

# Umgang mit der Krankheit

Für Patienten mit Morbus Bechterew ist die eigene Mitarbeit ein ganz wesentlicher Teil der Therapie.

Das Alltagsverhalten, regelmäßige Bewegungsübungen und besonders das ständige Achten auf eine aufrechte Haltung beeinflussen entscheidend die Auswirkungen der Krankheit.

## Medikamentöse Therapie

Wichtig ist eine entzündungshemmende Therapie mit nicht cortisonhaltigen Antirheumatika (Diclofenac, Ibuprofen).

Ihr Ansprechpartner ist der Internist, Rheumatologe, Orthopäde oder Hausarzt.

## Was können Sie selbst tun

- Achten Sie jederzeit auf Ihre Haltung. Bemühen Sie sich stets um eine aufrechte Position im Sitzen, Stehen und Gehen.
- Bewegen Sie sich viel an der frischen Luft. Grundsätzlich gilt für Betroffene kein Sportverbot, im Gegenteil wirkt Bewegung schmerzlindernd und fördert die Beweglichkeit.
- Spezielle Physiotherapie ist ein wesentlicher Bestandteil bei der Behandlung von Morbus Bechterew. Führen Sie Ihre täglichen Übungen auch in schweren Phasen der Krankheit durch, um so viel Beweglichkeit wie möglich zu erhalten.

## Ernährung

Da in aktiven Phasen der Krankheit der ganze Körper betroffen ist, sollte er durch eine gesunde Ernährung und Lebensweise gestärkt werden. Übergewicht sollte vermieden bzw. abgebaut werden, da es eine gerade Haltung und ausreichend Bewegung erschwert.

**Bei der Suche nach einem Rheumatologen in Ihrer Nähe hilft Ihnen auch die Kassenärztliche Vereinigung Berlin weiter: Unter der Nummer 31 00 3 - 222 erreichen Sie unseren Gesundheitslotsendienst.**

**Kassenärztliche Vereinigung** – die Dachorganisation der niedergelassenen Ärzte und Psychotherapeuten in Berlin