

## **PRESSEMITTEILUNG**

Berlin, 18.06.2010

### **Mit Rheuma ins Fitness-Studio?**

„Go“ für Rheumapatienten nur nach Check-up und unter fachlicher Anleitung

**Bewegungstherapie ist ein wichtiger Teil bei der Behandlung entzündlichen Rheumas. Ziel ist, die Funktion von Gelenken, Muskeln und Bändern und damit die Mobilität zu erhalten. Spezielle Trainingsprogramme berücksichtigen Belastbarkeit und Funktionsstatus der Patienten. Darüber hinaus wollen aber vor allem junge Betroffene nicht auf ihren Sport im Fitness-Studio verzichten. Doch dort fehle es oft an fachlicher Expertise, um den speziellen Anforderungen der Erkrankung gerecht zu werden. Zu diesem Fazit kommt Uwe Lange, Mitglied der Kommission Rehabilitation und Sozialmedizin der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie, in der aktuellen Ausgabe der Zeitschrift für Rheumatologie.**

Es lebe der Sport! Für Menschen mit entzündlich-rheumatischen Erkrankungen ist dieses Motto keine Selbstverständlichkeit. „Wenn Muskeln schmerzen und Gelenke geschwollen sind, meiden Betroffene meist die Bewegung“, sagt Uwe Lange von der Abteilung Rheumatologie, Klinische Immunologie, Osteologie und Physikalische Medizin der Kerckhoff-Klinik Bad Nauheim. Um Finger- und Kniegelenke beweglich zu halten, gehöre Krankengymnastik aber unbedingt zur Rheumatherapie dazu. Mehrere Studien aus den letzten Jahren konnten zudem zeigen, dass spezielle gelenkschützende Übungsprogramme Schmerzen und lokale Entzündungen verringern und Patienten alltägliche Tätigkeiten wieder besser durchführen können. Dazu gehört beispielsweise schon, eine Getränkeflasche aufzuschrauben.

Inwieweit Menschen mit Rheuma diese Bewegungsübungen, die auf mehr Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer zielen, auch im Fitness-Studio durchführen können, hängt von der fachlichen Betreuung durch das Personal ab. Bevor es ans Üben und Trainieren geht, sollte zunächst ein gründlicher Check der individuellen Belastbarkeit und Beweglichkeit gemacht werden. „Nur durch eine gründliche Analyse kann ein Übungsprogramm aufgestellt werden, das die Gelenke schont und Schmerzen auf ein erträgliches Maß reduziert“, sagt Uwe Lange, der auch Sprecher der DGRh-Projektgruppe Physikalische Medizin ist. Trainer müssten darauf achten, dass die Patienten sich nicht überlasten und eine gute Körperhaltung einnehmen. Zudem gelte es, fehlerhafte Bewegungsmuster auszumerzen. Hilfreich erweisen sich mehrere kleine und wenig anstrengende Übungseinheiten oder das Arbeiten

mit leichten Hantelgewichten und höherer Frequenz. Auch tägliche Aufwärm- und Dehnübungen empfiehlt Lange.

Obwohl er ein Übungsprogramm im Fitness-Studio grundsätzlich befürworte, sei eine intensive und dauerhafte Betreuung dort seiner Meinung nach kaum zu leisten: „Aufgrund der unzureichenden fachlichen Expertise werden die Patienten vor dem Training fast nie untersucht. Das Übungsprogramm ist nur selten an ihren Bedürfnisse ausgerichtet und wird auch nicht überwacht oder angepasst, wenn sich der Krankheitszustand ändert.“ Bisher gebe es keine Studie, die den Nutzen von kommerziellem Sport im Fitness-Studio bei Rheumapatienten belege. Eine Alternative sind Kurse an Rehakliniken, bei den Selbsthilfegruppen der Rheuma-Liga und in ambulanten Praxen mit „rheumatologisch“ geschulten Personal, in dem Menschen mit Rheuma Bewegungsübungen durchführen oder für zu Hause erlernen können. Für unrealistisch hält Lange, dass Patienten selbst auf die gerechte Durchführung der Übungen im Sport-Studio achten.

#### **Weitere Informationen:**

U. Lange: Schadet die „Muckibude“ Patienten mit entzündlich-rheumatischen Erkrankungen? In: Zeitschrift für Rheumatologie 2010; 69:292–294

\*\*\*\*\*

Die Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie e.V. (DGRh) ist mit mehr als 1.200 Mitgliedern die größte medizinische Fachgesellschaft in Deutschland im Bereich der Rheumatologie. Sie repräsentiert seit mehr als 80 Jahren die rheumatologische Wissenschaft und Forschung und deren Entwicklung in Deutschland. Als gemeinnütziger Verein arbeitet die DGRh unabhängig und ohne Verfolgung wirtschaftlicher Ziele zum Nutzen der Allgemeinheit. [www.dgrh.de](http://www.dgrh.de)

\*\*\*\*\*

#### **Pressekontakt**

Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie e.V.  
Luisenstraße 41  
10117 Berlin  
[www.dgrh.de](http://www.dgrh.de)

Sandra Wittig  
Tel: 030/240484-80 (Zentrale: - 70)  
Fax: 030/240484-79  
E-Mail: [sandra.wittig@dgrh.de](mailto:sandra.wittig@dgrh.de)