



Leben mit PMR

Ein Wegweiser zum
Verständnis der Polymyalgia
rheumatica (PMR)



Wenn Sie Fragen haben oder weitere Informationen benötigen, wenden Sie sich an Ihren Arzt, Apotheker oder das medizinische Fachpersonal oder an:

Sanofi-Aventis Deutschland GmbH,
D-65926 Frankfurt am Main
Telefon: **0800 04 36 996**
medinfo.de@sanofi.com

Sanofi-Aventis Österreich GmbH,
A-1100 Wien
Telefon: **+43 1 80 185-0**
service.at@sanofi.com

Was ist Polymyalgia Rheumatica (PMR) und wie wird sie behandelt?

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie selbst oder jemand in Ihrem Umfeld leidet an Polymyalgia Rheumatica (PMR), einer entzündlich-rheumatischen Erkrankung, die vor allem Menschen ab 50 Jahren betrifft. PMR äußert sich meist durch Muskelschmerzen besonders im Nacken, in den Schultern und Hüften, die sehr häufig beidseitig auftreten, sowie durch Morgensteifigkeit.

Mit dieser Broschüre möchten wir umfassend über die PMR aufklären und Ihnen helfen, die Erkrankung besser zu verstehen und all ihre Facetten eingehend kennenzulernen. Obwohl PMR nicht lebensbedrohlich ist, erleben Betroffene aufgrund spürbarer Symptome wie Muskelschmerzen und Bewegungseinschränkungen eine erhebliche Belastung im Alltag.

Wir möchten Sie, Angehörige und Freunde von Betroffenen auf diesem Weg begleiten und mit Informationen unterstützen. Sie sind nicht allein! In den



folgenden Seiten erhalten Sie auch nützliche Information für Arzt-Gespräche sowie Informationen darüber, wo und wie Sie weitere Hilfe finden können.

Gemeinsam möchten wir ein tieferes Verständnis für Polymyalgia Rheumatica schaffen und Betroffenen sowie ihrem sozialen Umfeld Orientierung und Unterstützung bieten.

Wenn Sie Fragen haben oder weitere Informationen benötigen, wenden Sie sich an Ihren Arzt, Apotheker oder das medizinische Fachpersonal.

Dieser Ratgeber soll Ihnen Antworten auf Ihre Fragen geben:

Was ist PMR? S. 4

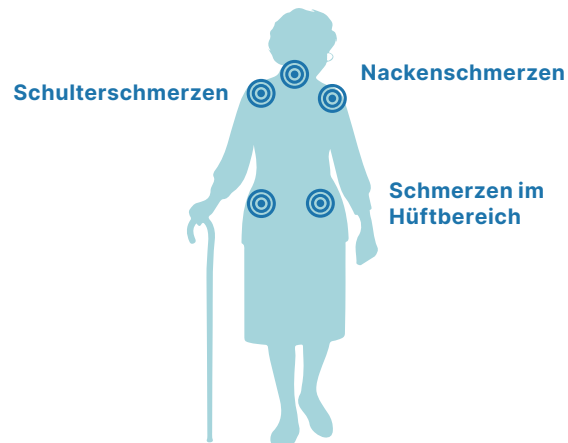
Wie wird PMR behandelt? S. 12

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten aber selbstverständlich für alle Geschlechter.

Was ist PMR?

Die PMR ist eine entzündlich-rheumatische Erkrankung und zählt zu den immunvermittelten Erkrankungen. Das menschliche Immunsystem hat normalerweise die Aufgabe, fremde Substanzen und Krankheitserreger abzuwehren und unschädlich zu machen.

Bei der PMR ist das Immunsystem jedoch fehlgesteuert und löst entzündliche Veränderungen aus – zum Beispiel in kleinsten Gefäßen und Muskeln, den Schleimbeuteln und Sehnenscheiden im Bereich der großen Gelenke. Seltener sind diese entzündlichen Veränderungen auch in der Gelenkschleimhaut der Gelenkkapseln zu finden. Überlappungen zu klassischem Gelenkrheuma (rheumatoide Arthritis) kommen vor.



Die PMR ist eine häufig auftretende entzündlich-rheumatische Erkrankung bei älteren Menschen, die vor allem Nacken, Schultern und Hüften betrifft.

Wie verbreitet ist PMR?

Die PMR ist, nach der rheumatoiden Arthritis, die **zweithäufigste** entzündlich-rheumatische Erkrankung bei älteren Menschen.

Wussten Sie schon...?

~ 1 von 2.000

Menschen im Alter von über 50 Jahren erhalten die Diagnose PMR.



Frauen sind **2-3 mal häufiger** betroffen als Männer.

≥ 50 Jahre

Die Diagnose einer PMR wird fast ausschließlich bei Menschen im Alter von **50 Jahren und älter** gestellt.



„Die Schmerzen waren unerträglich — ich bin so schnell wie möglich zu meinem Hausarzt gegangen.“

—PMR-Patientin

Wie äußert sich PMR?

Die häufigsten Beschwerden bei einer PMR sind **starke Schmerzen im Nacken, in den Schultern und im Hüftbereich sowie Morgensteifigkeit.**

Weitere häufige Symptome, die bei PMR auftreten können, sind z. B.:



Gewichtsverlust



Chronische Erschöpfung



Depression



Nachtschweiß



Leichtes Fieber

Bei Betroffenen können auch Kopf- oder Schläfenschmerzen auftreten – diese sollten ärztlich abgeklärt werden.

Die Schmerzen bei PMR können von Tag zu Tag unterschiedlich sein.

An manchem Tagen geht es relativ gut. An anderen Tagen ist man körperlich doch wieder sehr eingeschränkt und auf Hilfe angewiesen. Bei manchen Menschen haben die Schmerzen plötzlich begonnen, bei anderen haben sie sich im Laufe der Zeit verschlimmert. Leider wird die Erkrankung nicht von selbst und ohne Medikamente verschwinden.

Das Leben mit PMR kann eine Herausforderung sein

Viele Symptome können das tägliche Leben erschweren und die Lebensqualität teils stark mindern.

Die Schmerzen können den Schlaf stören und zu Müdigkeit und Erschöpfung führen.

Betroffenen kann es durch die Schmerzen und/oder Steifigkeit schwerfallen, Alltagsaufgaben zu bewältigen, die früher kein Problem darstellten. Zum Beispiel:



Im Bett umdrehen



Aus dem Bett aufstehen



Gehen



Von der Toilette aufstehen



Duschen



Haare bürsten



Zähneputzen



Ins Auto ein- und aussteigen

PMR kann sich auch auf die Stimmung auswirken

Diese Veränderungen können sich auch auf das Gemüt niederschlagen.



Menschen mit PMR können von **Depressionen betroffen** sein.



Für Sie als Patienten ist es wichtig, darüber zu sprechen, wie es Ihnen geht. Teilen Sie Ihrem behandelnden Arzt mit, wenn Sie Stimmungsschwankungen bemerken, damit er Ihnen Hilfsangebote machen kann.

Inwiefern hängen PMR und Entzündungen zusammen?

Bei PMR arbeitet das Immunsystem nicht so, wie es sollte. Der Körper versucht, sich mit Entzündungsproteinen, sogenannten Zytokinen, gegen den Angriff zu wehren.

- ✓ Zytokine steuern und koordinieren das Immunsystem durch Entzündungsreaktionen.
- ✓ Sie können dabei das Gewebe schützen, aber auch schädigen, z. B. durch Entzündungen, und das Immunsystem fehlerleiten.
- ✓ Bei der PMR können Zytokine zu Entzündungen führen und dazu beitragen, dass die Betroffenen Schmerzen, Steifigkeit und Müdigkeit verspüren.

Die genaue Ursache der PMR ist bisher unbekannt. Bei der Entstehung scheinen u. a. alterungsbedingte und erbliche Faktoren, Umwelteinflüsse und wahrscheinlich vorangegangene Infektionen eine Rolle zu spielen.

Der PMR- Behandlungspfad

Wie wird PMR festgestellt?



Wenn Schmerzen nicht gelindert werden können, sollte der **Hausarzt aufgesucht** werden. Hier kann herausgefunden werden, ob die Schmerzen durch eine PMR verursacht werden.



Es kann manchmal schwierig sein, die PMR zu diagnostizieren, da die Symptome anderen Erkrankungen ähneln. Überlappungen und Übergänge zu klassischem Gelenkrheuma (rheumatoide Arthritis) kommen vor. Deshalb sollte vor einer Behandlung zuerst **ausgeschlossen werden, ob andere Krankheiten vorliegen**.



Ein Hausarzt kann auch eine Überweisung an einen **Rheumatologen** ausstellen, der die PMR diagnostizieren und behandeln kann. Ein Rheumatologe ist ein Arzt, der auf die Behandlung entzündlich-rheumatischer Erkrankungen spezialisiert ist.



Um zu klären, ob eine PMR die Schmerzsache ist, kann ein Rheumatologe bestimmte Tests durchführen, z.B.:



Körperliche Untersuchung:

Hier wird untersucht, wie Betroffene sitzen, stehen, gehen und Ihre Arme bewegen



Blutuntersuchungen:

Suche nach **Entzündungen im Körper**. Diese sind eventuell nötig, um festzustellen, ob eine Entzündung um oder in den Gelenken vorhanden ist



Bildgebende Untersuchungen:

Untersuchungen, wie stark die Entzündungen an Schulter und Hüfte ausgeprägt sind

Es kann sehr belastend sein, zu erfahren, dass man an PMR erkrankt ist. Für andere ist es eine Erleichterung, einen Namen für die Krankheit zu haben. Je früher die Diagnose gestellt wird, desto eher kann der Arzt einen **Behandlungsplan erstellen, der dabei hilft, sich besser zu fühlen. Die Diagnose PMR kann als Chance gesehen werden, aktiv gegen die Erkrankung vorzugehen.**

Wie wird die PMR behandelt?

Ziel der Behandlung ist es, die Entzündungen und Symptome langfristig zu beseitigen und die Lebensqualität zu erhöhen.

Dabei wird die Therapie individuell auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmt.

PMR wird von jedem anders erlebt.

Hier sind 3 Tipps für Betroffene im Behandlungsgespräch:

- 1** Sprechen Sie mit Ihrem medizinischen Team über Ihre Symptome.
- 2** Teilen Sie Ihre gesundheitliche Vorgeschichte mit.
- 3** Arbeiten Sie mit Ihrem behandelnden Arzt zusammen, um einen für Sie geeigneten Behandlungsplan zu erstellen.

Die Standardbehandlung der PMR beginnt mit Glukokortikoiden (Cortison). Oft führen niedrige bis mäßig hohe Dosen zu einer raschen Besserung der Beschwerden. Manche Menschen müssen Glukokortikoide jedoch über eine lange Zeit einnehmen, um die PMR-Symptome unter Kontrolle zu halten.

Wie wirken Glukokortikoide?

Glukokortikoide reduzieren die Entzündung und können dadurch Schmerzen und Steifigkeit lindern. Der Arzt ermittelt die erforderliche Dosis, um unerwünschte Wirkungen möglichst gering zu halten, und stellt einen Glukokortikoid-Behandlungsplan auf – mit dem Ziel, die Symptome zu lindern und dann die Dosis langsam zu verringern, ohne dass die Schmerzen oder die Steifigkeit wieder auftreten.

Wie andere Medikamente auch, können Glukokortikoide mit Nebenwirkungen einher gehen - besonders wenn diese in hohen Dosen oder über einen längeren Zeitraum eingenommen werden. Informationen dazu finden Sie im Beipackzettel des Ihnen verschriebenen Glukokortikoids.

Bei manchen Menschen wirken Glukokortikoide nicht ausreichend oder die PMR-Symptome verschlimmern sich oder kehren zurück, wenn deren Dosis erniedrigt wird. In diesen Fällen kann die **PMR zum Beispiel auch mit einem Biologikum behandelt** werden. Biologika sind Medikamente, die sich u. a. gegen Strukturen richten, die am Entzündungsprozess beteiligt sind. Ein Biologikum kann z. B. ein Zytokin blockieren, das bei der Entzündungsentstehung eine Rolle spielt.

Neben Medikamenten kann auch ein gesunder Lebensstil dazu beitragen, PMR-Beschwerden besser in den Griff zu bekommen, sodass alltäglichen Aktivitäten einfacher nachgekommen werden kann. Regelmäßige Rücksprachen mit dem behandelnden Arzt helfen dabei, geeignete Maßnahmen individuell einzuleiten.

Wurde bei Ihnen eine PMR diagnostiziert?

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt!

Wenn bei Ihnen eine PMR diagnostiziert wurde, wird Ihr Arzt gemeinsam mit Ihnen einen **für Sie geeigneten Behandlungsplan** entwickeln. Dieser setzt eine vertrauensvolle Zusammenarbeit voraus. Scheuen Sie sich dabei nicht, Fragen zu stellen und offen über Ihre Beschwerden, Ihre Wünsche und Befürchtungen zu sprechen.

Hilfreiche Fragen für Ihr Behandlungsgespräch:

- Welche Behandlungsmöglichkeiten stehen für die PMR zur Verfügung?
- Wie lange dauert es, bis meine PMR-Symptome verschwinden?
- Wie lange werde ich in Behandlung sein?
- Sind die Behandlungen mit Nebenwirkungen verbunden?
- Wie oft sollte ich Nachuntersuchungen vereinbaren?
- Was soll ich tun, wenn meine Beschwerden weiter fortbestehen?

Bauen Sie sich ein unterstützendes Umfeld auf

Es kann sehr schwierig sein, die eigene PMR-Diagnose zu akzeptieren und mit der Erkrankung zu leben. Doch Sie sind nicht allein! Ein gutes soziales Umfeld kann Ihnen helfen, besser mit der PMR-Erkrankung umzugehen.

Tipps zum Aufbau Ihres Netzwerks:

1. **Teilen Sie die Diagnose PMR mit Ihren Bezugspersonen**, damit diese wissen, wie sie Sie unterstützen können.
2. **Erzählen Sie Menschen aus Ihrem Umfeld**, welchen Einfluss die PMR-Erkrankung auf Ihr Leben hat.
3. **Lassen Sie sich helfen** – sei es beim Aufstehen aus dem Bett oder beim Arztbesuch.
4. **Tauschen Sie sich mit anderen Betroffenen aus**, z. B. indem Sie sich einer Patientenorganisation oder Selbsthilfegruppen anschließen.

Positiv denken!

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, um alle nötigen Antworten über Ihre PMR-Diagnose und Ihren Behandlungsplan zu erhalten.



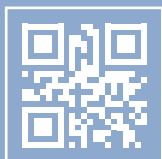
Hilfestellung, um mit PMR zu leben

Der Austausch mit anderen Betroffenen in **Patientenorganisationen** und **Selbsthilfegruppen** kann Ihnen Unterstützung bieten.

Eine gute Anlaufstelle ist z. B. die **Deutsche Rheuma-Liga**. Sie berät, informiert und bietet praktische Hilfen und Austauschmöglichkeiten für Menschen mit rheumatischen Erkrankungen.



www.rheuma-liga.de



Weitere Informationen zur PMR finden Sie auch hier:
pmr-und-ich.de

Diese Broschüre wurde in enger **Zusammenarbeit mit Frau Dr. med. Petra Saar** aus Frankfurt am Main erstellt. Mit ihrer langjährigen Expertise unterstützte die **Fachärztin für innere Medizin und Rheumatologie** bei der Themenauswahl und inhaltlichen Ausarbeitung, um eine relevante und alltagsnahe Aufklärung sicherzustellen.

