

Rheumatoide Arthritis und Arthrose: Helfen psychologische und psychotherapeutische Verfahren, mit Schmerzen und der Erkrankung besser zu leben?



Psychische Unterstützung kann dabei helfen, Schmerzen und Beeinträchtigungen durch rheumatoide Arthritis und Arthrose zu verringern. Besonders hilfreich scheinen Strategien zu sein, die einen eigenständigen Umgang mit der Krankheit fördern.

Psychische Unterstützung kann dabei helfen, Schmerzen und Beeinträchtigungen durch rheumatoide Arthritis und Arthrose zu verringern. Besonders hilfreich scheinen Strategien zu sein, die einen eigenständigen Umgang mit der Krankheit fördern.

Die rheumatoide Arthritis – auch kurz Rheuma genannt – ist eine chronische Gelenkentzündung und kommt wie auch die Arthrose (Gelenkverschleiß) häufig vor. Bei einer rheumatoiden Arthritis ruft die Entzündung Schmerzen hervor und führt zu Gelenkversteifungen. Bei Arthrose kommt es zur Abnutzung von Gelenken mit Schmerzen und oft zunehmender Beeinträchtigung alltäglicher Bewegungen. Von den entzündlichen oder verschleißbedingten Veränderungen können ein oder mehrere Gelenke betroffen sein, beispielsweise Hand- und Fingergelenke, Knie oder Hüften. An Arthrose erkranken insbesondere ältere Menschen, von einer rheumatoiden Arthritis können auch Jüngere betroffen sein. Häufig nehmen die Schmerzen bei beiden Erkrankungen mit dem Alter zu.

Neben den Schmerzen können Menschen mit Arthritis und Arthrose durch die psychische Belastung auch Gefühle der Hilflosigkeit, Ängste sowie depressive Verstimmungen haben. Dies kann dazu führen, dass sie sich außerstande fühlen, ihre alltäglichen Aufgaben wie Einkaufen und den Haushalt zu erledigen, oder an sozialen Aktivitäten teilzunehmen.

Studien zu psychischer Unterstützung bei rheumatoider Arthritis

Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der Universität Leiden in den Niederlanden werteten Studien aus, die den Nutzen von psychologischen Hilfen bei rheumatoider Arthritis untersucht haben. Die Wissenschaftlergruppe hat eine systematische Übersicht erstellt und alle aussagekräftigen Studien zu diesem Thema zusammenfassend ausgewertet. Dies ist wichtig, denn nur, wenn man alle Studien gemeinsam auswertet, erhält man ein realistisches Bild aller Vor- und Nachteile einer Behandlung. Hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.61.de.html>) können Sie mehr darüber erfahren, wie systematische Übersichten erstellt werden.

Die Wissenschaftlergruppe schloss insgesamt 27 Studien in ihre Analyse ein, in denen verschiedene Maßnahmen untersucht wurden: Beispielsweise Entspannungs- und Bewegungsübungen, Methoden zur Stressbewältigung und

die kognitive Verhaltenstherapie, eine Methode aus der Psychotherapie. Bei der kognitiven Verhaltenstherapie sollen Menschen lernen, ihre gedanklichen Muster und dadurch auch ihr Verhalten zu ändern, um künftig besser mit ihrer Erkrankung umgehen zu können.

Betrachtet man alle Studien gemeinsam, zeigt sich: In der ersten Zeit, nachdem die Hilfen wahrgenommen wurden, hatten die Menschen etwas weniger Schmerzen als Menschen, die keine Unterstützung bekamen. Auch waren sie körperlich weniger eingeschränkt, aktiver und zeigten weniger depressive Symptome. Erfolgreich waren besonders Methoden der sogenannten Selbstregulation. Darunter fallen Strategien, bei denen Menschen lernen, eigenständig mit den Beschwerden und Gefühlen umzugehen, die eine Erkrankung hervorruft. Dabei lernen sie, sich persönliche Ziele zu setzen, diese umzusetzen und eigenständig zu überprüfen, wie erfolgreich die Umsetzung war. Dies half besonders, mit depressiven Gefühlen und Ängsten umzugehen.

Psychische Hilfen bei Arthrose

Wissenschaftlerinnen der Duke-Universität in den USA sind zusätzlich der Frage nachgegangen, ob psychotherapeutische Verfahren wie zum Beispiel eine Verhaltenstherapie auch Beschwerden bei Arthrose lindern können. Sie fanden neun Studien, an denen Menschen mit Arthrose teilnahmen. Die Wissenschaftlerinnen kamen zu dem Schluss, dass solche Maßnahmen die Schmerzen bei Arthrose etwas lindern können. Auch andere Faktoren besserten sich: Zum Beispiel Ängste und Depressionen sowie die Fähigkeit, mit den Problemen im alltäglichen Leben und mit schmerzbedingten Belastungen umzugehen.

Da es sich hier noch um ein relativ neues Forschungsgebiet handelt, liegen noch nicht genügend Studien vor, um die unterschiedlichen psychotherapeutischen und psychologischen Verfahren miteinander vergleichen und abschließend bewerten zu können.

Mögliche Nebenwirkungen von psychischen Unterstützungsmaßnahmen hatten die Wissenschaftlergruppen nicht untersucht.

Mehr zum den Themen Arthrose und rheumatoide Arthritis **hier** (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/muskeln-knochen-und-g>

*Autor: Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im
Gesundheitswesen (IQWiG)*

Glossar

Entzündung

(Abwehr-)Reaktion des Körpers auf eine Verletzung, Reizung oder Infektion. Um den Körper zu schützen, wird die betroffene Körperstelle stärker durchblutet. Dadurch fühlt sie sich wärmer an, schwillt an, rötet sich und wird meist empfindlich. Sind Schleimhäute entzündet, sondern sie zudem mehr Flüssigkeit ab als sonst. Dies hilft, eingedrungene Keime auszuschwemmen.

Quellen

Die IQWiG-Gesundheitsinformationen stützen sich auf Forschungsergebnisse aus der internationalen Literatur. Wir identifizieren die zuverlässigsten aktuell verfügbaren wissenschaftlichen Erkenntnisse, insbesondere aus sogenannten „systematischen Reviews“. Darin werden wissenschaftliche Studien zum Nutzen und Schaden von Behandlungen und anderen Maßnahmen der Gesundheitsversorgung zusammenfassend analysiert, sodass Fachleute und Betroffene deren Vor- und Nachteile abwägen können. Mehr Informationen dazu, wie systematische Reviews aufgebaut sind und warum sie die zuverlässigsten Belege liefern, finden Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.61.de.html>) . Außerdem bitten wir stets die Autorinnen und Autoren der zentralen systematischen Reviews, auf denen unsere Informationen beruhen, um ihre Unterstützung, um die medizinische und wissenschaftliche Korrektheit unserer Produkte sicherzustellen.

Dixon KE, Keefe FJ, Scipio CD, Perri LCM, Abernethy AP. Psychological interventions for arthritis pain management in adults: a meta-analysis. *Health Psych* 2007; 26: 241-250. [PubMed-Zusammenfassung (URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17500610>)]

Knittle K, Maes S, de Gucht V. Psychological interventions for rheumatoid arthritis: examining the role of self-regulation with a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Arthritis Care* 2010; 62: 1460-1472. [PubMed-Zusammenfassung (URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20506175>)]

Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) obliegt von Gesetzes wegen die wissenschaftliche Bewertung des Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von medizinischen Leistungen. Dazu gehören auch die Nutzenbewertung von Arzneimitteln sowie die Herausgabe von Gesundheitsinformationen für Bürger und Patienten.

Wissenschaftliche Basis dieser Gesundheitsinformation

Unsere Informationen basieren primär auf so genannten systematischen Übersichten. Um ein objektives Bild über eine medizinische Maßnahme zu erhalten, ist eine systematische Übersicht notwendig. Hierzu werden zunächst die relevanten Fragestellungen formuliert. Zu diesen Fragen werden Forscher dann alle Studien zu diesem Thema suchen und auswerten.

Eine Liste der berücksichtigten wissenschaftlichen Literatur dieser Gesundheitsinformation finden Sie unter www.gesundheitsinformation.de.

Hinweis für die Nutzer:

Diese Gesundheitsinformationen wurden vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt und veröffentlicht. Sie basieren auf der Bewertung der zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und anderer Informationsquellen.

Gesundheitsinformationen des IQWiG werden ausschließlich für Patienten in Deutschland zur Verfügung gestellt. Die Informationen sollten nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen verwendet werden, da sie eine Beratung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient nicht ersetzen können und nicht ersetzen sollen.