

Ärztliche Berater

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

Trockengymnastik



Herausgeber

DVMB Landesverband Mecklenburg-Vorpommern e.V.

1. Auflage 2017; 500 Stück

Druck: Werbung u. Beschriftung Danilo Bindernagel

Gruppe Grabow

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

Gruppensprecher

Wolfgang Genz
Krenzliner Str. 8 • 19288 Kummer
Tel.: 038751 20363
eMail: wolfgang.genz@dvmb-mv.de

Stellv. Gruppensprecher

Klaus Niemann
Fliederweg 4 • 19300 Grabow
Tel.: 038756 22585
eMail: klaus.niemann@dvmb-mv.de

Unsere Bankverbindung

VR-Bank Schwerin
IBAN: DE 34 1409 1464 0008 3036 81

Die Therapiegruppe



DVMB

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

Gruppe Grabow

**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 Erkrankungen 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 Grabow

Unser Angebot bei Morbus Bechterew-Erkrankung

Funktionstraining Trockengymnastik:

Jeden Donnerstag:

18.00-19.30 Uhr

Sporthalle Hufenweg
19300 Grabow

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