



Wie Rheuma diagnostiziert und therapiert wird

Markus Pütz, Chefarzt des Gesundheitszentrums Hof Weissbad, erklärte unterschiedliche Varianten der Beschwerden und beantwortete Fragen

Erwartungsgemäss vollbesetzt war am Donnerstagabend der Gymnastikraum im Hof Weissbad, als Chefarzt Markus Pütz zu «Rund um Rheuma» referierte. Arthrose und Arthritis gilt es zu unterscheiden, in der Therapie Kortison massvoll einzusetzen und nur zu operieren, wenn nichts Anderes mehr geht.

Giorgio Girardet

«Da es fast sechs Uhr ist» – mit diesen Worten eröffnete Andrea Eigenmann, Direktorin des Gesundheitszentrums Hof Weissbad, den Abend im Gymnastiksaal, der sich früh schon bis auf den letzten Platz gefüllt hatte. Danach stellte sich Markus Pütz vor: Der 1991 examinierte Orthopäde startete zusammen mit seiner Frau Stefanie in der Kurstadt Bad Kreuznach (Rheinland-Pfalz) seine Medizin-Karriere. Vor zehn Jahren kam das Paar in die Schweiz. Nach Jahren in Thun praktizieren sie nun im Hof Weissbad. Markus Pütz ist seit 2022 Chefarzt des Gesundheitszentrums, Stefanie Pütz hat sich als Kurärztin auf die Sportmedizin spezialisiert. An zwei Tagen steht Markus Pütz in Zürich den Patienten des Rheuma-Zentrums der Hirslandenklinik zur Verfügung.

Arthritis oder Arthrose?

Rheuma, kommt aus dem Griechischen und bedeutet wörtlich «was (im Körper) verströmt wird». Rheuma-Schmerzen breiten sich schleichend im Körper aus und können verschiedene Gelenke befallen. An die 200 Arten von Rheuma werden unterschieden, darum ist für eine erfolgversprechende Therapie die richtige Diagnose ausschlaggebend.

Vorab gilt es die Arthritis von der Arthrose zu unterscheiden. Beide Erkrankungen äussern sich in den Gelenken, meist in den Zehen oder Fingern. Steifheit, Anschwellungen und Rötungen sind gemeinsame

Symptome. Während die rheumatische Arthritis eine Entzündung an der Grenze zwischen Knochen und Knorpel ist, handelt sich bei der Arthrose um den kontinuierlichen Abbau der nicht nachwachsenden Knorpelzellen. Auf Röntgenbildern



Andrea Eigenmann, Direktorin des Gesundheitszentrums Hof Weissbad, neben dem Referenten und Chefarzt Markus Pütz. (Bild: Giorgio Girardet)



zeigte Pütz die von der Entzündung «angefressenen» Knochen an den Gelenken. Patienten mit rheumatischer Arthritis leiden an einer Morgensteifigkeit in den Gelenken, die zwei bis drei Stunden andauern kann. Der Arthrosepatient hat eher Anlaufschwierigkeiten, kommt aber dann durch Bewegung «in die Gänge».

Diagnose: genau hinhören

Für eine gute Diagnose setzt Pütz auf das genaue Hinhören der Patientenschilderungen der Beschwerden und deren Verlauf (Anamnese), sowie auf eine persönliche Untersuchung des ganzen Körpers (klinische Untersuchung). Damit sei 70 bis 80 Prozent der Diagnose zu erstellen. Eine Rheuma-Laboruntersuchung helfe zusätzlich beim Nachweis der Entzündung. Weiteren Aufschluss kann die Entnahme von Gelenkflüssigkeit (Punktion) oder auch von Proben der Gelenkhaut geben. Die Szintigraphie, bei der nach Einnahme eines radioaktiven Mittels, das sich in den betroffenen Geweben anreichert und dann über Gamma-Strahlen sichtbar wird, kann eine Übersicht der Intensität der Herde über den ganzen Körper geben. Bekannter ist das Röntgenbild, das – etwa von den Knie-Gelenken – auch stehend gemacht werden kann. Pütz zieht es dem sehr teuren und nur den liegenden Körper abbildenden MRI zur Primärdiagnostik vor. Gute Dienste leiste auch der heute fast überall vorhandene Ultraschall – wenn kundig durchgeführt und Erfahrung in der Interpretation der Bilder vorhanden sei.

Therapie-Möglichkeiten

Die Therapiemöglichkeiten für Rheuma-Patienten haben sich in den letzten Jahren wesentlich verbessert. Das Ziel einer Rheuma-Therapie ist es, die fortschreitende Zerstörung der Gelenke durch den Entzündungsprozess zu verzögern, den Schmerz zu lindern, die Funktion der Gelenke zu erhalten und eine schliesslich doch unausweichliche Operation hinauszuzögern.

Die Kortison-Frage

Kortison wird trotz seiner bekannten Ne-

benwirkungen nach wie vor als effizienter Entzündungshemmer eingesetzt. Die auch vom Körper selbst in der Nebennierenrinde hergestellte Substanz kann in Tablettenform eingenommen oder direkt in die betroffenen Gelenke gespritzt werden. Die Nebenwirkungen auf Nebenniere und Knochenabbau (Osteoporose) gilt es dabei im Auge zu behalten. Da rheumatische Arthritis eine Autoimmunerkrankung ist, bei welcher das Immunsystem den Körper schädigt, werden auch auf das Immunsystem einwirkende Medikamente wie Ciclospirin oder Imurek weiterhin in der Reserve gehalten. Von der Behandlung mit Gold sei man abgekommen. Im Bereich biotechnologisch hergestellten Eiweisssubstanzen, habe sich viel getan. Mit massgeschneiderten Medikamenten kann damit die Entzündungskette unterbrochen werden. Und schliesslich helfen Physio- und Ergotherapie, die Funktionen zu erhalten. Von der Kreativität der Ergotherapie im Erfinden und Bereitstellen von Hilfen zeigte sich Markus Pütz begeistert.

Spezielle Rheuma-Formen

Mit Bildern erklärte Markus Pütz die seltene Form «lupus erythematoses», kurz Lupus, eine Form von Bindegeweberheuma. Nur 0,03 Prozent der Weltbevölkerung leiden darunter. Betroffen sind meist Frauen um die 30 Jahre. Die Vaskulitis wiederum, das Gefäss-Rheuma, zeigt sich durch rote Flecken an Händen oder Beinen die mit einem allgemeinen Krankheitsgefühl, auch Fieber und Gewichtsverlust einhergehen. «Operationen bereiten oft nur dem Chirurgen Spass» mit diesem Seitenhieb auf die operierenden Kollegen brachte Pütz die Gelenkoperation als ultima ratio ins Spiel. Schulter-, Hüft- und Kniegelenk könne man heute gut ersetzen. Für das Ellenbogen-, die Fuss- und Fingergelenke sieht er noch Raum für Verbesserungen.

Ernährung und Bewegung

In der offenen Fragerunde wurde die Möglichkeit erörtert, mit Ernährung oder Bewegung dem Rheuma vorzubeugen oder

allenfalls zu lindern. «Bewegung ist immer gut», war die einfache Antwort des Chefarztes. Je besser Kreislauf und Muskelapparat trainiert sei, desto besser könne der Körper mit Belastungen umgehen. Dasselbe gilt für eine Ernährung, die das Immunsystem stärkt. Kurkuma wirke als Entzündungshemmer, wenn das Rheuma schon da ist. Die Entzündungswerte durch einen CRP-Test rät Pütz zweimal jährlich zu erheben. Hinsichtlich der Säure im Weisswein riet er im Scherz, diesen nur im Frühsommer mit Spargeln zu geniessen, so habe man gleich eine satte Dosis Purin – dieses kann Gicht bewirken. Der gefährlichste Purin-Lieferant sei übrigens das Bier. Weitere Fragen beantwortete Markus Pütz, der sich als pragmatischer und konservativer Mediziner gezeigt hat, während des anschliessenden Aperos im persönlichen Gespräch.

Mehr Informationen finden sich auf der Website www.rheumaliga.ch/arthritis-oder-arthrose