechsmal im Jahr laienverständlich über alles, was rheumakranke Menschen und ihre Angehörigen interessiert.

Mit freundlicher Unterstützung von



Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.

Maximilianstr. 14 • 53111 Bonn

Telefon 0228 - 7 66 06-0 • Fax 0228 - 7 66 06-20

eMail: [bv@rheuma-liga.de](mailto:bv@rheuma-liga.de)

Informationen im Internet finden Sie unter  
[www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de)



## Bitte schicken Sie mir Informationsmaterial über

- Rheuma allgemein
- Folgende rheumatische Erkrankung:  
.....
- Über die Deutsche Rheuma-Liga
- Ich interessiere mich für eine Mitgliedschaft in der Deutschen Rheuma-Liga. Bitte schicken Sie mir entsprechende Unterlagen.

**Deutsche Rheuma-Liga**  
Bundesverband e.V.  
Maximilianstraße 14  
53111 Bonn

Name

Straße

Postleitzahl / Ort



# Beweglich bleiben – trotz Schmerzen!

## Rheuma kann jeden treffen – werden Sie aktiv!

Steife Gelenke, schmerzende Knochen, Muskeln oder Sehnen quälen in Deutschland etwa vier Millionen Menschen. Unter den schmerzhaften Erkrankungen des Bewegungsapparates – im Volksmund »Rheuma« genannt – leiden Kinder, junge und alte Menschen, Frauen und Männer. Mindestens 50 Prozent der Erwachsenen in Deutschland haben rheumatische Beschwerden, 4 Prozent befinden sich aufgrund der Erkrankung in ständiger ärztlicher Behandlung.

Sicherlich haben auch Sie schon einmal die genannten Beschwerden verspürt, diese jedoch nicht unbedingt mit Rheuma in Verbindung gebracht. Die Vielschichtigkeit der Erkrankung ist vielen Menschen in Deutschland nicht bewusst. Daher hat die Deutsche Rheuma-Liga unter dem Motto »Mobil gegen Rheuma-Schmerz« in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Grünen Kreuz eine bundesweite Aufklärungskampagne gestartet, um Sie über die verschiedenen Aspekte des Leidens aufzuklären, aktuelle Therapieformen bekannt zu machen und Sie zur Eigeninitiative zu motivieren.

## Eine Erkrankung mit vielen Gesichtern

»Rheuma« ist ein Oberbegriff für Beschwerden, die durch Entzündungen, Verschleiß und Stoffwechselstörungen sowie durch funktionelle Störungen am Bewegungssystem ausgelöst werden. Insgesamt sind dies weit mehr als 500 verschiedene Leiden. Zu den häufigsten Erkrankungen zählen Arthrose und rheumatoide Arthritis, Fibromyalgie sowie Morbus Bechterew. Ziel jeder »Rheuma-Therapie« ist die Linderung der Schmerzen und eine Verbesserung des Krankheitsverlaufs.

Mit Bewegung können Sie selbst aktiv gegen die Schmerzen vorgehen und Ihre Lebensqualität steigern. Denn Bewegungsprogramme sind eine wichtige Säule der Rheuma-Therapie. Nur durch gezielte und regelmäßige Übungen kann der Gelenkknorpel ausreichend mit Nährstoffen versorgt und die nötige Gleitfähigkeit hergestellt werden. Außerdem wird durch Bewegung die Durchblutung im Bereich der betroffenen Gelenke und Muskeln angeregt.

## Halten sie Gelenke und Muskeln in Schwung

Für Rheumakranke ist es daher besonders wichtig, die Beweglichkeit der Gelenke und Muskeln trotz Schmerzen zu erhalten.

Bei der Rheuma-Liga können Sie sich über geeignete Bewegungsmöglichkeiten informieren. Außerdem stehen Ihnen kompetente Ansprechpartner für Fragen rund um die Erkrankung zur Verfügung.

## Wenn Sie beispielsweise ...

... unter Bewegungseinschränkungen leiden, können Sie an Therapie-Programmen oder speziellen Sportangeboten der Rheuma-Liga teilnehmen

... sich von Betroffenen beraten lassen wollen, nehmen Sie Kontakt auf zur Deutschen Rheuma-Liga oder ihren Mitgliedsverbänden

... Ihren Haushalt nicht ohne technische Hilfen führen können, informiert Sie die Rheuma-Liga über Hilfsmittelgebrauch und Gelenkschutzmaßnahmen

... ans Haus gebunden sind oder sich einsam fühlen, erfahren Sie, wie Sie den Kontakt nach außen halten und wie Sie andere Betroffene kennen lernen

... ein rheumakrankes Kind haben, können Sie sich mit den »Elternkreisen« der Rheuma-Liga in Verbindung setzen. Auch junge Menschen sind in der Deutschen Rheuma-Liga aktiv.

... mehr über Ihre Erkrankung und Behandlungsmöglichkeiten erfahren wollen, lädt die Rheuma-Liga Sie zu ihren Vorträgen ein oder sendet Ihnen Info-material zu.

**Nutzen Sie das Angebot der Deutschen Rheuma-Liga, es lohnt sich!**

## Bin ich rheumagefährdet?

Sind meine Finger morgens so steif, dass ich den Wasserhahn oder die Dusche kaum aufdrehen kann?

Schlafe ich seit Monaten, ohne mich dabei zu erholen? Wache ich gerädert auf? Tun mir alle Sehnen, Muskeln und auch die Gelenke weh?

Wache ich regelmäßig nachts nach drei bis vier Stunden Schlaf mit tief sitzenden Kreuzschmerzen auf? Wenn ich dann ein wenig umhergehe, bessern sich die Beschwerden, und kann ich weiterschlafen?

Habe ich starke Schmerzen in den Kniegelenken (oder in den Hüften, im Knöchel, in den Zehen), wenn ich nach längerem Sitzen gehe? Verschwinden diese Beschwerden, wenn ich mich einige Zeit bewege?

Beobachte ich seit einigen Tagen Schwellungen an den Fingern und Handgelenken? Fühle mich auch schon eine ganze Weile nicht mehr leistungsfähig und abgeschlagen?

Wenn Sie eine dieser Fragen mit »Ja« beantworten können, sollten Sie Ihren Hausarzt aufsuchen mit der Frage, ob bei Ihnen eine rheumatische Erkrankung vorliegen könnte.

Wenn Sie weitergehende Informationen zum Thema »Rheuma« benötigen oder sich über die Aktivitäten der Deutschen Rheuma-Liga informieren möchten, nutzen Sie das Internet-Angebot unter [www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de) oder verwenden Sie für die Anforderung von Info-Material die umseitige Karte.