

Ausgabe 2
Bewegung & Sport



*Ein Ratgeber für
Patienten/-innen
und Angehörige**

Wer rastet, der rostet

Regelmäßige Bewegung hält den Körper fit: Die Durchblutung und der Kreislauf werden gefördert. Die Gelenke bleiben beweglich, überflüssige Kilos werden ab- und Muskeln aufgebaut. All das entlastet den Stützapparat und kann eine Schmerzlinderung mit sich bringen. Sport tut aber auch der Seele gut, man bemerkt die positiven körperlichen Veränderungen und erlangt eine neue Lebensqualität. Egal welches Alter man hat, es ist nie zu spät mit Sport zu beginnen. Fangen Sie am besten heute damit an. Diese Informationseinheit unterstützt Sie Schritt für Schritt bei Ihrem Trainingsbeginn und gibt Tipps, wie Sport zu einem festen Bestandteil in Ihrem Leben werden kann. Dabei wünsche ich Ihnen viel Spaß.

Prim. Doz. Dr. Edmund Cauza

Facharzt für Innere Medizin, Rheumatologie, Rehabilitation, Endokrinologie und Stoffwechselerkrankungen
Herz-Jesu Krankenhaus, Wien

Bei rheumatoider Arthritis (RA) bringt Bewegen Segen

In Zeiten des Schmerzes ist Bewegung vermutlich das Letzte, woran PatientInnen mit RA denken. Doch gerade regelmäßige Übungen können helfen, den Tag in Angriff zu nehmen und überhaupt auf die Beine zu kommen. Wichtig ist in erster Linie, dass sich Betroffene bewegen, ohne sich dabei körperlich zu überfordern. Schwimmen, Radfahren, Gymnastik und Tanzen, aber auch „Walking“ auf weichem Untergrund sind Sportarten, die sich sehr gut für Menschen mit RA eignen.

Vermieden werden sollten Sportarten mit Spitzenbelastungen, insbesondere Kampfsport sowie Sportarten mit hohem Verletzungsrisiko, einseitiger Belastung oder hoher Gelenkbeanspruchung.

Sport – im Rahmen der eigenen Möglichkeiten – kann helfen, aktiver am Leben teilzunehmen, ein besseres Körpergefühl zu entwickeln, das Immunsystem zu stärken und die Widerstandskraft gegen Stress zu erhöhen.

Kleine Bewegungseinheiten – große Wirkung

Zu Fuß gehen statt mit dem Bus zu fahren; Treppen steigen statt den Lift zu benutzen: Es gibt viele Möglichkeiten, sich aktiv im Alltag zu bewegen. Tipp! Gehen Sie einmal in Gedanken Ihren Tagesablauf durch. Dann werden Sie sehen, wie leicht es ist, kleine Bewegungseinheiten in Ihren Alltag einzubauen.

Darüber hinaus sollten Sie sich aber auch eine Sportart suchen, die Ihnen Spaß macht und sich leicht in Ihren Wochenplan einbauen lässt. Denn wer über Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer verfügt, bleibt körperlich fit bzw. kann fit werden.

Körperliche Leistungsfähigkeit

Im Gesundheitssport ist die Kraftausdauer entscheidend: Unter Kraft versteht man generell die Fähigkeit der Muskeln, Widerständen entgegenzuwirken. Wer eine gute Ausdauer hat, ermüdet bei einer Leistung über einen längeren Zeitraum nicht so schnell und erholt sich rascher; mit positiver Auswirkung auf das Herz-, Kreislauf-, Atmungs- und Stoffwechselsystem. Mit Sportarten wie Radfahren, Schwimmen oder Nordic-Walking kann man diese Fähigkeiten stärken.

Eine gute Ergänzung dazu stellen Sportarten wie Yoga und Tai Chi dar. Sie stärken die Beweglichkeit bzw. Koordination und reduzieren so das Sturz- und Verletzungsrisiko. Denn je beweglicher man ist, desto besser kann man die Muskulatur dehnen und desto elastischer sind die Bewegungen. Mit einer gestärkten Koordination können Bewegungsabläufe harmonisiert, Bewegungs- und Körpergefühl sowie das Gleichgewicht gefördert und auch mögliche Stürze vermieden werden.

Empfehlenswerte Sportarten im Überblick

- Walking / Nordic Walking / Wandern
- Mäßiges Krafttraining
- Tai Chi
- Qi Gong
- Langlauf
- Schwimmen
- Wassergymnastik
- Radfahren



Foto: istockphoto.com

Physiotherapie – Erhalt der Beweglichkeit

Mit Hilfe der Physiotherapie können Muskeln gekräftigt und die Funktionalität verbessert werden, wodurch die Beweglichkeit des gesamten Bewegungsapparates gesteigert wird. PhysiotherapeutInnen stellen ein gezieltes und individuelles Gymnastikprogramm zusammen. Bitte besprechen Sie Ihre geplanten Sportaktivitäten vor Trainingsbeginn mit einem Physiotherapeuten/einer Physiotherapeutin, um u.a. falsche Bewegungsmuster bei der Sportausübung zu vermeiden.

Web-Tipp: PhysiotherapeutInnen in Ihrer Wohnortnähe finden Sie unter <http://www.physioaustria.at/therapeutinnensuche-name-ort>

Trainingsstart mit Köpfchen

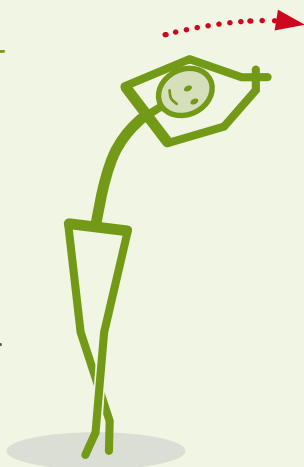
Eine gute Planung ist die beste Voraussetzung, damit Sie langfristig Spaß an der Bewegung haben und Gesundheitssport zu einem fixen Bestandteil in Ihrem Leben wird; auch in Phasen, die von Schmerz begleitet sind.

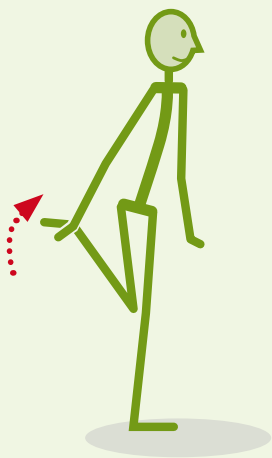
- Besprechen Sie Ihre sportlichen Ambitionen mit Ihrem/Ihrer behandelnden Arzt/Ärztin. Ggf. sind noch ärztliche Untersuchungen notwendig. Gemeinsam können Sie die Art, Intensität und Dauer der sportlichen Aktivitäten festlegen; auch in Hinblick auf Ihre persönlichen Voraussetzungen, die Wahl der Sportart und ein damit verbundenes Sturz- und Verletzungsrisiko.
- Setzen Sie sich realistische Ziele, um nicht Gefahr zu laufen, das Training frustriert abzubrechen. Machen Sie Ihre Ziele greifbar mit Zahlen: z. B. wie viele Kilometer wollen Sie nach 2 Monaten Training Radfahren? Belohnen Sie sich für erreichte Ziele.
- Planen Sie fixe Wochentage und Trainingszeiten in Ihrem Kalender ein.
- Suchen Sie sich Gleichgesinnte. Trainieren Sie zu zweit bzw. in einer Gruppe. Buchen Sie einen Kurs.

Trainieren, aber richtig

- Trainieren Sie mindestens zwei, besser dreimal pro Woche und halten Sie dazwischen immer einen Ruhetag ein. Gönnen Sie Ihrem Körper Zeit zur Erholung.
- Unterfordern Sie sich bewusst zu Trainingsbeginn und steigern Sie sich nur langsam. Damit sich der Körper an die Belastung gewöhnen kann. Besprechen Sie eine Trainingssteigerung auch mit Ihrem/Ihrer behandelnden Arzt/Ärztin; ebenso wie die Intensität der Aufwärmphase und die Art der Dehnungsübungen.
- Beginnen Sie jedes Training mit einer fünf- bis zehnminütigen Aufwärmphase.
- Dehnen Sie sich regelmäßig nach dem Sport oder auch nach einer körperlichen Belastung. Halten Sie generell die einzelnen Positionen 15-20 Sekunden und wiederholen Sie die Übung 2- bis 3-mal.

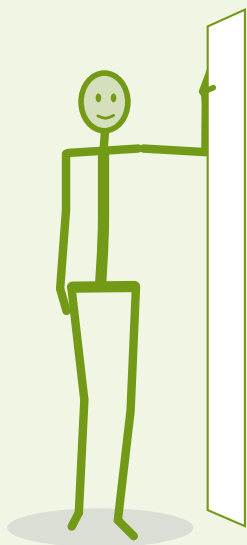
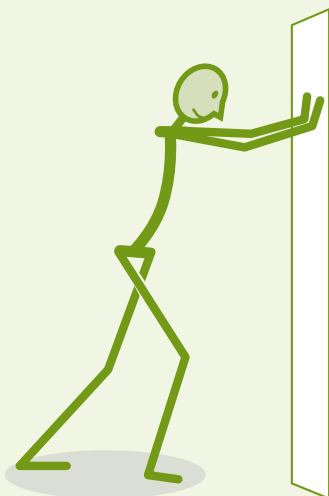
Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur: Kreuzen Sie den linken Fuß über den rechten. Nehmen Sie mit Ihrer linken Hand Ihr rechtes Handgelenk. Strecken Sie die Arme nach oben. Schieben Sie die Hüfte langsam nach rechts bis Sie die Dehnung auf der ganzen rechten Körperseite spüren. Wechseln Sie dann die Seite.





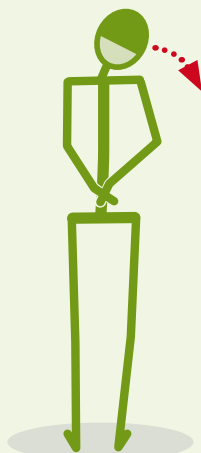
Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur: Stellen Sie sich aufrecht hin; mit geradem Rücken. Nehmen Sie mit Ihrer rechten Hand Ihr rechtes Fußgelenk. Sollten Sie Ihr Fußgelenk nicht fassen können, dann verwenden Sie ein Tuch als Hilfe. Ziehen Sie Ihre Fersen zum Gesäß. Achten Sie darauf, dass sich das Knie nicht nach vorne schiebt. Schieben Sie nun das Becken nach vor und ziehen Sie dabei den Oberschenkel „lang“. Spüren Sie die Dehnung im vorderen Oberschenkelmuskel. Wechseln Sie das Bein.

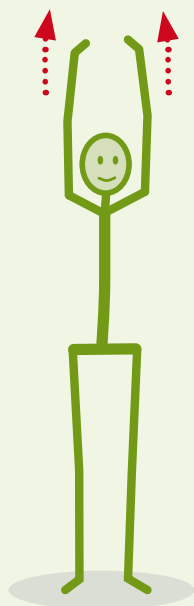
Dehnung der hinteren Unterschenkelmuskulatur: Stellen Sie sich in Schrittstellung zu einer Wand, sodass der Rücken und das linke Bein eine gerade Linie bilden und das rechte Knie gebeugt ist. Versuchen Sie die Ferse fest in den Boden und den Körper in Richtung Wand zu drücken. Spüren Sie die Dehnung in der Unterschenkelmuskulatur. Wechseln Sie die Seite.



Dehnung der Brustmuskulatur: Stellen Sie sich seitlich zu einer Wand, in Schrittstellung, und legen Sie den linken Unterarm flach auf. Machen Sie mit dem linken Bein einen Schritt nach vorne. Verlagern Sie die Schulter nach vorne, bis Sie ein Ziehen im Brustmuskel spüren. Wechseln Sie die Seite.

Dehnung der Schulter- und Nackenmuskulatur: Stellen Sie sich hüftbreit hin. Neigen Sie den Kopf zur rechten Seite, wobei das Ohr in Richtung Schulter zieht. Nehmen Sie mit Ihrer rechten Hand Ihr linkes Handgelenk hinter Ihrem Rücken und ziehen es diagonal auf die rechte Seite nach außen. Achten Sie darauf, dass sich der Oberkörper und das Becken nicht verschieben. Spüren Sie eine Dehnung der linken Schulter- und Nackenmuskulatur. Wechseln Sie die Seite.





Ideal für zwischendurch: Stellen Sie sich aufrecht hin. Strecken Sie Ihre Arme nach oben. Machen Sie sich lang. Spannen Sie dabei den Bauch und das Gesäß an.

Sicherheit geht vor

- Bevorzugen Sie Ausdauersportarten mit einer gleichmäßigen rhythmischen Bewegung wie Radfahren, Schwimmen oder Nordic Walking. Vermeiden Sie Sportarten mit großer Sprungbelastung bzw. Extrembewegungen wie Dreh- und abrupte Bewegungen z. B. Squash, Tennis (vor allem auf Hartplätzen) oder Fußball. Besprechen Sie Ihre Wunschsportart vor Trainingsbeginn bitte mit Ihrem/Ihrer behandelnden Arzt/Ärztin bzw. mit PhysiotherapeutInnen.
- Achten Sie bei der Sportausübung auf einen guten Halt. Tragen Sie hochwertige Sportschuhe, die Ihnen einen sicheren Stand ermöglichen. Tipp: Lassen Sie sich im Fachhandel beraten. Nordic Walking Stöcke sind beispielsweise nicht nur Sportgeräte, sondern auch eine gute Stütze bei aufkommender Unsicherheit.
- Nehmen Sie Schmerzen ernst. Sie könnten ein Warnsignal sein! Wenn Sie nach dem Training regelmäßig auftreten, vor allem auch nachts, dann lassen Sie jene bitte medizinisch abklären bzw. adaptieren Sie in Abstimmung mit Ihrem/Ihrer behandelnden Arzt/Ärztin Ihr Sportprogramm.
- Während eines Schubes sollte das Training stark reduziert und angepasst bzw. auch einmal pausiert werden. Besprechen Sie Ihre körperlichen Aktivitäten mit Ihrem/Ihrer behandelnden Arzt/Ärztin.

Besonderer Hinweis für Ihre medikamentöse Therapie

WICHTIG!

Ihr Arzt/Ihre Ärztin hat Ihnen eine medikamentöse Therapie verordnet, um Ihre rheumatoide Arthritis zu behandeln. Begleitende Massnahmen können Sie in Ihrem Umgang mit der Erkrankung unterstützen, jedoch eine medikamentöse Therapie nicht ersetzen. Es ist daher für den Therapieerfolg besonders wichtig, dass Sie die Therapie, wie von Ihrem/Ihrer behandelnden Arzt/Ärztin festgelegt, einhalten. Bei Fragen steht er/sie Ihnen gerne zur Verfügung.

Quellen:

- Rheumaliga Schweiz: Sport für Einsteiger und Umsteiger (2008)
- Rheumaliga Schweiz: Beweglich durch Dehnen – 10 Übungen (Stand: Mai 2014)
- Deutsche Rheuma-Liga: Gelenkschutz im Alltag (Stand: April 2014)

* Die Formulierung in diesem Ratgeber richtet sich didaktisch an Patienten/-innen, trotzdem sollten sich Angehörige von RA-Patienten/-innen hinsichtlich des Zusammenlebens und der Betreuung gleichermaßen angesprochen fühlen.

