

## Sachverzeichnis

### A

Acetylsalicylsäure 84  
Adalimumab 78 f  
Akupunktur 120 f  
Alarmzeichen 23  
Alexander Technik 117 f  
Alkohol 139  
– Methotrexat 75  
Alloarthroplastik 125 f  
Alltag, Hilfsmittel 122 f  
Alters-RA 47  
Anakinra 79  
Anamnese 23 ff  
Antibiotika 64  
Antioxidantien 137  
Antirheumatika, nichtsteroidale (NSAR) 84 ff  
– Methotrexat 75  
– Nebenwirkungen 84 ff  
Anwendung, physikalische 94 ff  
Arachidonsäure 134, 136  
Arbeitsplatz, Erhaltung 43  
Aromatherapie 111  
Arthritis  
– ausgebrannte rheumatoide 35  
– infektiöse 60  
– reaktive 58 ff  
– Augenbeteiligung 60 f  
– medikamentöse Therapie 60  
– Symptome 59  
– typische Erreger 58  
– rheumatoide (RA) 30 ff  
– Chloroquin 72 f  
– Diagnosekriterien, Überblick 40  
– Etanercept 77  
– fortgeschrittene Krankheitsstadien 34

– Funktionsbeeinträchtigung 41  
– Hände, Befallsmuster 33  
– Kälte 94  
– Krankheitsaktivität 34 f  
– Krankheitsverlauf 33  
– Leflunomid 73  
– medikamentöse Therapie 42  
– nicht zu empfehlende Arbeiten 44  
– mit sekundärem Sjögren-Syndrom 46  
– Sonderformen 46 f  
– Symptome 34  
– therapeutische Strategien 41 f  
– typische Laborbefunde 38

Arthrodeese 125  
Arthrose, aktivierte, Kälte 94  
Atemkorrektur, aktive 118  
Atemtherapie 118 f  
– Übung 119  
Augenentzündung 59  
Auswaschverfahren 74  
Autogenes Training 13  
Autoimmunerkrankung 18

### B

Bach-Blütentherapie 131  
Bäder 97  
– warme, Kontraindikation 97  
Bakterien 58  
Bambusstabwirbelsäule 52  
Basistherapeutika 69 ff  
– Indikation 70  
– Nebenwirkungen 70

Berufstätigkeit, rheumatoide Arthritis 43  
Berufunfähigkeit 55  
Beschwerden, erste 22  
Betreuung, psychologische 108 f  
Beweglichkeit 101 ff  
Bindegewebsmassage 99  
Biologika 76 ff  
– Indikationen 77  
– Schwangerschaft 76 ff  
Blutbild 38  
Blutuntersuchung, rheumatoide Arthritis 37 f  
Borrelien, Übertragung 63  
Borrelien-Antikörper 25  
Brennnessel 127 f  
Brustkorb, Starre 50

### C

Chloroquin 72 f  
COX-II-Hemmer 87  
Cyclooxygenase 87

### D

Daumengrundgelenk, Orthese 107  
Deutsche Rheuma-Liga 140 f  
Diagnose, häufige Fragen 26 f  
Diagnosesicherung  
– bildgebende Verfahren 39 f  
– rheumatische 23  
Diagnostik  
– laborchemische 25  
– radiologische 25  
Diät 27  
Duftstoffe, Wirkung 111

**E**

Elektrotherapie 98  
 Enthesiopathie 51  
 Entspannung 110 ff  
 Entzündungswerte, hohe  
 23  
 Ergotherapie 106 f  
 Erkrankung, rheumatische,  
 Ursachen 15  
 Ernährung 133 ff  
 – Tipps 135  
 – vollwertige 138  
 Erythem 56  
 Erythema  
 – migrans 63  
 – nodosum 59  
 Etanercept 77 f

**F**

Fehlbelastung, Extremitäten  
 15  
 Felty-Syndrom 46  
 Fersenschmerz 51  
 Fette 133 f  
 Fettsäuren 133 f  
 Fingergelenke  
 – kleine, rheumatoide Arthriti-  
 s 33  
 – Orthese 106 f  
 – Übungen 105  
 Fisch 134 f  
 Fischöl 133 f  
 Fußreflexzonenmassage 99

**G**

Gefühlsstörungen 35  
 Gelenkaufbau 16 f  
 Gelenkbefall, Verteilung,  
 rheumatoide Verteilung  
 35  
 Gelenke, allgemeine  
 Entlastung 105  
 Gelenkentzündung

– akute, Kälte 94  
 – chronische, Wärme 94  
 – Glukokortikoide 83  
 Gelenkflüssigkeit s. Syno-  
 via  
 Gelenkinnenhaut, Entzün-  
 dung 17  
 Gelenk-Psoriasis 56 f  
 – Leflunomid 73  
 Gelenkschmerzen, mor-  
 gendliche 23  
 Gelenk-Synovektomie 124 f  
 Gelenkulterschalluntersu-  
 chung 39  
 Gelenkzerstörung, rheuma-  
 toide Arthritis 31  
 Genetik 19  
 Glukokortikoide  
 – Dosisäquivalenzdosen 83  
 – Gelenk-Psoriasis 57  
 – Indikation 83  
 – Nebenwirkungen 81  
 – Organe, Wirkungen 82  
 – Überbrückungstherapie  
 80  
 Glukokortikoid-Präparate  
 80 ff  
 Gold 72

**H**

Hände, eingefrorene 33  
 Handgelenk, Ruhigstellung  
 107  
 Harnsäure 15, 139  
 Hatha-Yoga 119  
 Hausarzt 22  
 Heilmassage 98 f  
 Heilverfahren 92 f  
 Herzleistungsschwäche,  
 bestehende, Etanercept  
 78  
 Hilfsmittel 122 f  
 HLA-B27 25, 49, 51, 59

Homöopathie 132  
 Hüftgelenk  
 – Aufbau 16 f  
 – Übungen 104  
 Hydrojet 95  
 Hydroxychloroquin 72 f  
 Hypnose 114

**I**

Immunsystem 30  
 – Bedeutung 17 f  
 – Dämpfung 70  
 – Fehlfunktion 15  
 – Störung, mögliche Ursa-  
 chen 31  
 Impfung, Etanercept 78  
 Infektion  
 – bakterielle 49  
 – Biologika 77  
 – reaktive Arthritis 59  
 Infliximab 78  
 Interleukin 30 f, 76  
 Internet 142

**K**

Kältekammer 95  
 Kältetherapie 61  
 Karpaltunnelsyndrom 35  
 Katzenkrallen 132  
 Kernspintomographieunter-  
 suchung 40  
 Kirschkernkissen 96  
 Kniegelenk, Übungen 104  
 Knopflochdeformität,  
 Orthese 107  
 Kognition, Veränderung 108  
 Kombinationstherapie 88  
 Körperwahrnehmung 15 ff  
 Kortison 80 ff  
 Krankengymnastik 102 f  
 – Morbus Bechterew 53  
 Krankheitsverlauf, aktive  
 Maßnahmen 92

Kribbeln 35  
Kugelgelenk 16

### L

Laboruntersuchung, rheumatoide Arthritis 37 f  
Lavendel 112  
Lebensmittel  
– Arachidonsäuregehalt 136  
– purinarne 139  
– Vitamin-E-haltige 137  
Lebensqualität 101  
Leberwerte, Sulfasalzin 71  
Leflunomid 73 f  
Lungenfunktion, Einschränkung 51  
Lyme-Borreliose 62 f  
– Nachweis 64  
– Stadien 63 f

### M

Magenschleimhaut, nicht-steroidale Antirheumatika 86  
Magenschutzpräparate 86  
Marcumar und Brennnessel 128  
Massage 98 f  
– klassische 99  
Medikamente 68 ff  
– Absetzen 70  
– krankheitsbeeinflussende 69  
– auf pflanzlicher Basis 129 ff  
Methotrexat 72, 74 f  
– Nebenwirkungen 74 f  
Morbus  
– Bechterew 48 ff  
– Atemtherapie 118  
– Diagnostik 51 f  
– Entstehung 49  
– Etanercept 78

– Fragen 55  
– Frühsymptome 50  
– Medikamente 52  
– Methotrexat 74  
– Symptome 49 f  
– Whipple 62  
Morgensteifigkeit 33  
Musiktherapie 110 f  
Muskelkater 53 f

### N

Nackenschmerzen 35  
Naturheilverfahren 92 f

### O

Öl, ätherisches 111  
Omega-3-Fettsäuren 133 f  
Omega-6-Fettsäuren 133 f  
Orthopäde 22  
Osteoporose 53  
Osteotomie 125

### P

Pannusbildung 32  
Partnerschaft  
– Belastung 44 f  
– erfüllte 44  
Patientenschulung 108  
Pfropf-RA 47  
Phenylbutazon 86  
Physiotherapie 102 f  
– Morbus Bechterew 53  
Pilates 116 f  
Polyarthritis, chronische s. Arthritis, rheumatoide (RA)  
Prednisolon 83  
Punktion 39

### Q

Qi Gong 15  
Quarkpackung 95

### R

Radiosynorthese (RSO) 42  
Radiosynoviorthese 57, 127  
Radonbestrahlung 121  
Reflexzonenmassage 99  
Reiter-Syndrom 61  
Resektions-Arthroplastik 125  
Rheuma  
– Definition 14  
– Einteilung 14  
– entzündliches, Verdacht 24  
Rheumafaktor 25, 37  
– fehlender, Morbus Bechterew 51  
Rheumaknoten 33  
– Entfernung 125  
Rheuma-Liga, regionale, Sport 101  
Rheumatherapie, Glukokortikoide 82 f  
Rheumatismus  
– Geschichte 12 f  
– palindromer 46  
Rheumatologe 23  
Röntgenuntersuchung 39  
RS<sub>3</sub>PE-Syndrom 147  
Rückenmuskulatur, Erhaltung, Übungen 104 f  
Rückenschmerz  
– morgendlicher 23  
– tiefsitzender 50

### S

Sattelgelenk 16  
Scharniergelenk 16  
Schichtarbeit 26  
Schleimbeutel, Entfernung 125  
Schmerz, Sexualität 44 f  
Schmerzlinderung  
– Entspannung 110 f

- Körperwahrnehmung 15 ff
  - Schmerzreduktion, Kälte 95
  - Schmerzverarbeitung, psychologische Betreuung 108
  - Schonhaltung 54, 118
  - Schub 36
  - akuter, Sport 101
  - Schultergelenk, Übungen 104
  - Schuppenflechte s. Psoriasis
  - Schwangerschaft 26
  - Katzenkrallen 130
  - Schwanhalsdeformität, Orthese 107
  - Sehnenrekonstruktion 125
  - Sehnenscheidenentzündung 107
  - Selbsthilfegruppe 108
  - Selbstwertgefühl 46
  - Sexualleben, Stellungsbeispiele 45
  - Skelettszintigraphie 40
  - Speiseplan 135
  - Spermienanzahl, Methotrexat 75
  - Spondylarthritis 48 ff
  - Spondylitis 52
  - Sport 27, 101
  - Sportarten, empfehlenswerte 102
  - Still-Syndrom, adultes 46
  - Sulfasalazin 71
  - Symptome, mögliche erste 22
  - Synovia 17
  - Synoviaproduktion, gesteigerte 31
- T**
- Tai-Chi-Qi-Gong 15 f
  - Tenosynovektomie 125
  - Teufelskrallen 129
  - Therapie, blutverdünnende, Brennnessel 128
  - Therapieplan 68
  - Totes Meer 57
  - Tumornekrosefaktor- $\alpha$  30, 76
- U**
- Übungen, häusliche Fortsetzung 92
  - Untersuchung, laborchemische 25
  - Uveitis 51
- V**
- Vainio-Verband 106
  - Vererbung 19, 49
  - Verfahren
    - bildgebende 39 f
    - chirurgische 124 ff
- W**
- Wanderröte 63
  - Wannenbad 96
  - Wärme 96
  - zu Hause 96
  - Weide 128
  - Weihrauch 129
  - Wirbelkörpergelenke, kleine 48 f
  - Wirbelsäule, allgemeine Entlastung 105
  - Wirbelsäulenversteifung 50
  - Wurstfinger 59
- Y**
- Yoga 112 f
- Z**
- Zecken 62 f
  - Zellen, Abwehrreaktion 18
  - Zellteilung, Leflunomid 73
  - Zytokine 18, 31, 76