

Rheuma

in Bewegung

Für Menschen mit chronischen Erkrankungen, wie entzündlichem Rheuma, ist Bewegung eine wesentliche Säule der Therapie. Rheuma Innovativ im Gespräch mit **Katharina Kerschan-Schindl**, Fachärztin für Physikalische Medizin und allgemeine Rehabilitation.



WARUM BEWEGUNG JETZT GUT TUT!

Es gibt Mythen, die bei Menschen mit rheumatoider Arthritis häufig zur Verunsicherung führen. Zum Beispiel, dass man mit dieser Krankheit die Gelenke möglichst schonen und sich darum wenig bewegen sollte. Wahr ist vielmehr: Bewegung ist ein Muss! „Man darf sich nicht nur bewegen, man soll es sogar“ plädiert **Dr. Katharina Kersch-Schindl** für körperliche Aktivität. „Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Schmerzen verleiten Betroffene einer entzündlichen rheumatischen Erkrankung häufig dazu, Bewegung zu vermeiden“, so die engagierte Medizinerin, „doch Aktivität hat, wie wir wissen, definitiv eine positive Auswirkung auf die Gesundheit.“ Eine „Schnitzzeit am Sofa“ ist sogar kontraproduktiv. Kersch-Schindl: „Durch Bewegung werden Gelenke, Bänder und Muskel gestärkt, die Knorpel besser mit Nährstoffen versorgt und die Beweglichkeit bleibt erhalten.“ Auch das Immunsystem wird positiv beeinflusst, was wiederum entzündungshemmend wirkt. Nicht zuletzt helfen sportliche Aktivitäten beim Abbau von Übergewicht, wodurch auch die Gelenke entlastet werden.

Sicher fit werden

Am Trainingsplan sollten generell etwa 150 Minuten pro Woche körperlicher Aktivität mit moderater Intensität oder alternativ 75 Minuten mit höherer Intensität stehen. Wichtig ist freilich, dass die gewählte Bewegungsform möglichst gelenkschonend ist. Kersch-Schindl: „Aktivität, die runde Bewegungen erlaubt und auf die betroffenen Gelenke abgestimmt wird, ist hier besonders zu empfehlen. Sportarten mit einem hohen Verletzungsrisiko und abrupten Bewegungsmanövern (z. B. Kampfsport, Fußball oder Squash) wie auch das viel beworbene Vibra-

tionstraining sollten bei rheumatischen Erkrankungen hingegen vermieden werden. Das „Training mit Strom“, das unter dem Namen EMS (Elektro-Myo-Stimulation) bekannt ist, ist wahrscheinlich ebenfalls nicht optimal für Rheumatiker. Besondere Vorsicht bei der Wahl der körperlichen Aktivität ist bei teilweise instabilen Gelenken geboten. Wichtig: Im akuten Schub unbedingt pausieren!

Sportfreunde gesucht

Aber auch der Spaßfaktor ist wichtig – wenn eine Bewegungsform Freude macht, stehen die Chancen gut, dass man diese auch regelmäßig ausübt. Liegt das letzte Training längere Zeit zurück oder wird selten Sport betrieben, sind eine ärztliche Beratung vorab sowie ein langsamer Einstieg wichtig: „Ein Spaziergang an der frischen Luft, Wandern, Schwimmen oder Radfahren schont die Gelenke, baut die Muskulatur langsam auf und trainiert sanft das Herz-Kreislauf-System.“ Tipp: In sportlicher Gesellschaft macht Bewegung noch mehr Freude, und man ist zusätzlich motiviert, dem inneren Schweinehund eine Abfuhr zu erteilen.

Tschüss Couch!

Zu den Sportarten, die auch für Rheuma-Patienten geeignet sind, zählen weiters Nordic Walking, Gymnastik oder dosiertes Krafttraining, alles möglichst unter fachkundiger Anleitung. Übrigens: Das gute alte Training mit dem eigenen Körpergewicht wie Kniebeugen, das wir noch alle aus dem Turnunterricht kennen, erlebt eine neue Renaissance. „Trainingsgeräte wie der Gymnastikball (Pezzi-ball) oder Therabänder unterstützen dabei, die Übungen gelenkschonend und abwechslungsreich zu gestalten, sowie einzelne Muskelgruppen gezielt zu trainieren.“ Um die positiven

Effekte einer sportlichen Tätigkeit maximal zu nutzen, sollte ein regelmäßiges Ausdauertraining mindestens 3-mal pro Woche und 30 bis 45 Minuten andauern, Krafttraining 1-2-mal/Woche stattfinden. Expertin Kersch-Schindl weiter: „Nach dem Training heißt es ‚Cool down‘. Dabei soll der Körper nach der Bewegung durch langsames Auslaufen und Dehnen langsam abkühlen. Lust bekommen? Motivierende Videos und viele Tipps für Sportsfreunde in spe finden Sie auf: www.selpers.com.

www.selpers.com

– Online-Hilfe, die bewegt

selpers steht für „self“ (englisch: selbst) und „help“ (englisch: Hilfe), denn internationale Studien zeigen: Patienten können mit ihrem Verhalten den Verlauf der Erkrankung beeinflussen.

Die Online-Selbsthilfe-Plattform selpers setzt genau hier an. „selpers unterstützt chronisch kranke Menschen und ihre Angehörigen, besser mit der Erkrankung zu leben“, erklärt **Dr. med. Iris Herscovici**, die die vielfach ausgezeichnete Plattform ins Leben gerufen hat: „Zahlreiche wissenschaftliche Studien zeigen die positive Wirkung von Bewegung, Entspannung, Achtsamkeit im Rahmen einer Therapie. Aktivitäten, die jeder von uns in sein Leben einbauen kann. Und genau dabei wollen wir Sie begleiten.“

Neben medizinischen Fachinformationen stehen lebensnahe Tipps im Vordergrund, die leicht umsetzbar sind. Kurse, Videointerviews, Animationen, Podcasts und Download-Materialien vermitteln das Wissen interaktiv und leicht verständlich. Die Plattform ist kostenlos und bedarf keiner Registrierung.

Ihr Schnellzugriff auf diese Website:
rheuma-was-nun.at