

# Morbus Bechterew

Diese Informationen helfen Ihnen, Ihre Erkrankung besser zu verstehen.

kurz & knapp

Deutsche | RHEUMA-LIGA

• GEMEINSAM MEHR BEWEGEN •



# Morbus Bechterew

Morbus Bechterew ist eine entzündliche Erkrankung der Wirbelsäule. Sie wird auch Spondylitis ankylosans genannt.

Die Wirbelsäule besteht aus vielen einzelnen Knochen – den Wirbeln. Diese sind durch Bandscheiben getrennt. Und sie sind jeweils durch ein kleines Gelenk verbunden. Diese Gelenke sorgen dafür, dass die Wirbelsäule nicht starr ist und man den Rücken beugen oder drehen kann. Auch an den Stellen, an denen die Rippen an die Wirbelsäule stoßen, gibt es Gelenke. Sie

sorgen dafür, dass der Brustkorb sich beim Atmen etwas ausdehnen und wieder zusammenziehen kann.

Bei Morbus Bechterew können einzelne Wirbel, aber auch die kleinen Wirbelgelenke entzündet sein. Die folgende Abbildung zeigt diese Stellen.

Gelenk zwischen Wirbel und Rippe

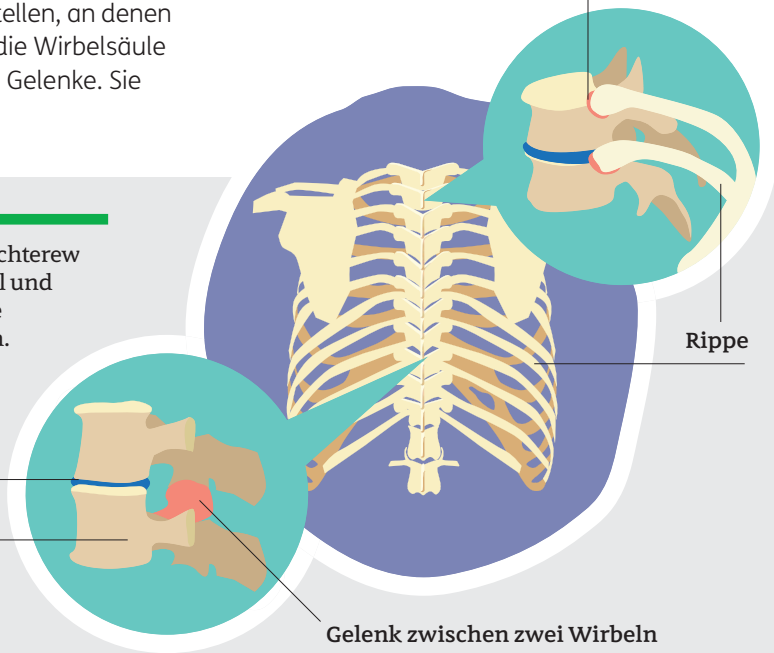
Rippe

Bei Morbus Bechterew können Wirbel und Wirbelgelenke entzündet sein.

Bandscheibe

Wirbel

Gelenk zwischen zwei Wirbeln



# Was passiert im Körper?

Meistens beginnt die Entzündung an den Kreuz-Darmbein-Gelenken. Sie verbinden den untersten Teil der Wirbelsäule mit den Beckenknochen. Von dort kann sich die Entzündung auf die gesamte Wirbelsäule ausdehnen. Das ist sehr schmerzhaft. Oft strahlen die Schmerzen von der Wirbelsäule bis in die Hüfte und den Oberschenkel aus. Typischerweise tut der Rücken nachts oder frühmorgens weh und fühlt sich nach dem Aufstehen steif an. Die Schmerzen lassen meist etwas nach, wenn man sich bewegt.

Die Entzündung verursacht jedoch nicht nur Schmerzen. Sie greift die knöchernen Wirbel an. Dadurch wird Knochengewebe zerstört. Und zusätzlich bilden sich an den Wirbeln Knochenanhängsel, die dort eigentlich nicht hingehören. Das wiederum kann dazu führen, dass die Wirbelsäule irgendwann nicht mehr so beweglich ist. Sie verknöchert allmählich und wird steif. Durch eine passende Therapie versucht man, das zu verhindern oder zumindest lange hinauszuzögern.

Manchmal ist nicht nur die Wirbelsäule entzündet, sondern auch andere Körperstellen. Das können Gelenke oder Sehnenansätze sein. Es kann sogar passieren, dass innere Organe wie der Darm entzündet sind.

## Info

---

**Morbus Bechterew beginnt meist zwischen dem 15. und dem 35. Lebensjahr. Früher dachte man, Männer würden viel häufiger erkranken als Frauen. Inzwischen hat sich herausgestellt, dass die Verteilung ungefähr gleich ist.**

# Was hilft gegen Morbus Bechterew?

Morbus Bechterew ist bisher nicht heilbar. Der Verlauf der Krankheit lässt sich jedoch verlangsamen. Manchmal kommt sie sogar ganz zum Stillstand.

Regelmäßige Bewegungsübungen können die Schmerzen lindern. Sie helfen dabei, dass die Wirbelsäule beweglich bleibt.

Achten Sie außerdem immer wieder auf Ihre Körperhaltung. Richten Sie sich bewusst auf und machen Sie einen geraden Rücken.



**Auf YouTube finden Sie viele Videos zu Symptomen, Diagnose und Therapie:**  
[youtube.com/MorbusBechterewTV](https://www.youtube.com/MorbusBechterewTV)

Manche Menschen haben auch mit alternativen Heilmethoden wie Traditioneller Chinesischer Medizin oder Homöopathie gute Erfahrungen gemacht. Deren Wirksamkeit ist jedoch wissenschaftlich nicht belegt. Deshalb sind alternative Heilmethoden als alleinige Therapie nicht gut geeignet. Als Ergänzung zu bestimmten Medikamenten (siehe Seite 6) können sie sinnvoll sein.

## **Auf die Augen achten**

Relativ häufig kommt es bei Spondylitis ankylosans zu einer Augenentzündung. Dabei ist ein bestimmter Teil des Auges entzündet – die Regenbogenhaut. Man nennt das auch Iritis oder Uveitis. Typische Anzeichen: Das Auge schmerzt und ist gerötet. Und auf Licht reagiert es besonders empfindlich. In diesem Fall sollte man unbedingt zu einem Augenarzt gehen.

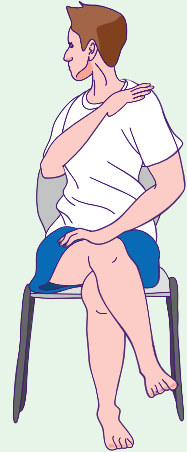
# Übungen zum Nachmachen

Diese Übungen tun Ihrem Körper gut. Führen Sie sie gleichmäßig aus. Wiederholen Sie alle Übungen mehrmals.



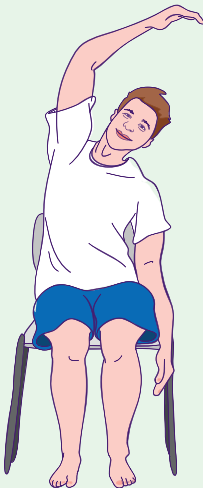
## Hüfte beweglich halten und dehnen

Aufrecht stehen, ein Bein auf dem Stuhl abgestellt. Gewicht auf das vordere Bein verlagern und wieder zurück. Dann Bein wechseln und Übung wiederholen.



## Wirbelsäule beweglich halten

Im Sitzen das rechte über das linke Bein schlagen. Dann den Oberkörper zur rechten Seite drehen. Bein wechseln und Übung wiederholen.



## Wirbelsäule beweglich halten

Im Sitzen beide Füße fest auf dem Boden aufstellen. Den rechten Arm heben, dann den Oberkörper zur linken Seite neigen, ohne das Becken zu bewegen. Arm wechseln und Übung wiederholen.

# Welche Medikamente können helfen?


Medikamente können bei Morbus Bechterew die Entzündung eindämmen und die Schmerzen lindern. Je nach Schweregrad der Erkrankung kommen verschiedene Medikamente infrage. Zum Beispiel sogenannte nicht-steroidale Antirheumatika (NSAR). Sie wirken sehr gut, doch sie können den Magen angreifen. Eventuell brauchen Sie deshalb ein zusätzliches Medikament, das Ihren Magen schützt.

Wenn NSAR nicht richtig wirken, kann der Arzt

Ihnen andere Medikamente verschreiben. Sie werden Biologika genannt. Da sie anders hergestellt werden, sind sie nicht als Tablette erhältlich. Sie müssen meist gespritzt werden.

## ▸ Kortison

Bei starken Schmerzen kann eine Kortisonspritze direkt in das Gelenk helfen. Eine Augenentzündung (siehe Seite 4) sollte sogar unbedingt mit einer Kortisonalbe oder Kortison-tropfen behandelt werden. Als Dauertherapie ist Kortison wegen seiner Nebenwirkungen jedoch nicht geeignet.



Der Umgang mit Schmerzen ist nicht immer leicht. Neben gezielten Bewegungsübungen können autogenes Training und Atemtherapie helfen.

# Wann macht eine Operation Sinn?

Operationen sind bei Morbus Bechterew nur selten notwendig. Nur wenn die Krankheit sehr schwer verläuft, kann ein solcher Eingriff nötig werden. Der Extremfall ist, dass die Wirbelsäule gekrümmt versteift ist – der Rücken also dauerhaft nach vorne gebeugt ist. Dann lässt sich die Wirbelsäule unter Umständen durch eine Operation wieder aufrichten.

Wenn die Erkrankung über viele Jahre besteht, kann auch ein künstliches Hüftgelenk notwendig werden. Oder ein Eingriff, bei dem ein Wirbel stabilisiert wird, der in sich zusammengebrochen ist.

Falls Sie operiert werden müssen, achten Sie darauf, dass die Klinik auf rheumatische Erkrankungen spezialisiert ist. Denn dann machen die Ärzte dort häufig solche Operationen und kennen sich gut damit aus.

## Tipp

---

**Wenn Sie vor einer geplanten Operation unsicher sind, sollten Sie mit einem zweiten Arzt sprechen. Man nennt das „Zweitmeinung“ und die meisten Krankenkassen übernehmen die Kosten dafür.**



**Auf der Internetseite der Deutschen Vereinigung Morbus Bechterew (DVMB) erfahren Sie noch mehr über Ihre Beschwerden. Die DVMB ist ein Mitgliedsverband der Deutschen Rheuma-Liga. [bechterew.de](http://bechterew.de)**

# Deutsche Rheuma-Liga: Wir sind für Sie da

Morbus Bechterew ist eine von mehr als 100 rheumatischen Erkrankungen. Mit diesen Erkrankungen kennen wir uns gut aus. Wir beraten Sie gerne und unterstützen Sie. Unser Funktionstraining hilft Ihnen, beweglich zu bleiben. In Kursen, Arbeitsgemeinschaften und Selbsthilfegruppen treffen Sie andere rheumakranke Menschen, mit denen Sie sich austauschen können.

Sie finden uns überall in Deutschland. Auch in Ihrer Nähe gibt es Ansprechpartner, die persönlich für Sie da sind.

**Erfahren Sie mehr und rufen Sie uns an:**

**0800 600 25 25**

**Oder besuchen Sie uns im Internet:**

**[rheuma-liga.de](http://rheuma-liga.de)**

Hinweis zur Titelseite: Peter Koncet hat gemeinsam mit anderen Betroffenen ehrenamtlich an einem Fotoshooting für die Deutsche Rheuma-Liga teilgenommen. Dabei entstand auch das Foto auf dem Titel. Peter Koncet ist stellvertretender Vorsitzender der Deutschen Vereinigung Morbus Bechterew ([bechterew.de](http://bechterew.de)).

Herausgeber: Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e. V., Welschnonnenstraße 7, 53111 Bonn, [rheuma-liga.de](http://rheuma-liga.de), E-Mail: [bv@rheuma-liga.de](mailto:bv@rheuma-liga.de), Projektmanagement: Katja Hinnermann. Ärztliche Beratung: Prof. Dr. med. Martin Rudwaleit. Text und Gestaltung: Alexandra Müller und Steffen Klein, wdv GmbH & Co. OHG, Bad Homburg. Fotos: Deutsche Rheuma-Liga, ©Svitlana - stock.adobe.com. Illustrationen: Jinmo Yu.

1. Auflage, 10.000 Exemplare, 2020; Drucknummer: C187/BV/11/20

Mit freundlicher Unterstützung

