

## Ärztliche Berater

Prof. Dr. med. Christian Kneitz  
Chefarzt der Klinik für Innere Medizin II  
Südring 81 • 18059 Rostock

Trockengymnastik



Herausgeber  
DVMB Landesverband Mecklenburg Vorpommern e.V.  
1. Auflage 2017; 250 Stück  
Druck: Werbung u. Beschriftung Jörg Bindernagel

## Gruppe Demmin

**Das Team, das Ihnen bei Ihrem  
Bechterew zur Seite steht**

### Gruppensprecher

Horst Juhnke  
Dorf 9 OT. Quitzerow • 17111 Kletzin  
Tel.: 03998 223458  
eMail: horst.juhnke@dymb-mv.de

### Stellv. Gruppensprecher

### Unsere Bankverbindung

Volksbank Demmin  
IBAN: DE 04 1509 1674 0100 0123 16

Seminarwochenende Lobbe/ Thiessow 2016



# DVMB

Das Netzwerk zur Selbsthilfe  
Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew  
Landesverband Mecklenburg-Vorpommern e.V.

## Gruppe Demmin

**Tiefliegende  
Rückenschmerzen?  
Es könnte  
Morbus Bechterew sein!**



**Morbus Bechterew  
im Fadenkreuz  
Wir klären auf!**

## Kennen Sie das auch?

Sie wollen eigentlich die Nacht durchschlafen, doch Sie wachen morgens vorzeitig auf, brennende Rückenschmerzen nageln Sie fest und schon der Versuch **aufzustehen** scheint Messer in Sie zu treiben und raubt Ihnen buchstäblich den Atem.

Nach dem Aufstehen verspüren Sie einen dumpfen oder brennenden **Schmerz** in der **Wirbelsäule** - oft nur ein störendes Gefühl, ähnlich einem Muskelkater - der sich durch Bewegung bessert.

Zu verschiedenen Tageszeiten, meist beim Sitzen oder Liegen, seltener beim Stehen, spüren Sie einen **Zugschmerz**, der von Ihrer Beckenregion durch ein oder beide Beine bis in die Unterschenkel und Füße reicht.

Sie sind in den letzten Tagen nicht gestolpert, nicht gefallen und sind auch nicht gesprungen - trotzdem **schmerzen Ihre Fersen**.

Ohne erkennbare Ursache **schmerzt Ihr Auge**, besonders bei großen Helligkeitsunterschieden, ihr Sichtfeld ist getrübt und das Auge ist deutlich gerötet.

Alle Symptome können für sich genommen sehr unterschiedliche Ursachen haben. Treten aber **mehrere zusammen** auf, besteht die Möglichkeit, dass bei Ihnen bereits eine entzündlich-rheumatische Erkrankung aktiv ist. Besprechen Sie Ihre Symptome mit einem Rheumatologen, denn es könnte Morbus Bechterew sein.

## Was ist Morbus Bechterew?

Ihr Arzt würde Ihnen möglicherweise antworten, dass Sie an einer chronisch entzündlichen Erkrankung der Wirbelsäule leiden. Chronisch bedeutet, sie hört nicht auf, die Entzündungen führen im Extremfall zu Versteifungen der Wirbelsäule und Einkrümmungen. Das ist dann der Morbus Bechterew. Insgesamt 1,6 % aller Deutschen haben eine Form dieser Erkrankungen.

## Das bedeutet...

Die Erkrankung beginnt oft mit Schmerzen in den sogenannten Kreuzdarmbein-Gelenken im Becken. Im Verlauf der Erkrankung kann die Wirbelsäule versteifen. Auch die Rippenbögen können zusammenwachsen, was zu Atemnot führt. Schmerzen an anderen Gelenken, den Fersen sind ebenso möglich wie Entzündungen des Auges.

## Behandlung

Durch gezielte Bewegungs- und Entspannungsübungen kann der Krankheitsverlauf positiv beeinflusst werden. Vom Arzt können schmerz- und entzündungshemmende Medikamente verordnet werden. Zusammen helfen beide Komponenten die Beweglichkeit bis ins hohe Alter zu erhalten.

## Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew (DVMB)

Wir sind eine bundesweit tätige Vereinigung von etwa 16.000 Menschen, die an einer Form der entzündlich rheumatischen Spondyloarthritis erkrankt sind. Als Mitglieder verfolgen wir mehrere Ziele:

### Bewegung

Viele Gruppen bieten Bewegungsangebote, z. B. Trocken- und / oder Wassergymnastik, an. Auch geeignete Sportarten, wie Nordic Walking, Volleyball etc. sind möglich. Oft genug wird so der Bedarf an Medikamenten verringert. Manche Gruppen unternehmen gemeinsame Wanderungen oder Fahrradtouren, sodass Bewegung und Begegnung zusammentreffen.

### Begegnung

Die örtlichen Gruppen bieten nicht nur Gymnastik sondern auch Raum für Begegnungen in Form geselliger Aktivitäten. Selbstverständlich und wichtig ist uns, dass der Partner und die Familie an den Veranstaltungen teilnehmen.

### Beratung

Neben dem Austausch untereinander können wir Informationsveranstaltungen mit Ärzten, Therapeuten, Sachkundigen im Sozialrecht usw. anbieten. Somit tragen wir zur Verbesserung körperlicher und seelischer Gesundheit bei. Ziel ist der eigenverantwortliche Umgang mit unserer Krankheit. Mitglieder können auf juristische Unterstützung bei krankheitsbezogenen Rechtsfragen zurückgreifen.

Wassergymnastik



## Gruppe Demmin

### Unser Angebot bei Morbus Bechterew-Erkrankung

**Funktionstraining Trockengymnastik:**  
Jeden Dienstag:  
17.30-18.00 Uhr

**Funktionstraining Wassergymnastik:**  
Jeden Dienstag:  
18.00-18.30 Uhr

Kreiskrankenhaus Demmin / Physiotherapie  
Wollweberstraße 21  
17109 Demmin

### Weitere Angebote:

Gruppentreffen  
Wanderungen  
Ausflüge  
Vorträge  
Informationsabende

## DVMB

Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew  
Landesverband Mecklenburg Vorpommern e. V.

Hans Fallada Str. 9  
18435 Stralsund  
Tel.: 03831-6704635  
Homepage: [www.dvmb-mv.de](http://www.dvmb-mv.de)