

Arthrose soll Rheuma sein? Ja!

Unter den Begriff «Rheuma» fallen Erkrankungen wie Arthrose, Diskushernie, Tennisellbogen, Gicht, Arthritis. Und alle verursachen sie Schmerzen und schränken die Bewegung ein. Doch manche der Beschwerden lassen sich mit den Mitteln der Chiropraktik gut behandeln.

Jeder fünfte Einwohner leidet unter rheumatischen Beschwerden, etwa 300 000 davon leben mit schweren, oft chronischen Rheumaformen, die mit einer Behinderung oder gar Pflegebedürftigkeit einhergehen können. Rheuma kann jeden treffen, nicht nur alte Menschen, sondern auch junge und sogar Kinder. Doch «Rheuma» ist weder eine Diagnose noch eine spezielle Krankheit, sondern ein Oberbegriff für über 200 unterschiedliche Krankheitsbilder. Es können Gelenke, Wirbel, Knorpel, Gelenkinnenhaut, Sehnen, Muskeln und Nerven betroffen sein.

Oft bewirkt der Chiropraktor Schmerzlinderung, ohne Medikamente.

Die Medizin unterscheidet vier Hauptgruppen rheumatischer Beschwerden:

- **Abnütungsbedingt:** Am häufigsten sind die abnütungsbedingten (degenerativen) Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen, zu denen die Arthrose und Bandscheibenschäden (wie Diskushernie) zählen. In diese Kategorie gehört auch die Abnutzung infolge natürlicher Alterung. Erkrankungen manifestieren sich zum Beispiel durch schmerzende Glieder beim Aufstehen, Hexenschuss, durch blockierte Wirbelsegmente verursachte Kopfschmerzen oder Halskehren.
- **Weichteil-Rheumatismus:** Fast jeder Mensch ist irgendwann in seinem Leben von Weichteilrheumatismus betroffen. Befallen werden Sehnen, Bindegewebe und Muskeln. Grund für das Auftreten ist häufig eine Muskel-Überbelastung und Sehnenreizung. Auch psychische Spannungszustände können zu körperlichen Symptomen führen. Typische Krankheitsbilder dieser Gruppe sind «Tennisellbogen», Rückenschmerzen durch Fehlhaltung oder Fibromyalgie.
- **Entzündlich-rheumatisch:** Was im Volksmund als «Rheuma» bezeichnet wird, umfasst meist die Gruppe der entzündlich-rheumatischen Erkrankungen. Betroffene fühlen sich allgemein krank und in ihrer Leistung eingeschränkt, der entzündliche Prozess ist meist anhand der Entzündungswerte im Blut nachweisbar. Zu den entzündlich-rheumatischen Erkran-

kungen gehören beispielsweise die rheumatoide Arthritis, Morbus Bechterew (entzündliche Wirbelsäulenerkrankung) oder die Zecken-Borreliose.

- **Stoffwechselbedingt:** Zu dieser Gruppe zählen gewisse Stoffwechselerkrankungen, die zu Ablagerungen von Harnsäure oder Kalk im Gewebe sowie zu Knochen-Entkalkungen führen können. Bekannte Beispiele sind Osteoporose (Knochenverlust) und Gicht.

Schmerz Fast alle rheumatischen Erkrankungen verursachen akute oder chronische Schmerzen. Wichtig ist eine frühe und genaue Diagnose durch den Arzt oder Chiropraktor, damit die therapeutischen Massnahmen rasch und individuell auf den Patienten abgestimmt werden können. Wo immer notwendig arbeiten Chiropraktoren, Hausärzte und Rheumatologen zusammen; oft ist auch der Beizug von Physiotherapeuten, Masseuren und Fitness-Instruktoren hilfreich. Der Chiropraktor wird je nach Krankheitsbild unterschiedliche diagnostische Untersuchungen durchführen oder veranlassen. Nach einer gründlichen Anam-

Chiropraktoren in der Region Burgdorf, Langnau, Langenthal, Olten

- **Dr. Bendicht Beglinger**
Bernstrasse 33, 3550 Langnau, Tel. 034 422 86 87
Bahnhofstrasse 61, 3400 Burgdorf, Tel. 034 422 86 87
- **Dr. Franziska Hungerbühler**
Bahnhofstrasse 61, 3400 Burgdorf, Tel. 034 422 86 87
- **Dr. Mireille Schläppi**
Herzogstrasse 7, 4900 Langenthal, Tel. 062 923 18 25
- **Dr. Beat Stoller**
Wiesenstrasse 24, 4900 Langenthal, Tel. 062 922 35 80
Neuhausweg 6, 3506 Grenchen, Tel. 031 712 10 40
- **Dr. Dominic Strauss**
Industriestrasse 78, 4600 Olten, Tel. 062 286 90 10
www.chiro-olten.ch
- **Dr. Martin Wangler**
Bahnhofstrasse 15, 3500 Burgdorf, Tel. 034 423 13 12



Arthrose und Arthritis

Bei der Arthrose handelt es sich um eine degenerative Gelenkerkrankung, die im Gegensatz zur Arthritis primär nicht-entzündlich ist. Es entsteht ein Schaden am Gelenkknorpel. Ursachen sind einerseits der normale Alterungsprozess, andererseits eine übermässige oder falsche Belastung des Gelenks, aber auch Bewegungsmangel sowie Verletzungen oder angeborene Knorpeldefekte. Typisch für eine beginnende Arthrose sind Gelenkschmerzen, die vor allem nach Ruhephasen auftreten. Chiropraktoren spielen bei der Behandlung und Prävention von Arthrose eine zentrale Rolle. Die häufigste entzündliche Rheuma-Form ist die rheumatoide Arthritis, 0,5 bis 1 Prozent der Bevölkerung sind betroffen. Bei dieser Erkrankung ist die körpereigene Abwehr fehlgesteuert; sie greift die eigenen Gelenke und verschiedenen Gewebe an und zerstört diese. Die Ursachen sind noch nicht vollständig bekannt. Typische Symptome sind nächtliche und morgendliche Schmerzen der Fingergelenke sowie eine Morgensteifigkeit. In der Folge sind immer mehr Gelenke betroffen, sie verformen sich und schmerzen. Zur Behandlung werden verschiedene spezifische Medikamente eingesetzt sowie physikalische Therapien zur Schmerz-Reduktion und zur Erhaltung von Mobilität und Muskelkraft. Chiropraktoren sind für Arthritis-Patienten kompetente Ansprechpartner.

nese sowie einer körperlichen Untersuchung sind daher auch Blutlabor, Röntgen- oder Ultraschalluntersuchungen möglich. Schmerzzustände, etwa Rückenschmerzen, sollten rechtzeitig behandelt werden, um zu vermeiden, dass das Schmerzempfinden chronisch wird.

Nutzen der Chiropraktik Oft hilft die fein dosierte manuelle Mobilisation der Wirbelsäule durch die Chiropraktik, den Chiropraktor. Das Nervensystem beruhigt und normalisiert sich, Blockaden werden behoben. Zur Chiropraktik gehören zudem eine Vielzahl von Techniken, welche die Weichteile behandeln und so dazu führen, dass die Muskulatur besser funktioniert.

Bei den durch Abnutzung verursachten und weichteil-rheumatischen Erkrankungen sind vorwiegend Fehlhaltungen, Überbelastungen der Wirbelsäule und des Skeletts Hauptursache für die Beschwerden. Dies beeinflusst das Nervensystem negativ, wodurch eine erhöhte Muskelspannung sowie eine Über- oder Fehlbelastung der Gelenke resultiert. Die daraus entstehenden Beschwerden provozieren die Freisetzung entzündlicher Stoffe, was zu Schmerzen und Gelenkverschleiss führt. Oftmals bewirkt der Chiropraktor eine Schmerzlinderung, ohne Medikamente einzusetzen. Patientinnen und Patienten, die unter entzündlich-rheumatischen Erkrankungen leiden, werden in der Regel von dafür spezialisierten Fachärzten, Rheumatologen, behandelt. In den Phasen zwischen den entzündlichen Schüben kann auch die Chiropraktik, der Chiropraktor die mechanisch-funktionellen Beschwerden des Rückens und anderer Gelenke behandeln, dafür sorgen, dass die Mobilität des Patienten möglichst lange erhalten wird.

handlungskombination, «massgeschneiderte» Therapie zusammenzustellen. Verschiedene Methoden stehen zur Auswahl: Chiropraktische Manipulationen, um Blockierungen und Funktionsstörungen in Gelenken zu behandeln, Nerven zu entlasten; Triggerpunktbehandlung, um Muskeln zu entspannen; Physiotherapie, Gymnastik, Medikamente oder Chirurgie.

Beratung Ein wichtiger Aspekt der chiropraktischen Behandlung liegt in der Beratung betreffend Ergonomie am Arbeitsplatz, Bewegung und Training. Auch eine bewusste Ernährung kann Rheuma positiv beeinflussen. Für Patienten heisst dies: mehr Gemüse, Früchte, vollwertige Getreide, Fisch, Hülsenfrüchte, weniger Fleisch, Eier, Kaffee, Alkohol, Zucker.

Film:
Chiropraktik-
Ausbildung an der
Universität Zürich

Für Smartphone-
Benutzer: Bildcode
scannen, etwa mit
der App «ScanLife»



Zusammenarbeit Der Erfolg der Behandlung hängt wesentlich davon ab, für die unterschiedlichen Krankheitsbilder und -situationen die jeweils richtige Be-



Der Autor

Dr. Martin Wangler, Chiropraktor SCG/EUC
Präsident der Berner
Chiropraktorengesellschaft

Kontakt:

Bahnhofstrasse 15, 3400 Burgdorf
Tel. 034 423 13 12
martin.wangler@chirouisse.ch
www.chirobern.ch