

# Bewegung als Therapiebaustein

Obwohl die **Gelenke** bei Rheuma schmerzen, brauchen sie Bewegung, damit sich ihr Zustand nicht verschlimmert. Wer regelmäßig Sport treibt, verkraftet die rheumatischen Beschwerden besser.

**A**ktuelle Erhebungen zeigen, dass sich Patienten mit rheumatischen Erkrankungen häufig zu wenig bewegen – demnach sind 68 Prozent der Betroffenen inaktiv. Als Gründe für den Bewegungsverzicht geben sie Erschöpfung, Schmerzen sowie Komorbiditäten an, zudem befürchten viele, dass Sport sich negativ auf den Krankheitsverlauf auswirkt.

Doch körperliche Aktivität nutzt bei Rheuma mehr als sie schadet, vorausgesetzt erkrankte Kunden wählen die richtigen Bewegungsprogramme aus. Tatsächlich sollten Rheuma-Patienten in akuten Phasen, also während eines Schubs, auf das Training verzichten und die Gelenke schonen. Betroffene erhalten in der Regel Medikamente wie etwa Cortison oder Biologika. Wird Cortison in

höheren Dosierungen und über einen längeren Zeitraum hinweg eingenommen, kann es zu Osteoporose kommen, sodass neben der Gabe von Calcium und Vitamin D ein gezielter Muskelaufbau erforderlich ist. Verschiedene Untersuchungen zeigen, dass sich regelmäßige körperliche Ertüchtigung günstig auf die rheumatischen Beschwerden auswirkt. Dazu gehören die Zunahme der kardiorespiratorischen Fitness, die Abnahme von Körpergewicht, der Aufbau von Muskelmasse, die Verbesserung des kardiovaskulären Risikoprofils, der Koordination und der Balance. Im Hinblick auf die vorliegende Erkrankung reduzieren sich die Schmerzen, die Morgensteifigkeit und die Erschöpfung, während die körperliche Funktionsfähigkeit erhalten bleibt und sich die Lebensqualität verbessert. Die Funktion der Bänder, Sehnen und Gelenke wird ebenfalls günstig beeinflusst. Außerdem nehmen Kunden mit Rheuma häufig aufgrund ihrer Schmerzen Schonhaltungen ein, die zu Verspannungen oder einseitiger Belastung führen – mit Sport kann man den falschen Körperhaltungen entgegenwirken.

**Welche Sportarten tun Rheumapatienten gut?** Für Menschen mit Rheuma sind Sportarten, welche die Gelenke nicht belasten, ideal. Eine Kombination aus Muskelaufbau, aerobem und anaerobem Training ist stets sinnvoll. Geeignet sind Walking, Tanzen, Schwimmen, Wassergymnastik oder Ergometertraining, während von Kontakt- oder Ballsportarten wie Tennis oder Fußball abgesehen werden sollte. Die Deutsche Rheuma-Liga entwickelte ein spezielles Bewegungsprogramm: Das Funktionstraining findet in Form von Warmwasser- oder Trockengymnastik statt und wirkt sich positiv auf Muskeln und Gelenke aus. Zu den Zielen des Programms gehören unter anderem die Schmerzlinderung, das Hinauszögern von Funktionsverlusten, die Steigerung der Leistungsfähigkeit einzelner Körperteile, die Bewegungsverbesserung sowie die Hilfe zur Selbsthilfe. Betroffene finden weitere Informationen auf der Homepage der Deutschen Rheumaliga. Bevor es losgeht, sollten sich Kunden mit Rheuma von einem Facharzt (Rheumatologe oder Sportmediziner) untersuchen lassen und ihr Fitnesslevel überprüfen. Im Anschluss wählen sie am besten zusammen mit dem Arzt eine geeignete Bewegungsform aus, die den Körper nicht zu sehr belastet. Es ist ratsam, mit leichten Übungen zu beginnen und die Intensität langsam zu steigern. Grundsätzlich gilt: Beim Rheumasport sollten die gesundheitlichen Aspekte und nicht der Wettkampfgeist im Vordergrund stehen. ■

*Martina Görz,  
PTA, M.Sc. Psychologie und  
Fachjournalistin*



© Adam Pretty / iStock / Getty Images