

Selbsthilfe Betroffener in den Gruppen vor Ort:

Deutsche Rheuma-Liga MV, AG Neubrandenburg

Petra Schmelzer

Deutsche | RHEUMA-LIGA
Mecklenburg-Vorpommern e.V.



Selbsthilfe Betroffener in den Gruppen vor Ort:

Fibromyalgie-Liga Deutschland, SHG Neubrandenburg

Sylvia Preuß



Fibromyalgie-Liga Deutschland e.V.

- Bundesverband -

Selbsthilfe Betroffener in den Gruppen vor Ort:

**Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew, Landesverband MV e.V.
Gruppe Neubrandenburg**

Ingo Bachmann



Das Netzwerk zur Selbsthilfe

Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew
Landesverband Mecklenburg-Vorpommern e.V.

Morbus Bechterew (lat. spondylitis ankylosans)

... ist eine **entzündlich-rheumatische Erkrankung** und betrifft vor allem die Wirbelsäule und das Kreuzdarmbeingelenk. Sie verursacht teils **starke Schmerzen im Rücken**, vor allem im unteren Rücken. Als Folge der Entzündungen kann die Wirbelsäule im fortgeschrittenen Stadium versteifen und verknöchern.

Morbus Bechterew beginnt schleichend meist bereits **im Alter von 15 bis 30**. Sie verläuft schubweise, ist **chronisch** und **nicht heilbar**.

Je früher aber die **Diagnose** vorliegt und somit eine medizinische Behandlung und ein gezieltes Bewegungstraining beginnen, desto größer ist die Chance, die Entzündungsvorgänge zu bremsen und die Beweglichkeit zu erhalten.

Verbreitung in Deutschland: **rd. 450.000 Betroffene**

Selbsthilfe von Morbus Bechterew Betroffenen seit 20 Jahren:

Seit 2003 in der Gruppe Neubrandenburg sowie weiteren Gruppen landesweit - Landesverband MV der Deutschen Vereinigung Morbus Bechterew seit 2004

Motto: Bewegung – Beratung – Begegnung

- Ganzjährig Gruppengymnastik als wichtige Anleitung und zur Motivation, selber regelmäßige Bewegungsübungen durchzuführen
- Gemeinsame sportliche und Freizeitaktivitäten (Wanderungen u. Ausflüge z. B. Bogenschießen, Nordic Walking, Radtouren, Landessportfest, Gruppenfahrten)
- Wochenend-Seminare, Vorträge, Beratung und Erfahrungsaustausch zu medizinischen, rechtlichen und sozialen Belangen
- Öffentlichkeitsarbeit und besondere Angebote für Frauen, junge Betroffene und frisch Diagnostizierte

Danke für die Aufmerksamkeit! Fragen ...

Wer sich nicht durchsetzen kann, sollte wenigstens **Verwirrung** stiften!

$\frac{du}{1+u^2} \mid \cos^4 x = \frac{1}{(1+u^2)^2}$

$I = \int \sqrt{1+(1+u^2)^2} \frac{u du}{1+u^2} \cdot z=1+u^2, dz=2u du$

$I = \frac{1}{2} \int \sqrt{1+z^2} dz$

$\int \frac{1+z^2}{z\sqrt{1+z^2}} dz = \frac{1}{2} \sqrt{1+z^2} + \frac{1}{2} \int \frac{1}{z} dz$

$I_1 = \int \frac{\frac{-dt}{t^2}}{t \sqrt{1+\frac{1}{t^2}}} = -\ln(t + \sqrt{1+\frac{1}{t^2}})$

$= \ln z - \ln(1 + \sqrt{1+z^2}) + C_1 = \ln(\frac{1}{\cos^2 x}) - \ln(1 + \sqrt{1+\cos^4 x}) + C_1$

$(\cos^2 x + \sqrt{\cos^4 x + 1}) + 2 \cdot \ln |\cos x|$

