



**Bremer Vereinigung**  
**MORBUS BECHTEREW e.V.**

Alfred-Nobel-Str. 12  
28207 Bremen



## Was ist Morbus Bechterew ?

Morbus Bechterew (lat. Spondylitis ankylosans) ist eine chronische, entzündliche, rheumatische Erkrankung die häufig junge Menschen betrifft.

Sie ist gekennzeichnet durch Knochenneubildung und Knochenzerstörung mit Verknöcherung (Ankylosierung) am Achsenskelett (Kreuzdarmbeingelenk, kleine Wirbelsäulengelenke und Brustkorb). Häufig auch mit Entzündungen der Gelenke an Armen und Beinen und der Knochensehnenübergänge sowie entzündliche Veränderungen außerhalb des Bewegungsapparates, z.B. am Auge und der Haut.

Die Ursache ist nicht bekannt, die Veranlagung zur Erkrankung kann vererbbar sein.

Als Frühsymptome können tiefsitzende Kreuzschmerzen, die sich nachts verstärken, morgendliche Steifheit, Schmerzen im Bereich der gesamten Wirbelsäule und über dem Brustbein, besonders beim Husten und Niesen, Schwellungen und Schmerzen durch Knie- oder Sprunggelenkentzündungen oder Regenbogenhautentzündungen auftreten.



## Was können Sie tun ?

Jeder Bechterewler und jede Bechterewlerin hat die Möglichkeit, die Krankheit positiv zu beeinflussen. Gezielte und regelmäßige Krankengymnastik, Bewegungsbäder und leichte sportliche Betätigung erhalten die Beweglichkeit und helfen, die vorzeitige Verknöcherung und Fehlstellung der Wirbelsäule zu vermeiden.

**Das Motto:  
Bechterewler brauchen  
Bewegung !!!**

Damit Sie die Bewegungstherapie besser durchführen können, kann Ihr Arzt Sie durch Verordnung schmerzlindernder und entzündungshemmender Medikamente unterstützen.

Weiter unterstützende Therapiemöglichkeiten:

- Massagen mit Fangopackungen
- Moorbäder
- Elektrotherapien



## Was können wir für Sie tun?

- Ihnen Informationen und Aufklärung über die Erkrankung in persönlichen Gesprächen und Gesprächskreisen geben
- Krankengymnastik
  - Trockengymnastik und Entspannungsübungen
  - Wassergymnastik
- in Gruppen unter Anleitung von Krankengymnasten/innen, die Erfahrung in der Bechterew-Therapie mitbringen
- Volleyball als ideale Sportart für Bechterew-Patienten
- Radtouren und Skilanglauf als sportliche und gesellige Aktivitäten

Bei Vorlage einer - von Ihrer Krankenkasse oder Ihrem Rentenversicherungsträger - genehmigten Verordnung über Funktionstraining rechnen wir die Wasser- und Trockengymnastik mit Ihrem Versicherungsträger ab.



## Wer sind wir ?

Die Bremer Vereinigung Morbus Bechterew e.V. ist eine ehrenamtlich geführte Selbsthilfeorganisation mit Therapieangeboten in Bremen, Bremen-Nord und Delmenhorst.

Die Vereinigung besteht seit 1980 und hat ca. 220 Mitglieder.

Die Ziele der Vereinsarbeit sind:

- Die freundschaftlichen Beziehungen und den ständigen Erfahrungsaustausch unter den Mitgliedern fördern.
- Die Verbesserung der körperlichen und seelischen Gesundheit durch Therapiegruppenangebote und Informationsabende anzuregen und dadurch zur Erhaltung der Erwerbsfähigkeit beizutragen.
- Die Durchsetzung der Mitgliederinteressen, auch gemeinsam mit anderen Verbänden aus dem Behindertenbereich, gegenüber der Gesellschaft und dem Gesetzgeber.



## Hier erfahren Sie mehr !

Bremer Vereinigung Morbus  
Bechterew e.V.

Alfred-Nobel-Str. 12  
28207 Bremen

Telefon/Fax.: 04 21 – 53 39 99  
E-Mail: [kontakt@bremerbechtis.de](mailto:kontakt@bremerbechtis.de)  
[www.bremerbechtis.de](http://www.bremerbechtis.de)

Beratungs- und Geschäftsstelle:  
Alfred-Nobel-Str. 12

Montag 12.30 – 16.00 Uhr  
Donnertag 8.30 – 12.00 Uhr

Persönliche Beratungsgespräche  
sind auch nach Vereinbarung  
möglich.

Stand 9/2006

Wir danken dem Gesundheitsamt Bremen für die  
freundliche Unterstützung.