IKK Promed

RHEUMATOIDE ARTHRITIS

KÖRPERLICHES TRAINING

ikk-classic.de

IKK classic
Ihre Gesundheit. Unser Handwerk.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort ..... Seite 3

Zu Beginn dreimal die Frage: „richtig oder falsch? ..... Seite 4
1. Menschen mit Rheuma bewegen sich zu wenig – richtig oder falsch? ..... Seite 4
2. Bewegung und Sport schaden Menschen mit Rheuma – richtig oder falsch? ..... Seite 5
3. Bei Rheuma sollte anders/weniger trainiert werden – richtig oder falsch? ..... Seite 6

Sport und Bewegungsmangel – die Effekte im Vergleich ..... Seite 7

Tipps zur Ausgestaltung eines rheuma-gerechten Trainings ..... Seite 10

In 8 Schritten zum Erfolg! ..... Seite 13
Erster Schritt ..... Seite 13
Zweiter Schritt ..... Seite 13
Dritter Schritt ..... Seite 14
Vierter Schritt ..... Seite 14
Fünfter Schritt ..... Seite 16
Sechster Schritt ..... Seite 17
Siebter Schritt ..... Seite 17
Achter Schritt ..... Seite 18

Herausgeber:
IKK classic, www.ikk-classic.de

Hinweis:
Es wird eine möglichst gendergerechte Sprachregelung bevorzugt. Da Lesefluss und Verständlichkeit aber ebenfalls eine hohe Priorität genießen, wird bei längeren Aneinanderreihungen von Personen- und Berufsbezeichnungen und/oder von personenbezogenen Haupt- und Fürwörtern unter Umständen nur die männliche Form verwendet. Diese gilt im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter und diesbezüglichen Diversifizierungen. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung. Wir bitten hierfür um Verständnis.

Vorwort

Liebe Patientin, lieber Patient,

Sie leiden unter rheumatoider Arthritis und nehmen daher an IKK Promed teil. So lautet unser spezielles Betreuungsprogramm für dieses Krankheitsbild.
In seinem Rahmen sind Sie bereits umfangreich über Ihre Behandlungsmöglichkeiten aufgeklärt worden. Eins mag Sie dabei überrascht haben: Die ausdrückliche **Ermutigung zu körperlicher Bewegung**. Das heißt: Trotz unter Umständen heftiger und ständiger Beschwerden sollen Sie sich bewegen – gewissermaßen also gegen den Schmerz antrainieren. Das widerspricht zunächst einmal unserem natürlichen Verhalten. Deshalb wollen wir Ihnen im Folgenden darlegen, **warum körperliches Training für Menschen mit Rheuma so wichtig ist**.

IKK classic
Ihre Gesundheit. Unser Handwerk.

Zu Beginn dreimal die Frage: „richtig oder falsch?“

1. Menschen mit Rheuma bewegen sich zu wenig – richtig oder falsch?

Diese Aussage ist – überwiegend – leider richtig. Untersuchungen haben ergeben, dass sich viele, die von rheumatoider Arthritis betroffen sind, zu unregelmäßig und/oder zu wenig sportlich betätigen. Einigen mangelt es sogar vollends an körperlicher Bewegung. Als Gründe werden genannt:

- Schmerzen;
- Beeinträchtigung körperlicher Funktionen (z. B. in den Gelenken);
- Erschöpfungszustände;
- eine schon langwährende rheumatoide Arthritis;
- Begleiterkrankungen.

2. Bewegung und Sport schaden Menschen mit Rheuma – richtig oder falsch?

Dass Bewegung und Sport bei rheumatoider Arthritis mit Vorsicht zu genießen sind, gilt heute als widerlegt und überholt. Im Gegenteil, neuere Studien und Erkenntnisse belegen solide, dass sich regelmäßiges körperliches Training für Rheuma-Patientinnen und -Patienten in vielfacher Hinsicht positiv auszahlen kann. Insofern hat unter Rheuma-Expertinnen und -Experten ein Umdenken stattgefunden.

Diesem Umstand tragen auch die Richtlinien Rechnung, die dem IKK Promed-Programm „Rheumatoide Arthritis“ zugrunde liegen. Sie sprechen sich klar und deutlich dafür aus, Menschen mit Rheuma zu regelmäßiger körperlicher Betätigung und Sport zu ermutigen. Von daher ist die Aussage „Bewegung und Sport schaden Menschen mit Rheuma“ falsch!

3. Bei Rheuma sollte anders/weniger trainiert werden – richtig oder falsch?

Rheuma für sich genommen ist kein Grund, anders oder weniger zu trainieren als Gesunde. Insofern ist auch diese Aussage falsch – zumindest in dieser pauschalen Form. „Nicht anders oder weniger " lehnt sich dabei an die Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sowie die Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung an[1)].

Zum Beispiel gilt demnach für Erwachsene zwischen 18 und 65 – **und zwar für Gesunde und chronisch Kranke gleichermaßen(!)**:

- mindestens 150 Minuten in der Woche leicht anstrengendes Ausdauertraining (z. B. Radfahren, Schwimmen, schnelles Gehen);
- **oder**: mindestens 75 Minuten in der Woche anstrengendes Ausdauertraining (z. B. Laufen, schnelles Radfahren, schnelles Schwimmen;
- **oder**: eine Kombination von moderatem und anstrengendem Ausdauerprogramm;
- **zusätzlich**: an mindestens zwei Tagen die Woche Übungen zur Muskelkräftigung (z. B. mit freien Gewichten, dem eigenen Körpergewicht, an Kraftmaschinen oder als Funktionsgymnastik);
- **außerdem**: lange Sitzphasen vermeiden und unterbrechen (z. B. durch kleine Spaziergänge).

1 Quelle: Menschen in Bewegung bringen, herausgegeben von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, kurz BZgA. Unter bundesgesundheitsministerium.de/service/begriffe-von-a-z/b/bewegungsempfehlungen gibt es auch eine Weiterleitungslink zum Download der Broschüre als PDF.

Sport und Bewegungsmangel – die Effekte im Vergleich

Stellt man die Auswirkungen eines regelmäßigen körperlichen Trainings den Folgen des Bewegungsmangels gegenüber, wird besonders deutlich, dass Sport in der Tat den Unterschied macht.

Wichtig: Die hier genannten Effekte stellen sich natürlich nicht von jetzt auf gleich, sondern erst mit der Zeit ein. Genau deshalb liegt die Betonung bei körperlichem Training auch auf „regelmäßig“.

Die günstigen Auswirkungen eines regelmäßigen Trainings

- Zunahme der **kardiorespiratorischen Fitness** als Gradmesser für die Fähigkeit von Atmung und Kreislauf, Muskeln und Herz bei körperlicher Aktivität mit Sauerstoff zu versorgen.
- Auf lange Sicht gesehen Rückgang der entzündlichen Krankheitsaktivität sowie eine geringere Anzahl von Gelenkschwellungen.
- Linderung von Schmerzen.
- Erhöhung der Funktion von Bändern, Sehnen, Gelenken; dämmt die Morgensteife ein.
- Wirkt dem rheumabedingten Abbau der Knochendichte im Gelenk-nahen Bereich entgegen; hemmt den Abbau von Muskelmasse.
- Verstärkte Ausschüttung von bei Muskelaktivität produzierten Botenstoffen, den **Myokinen**. Sie setzen **antientzündliche Prozesse** in Gang, obwohl sie sonst das Gegenteil bewirken. Warum es hier zur „paradoxen" Reaktion kommt, weiß man noch nicht. Außerdem **regen Myokine den Knochen-, Zucker- und Fettstoffwechsel an** und wirken **rheumabedingtem Muskelabbau (Muskelatrophie) und Gewichtsverlust (rheumatische Kachexie) entgegen**.
- Günstige Effekte auf die innere Schicht der Blutgefäße (Endothel); das kommt unter anderem der **Elastizität der Blutgefäße** zugute und senkt dort auch das **Risiko für entzündliche Ablagerungsprozesse (Arteriosklerose)**.
- Senkung von Blutdruck und Puls in Ruhe.
- Entfaltung einer antidepressiven Wirkung; hilft zudem gegen rheumabedingte Erschöpfungszustände (Fatigue-Syndrom).
- Unterstützt den Abbau von Übergewicht..

Die nachteiligen Folgen eines langfristigen Bewegungsmangels

- Eine im Vergleich zur Normalbevölkerung messbar niedrigere kardiorespiratorische Fitness.

- Begünstigt die rheuma-bedingte Entzündlichkeit der Gelenkinnenhäute und die Gelenksteife.

- Bewegungsmangel fördert z. B. schmerzhafte Verspannungen und Rückenschmerzen. Schmerzen wiederum bremsen den Bewegungsdrang und führen zu einem ausgeprägten Vermeidungsverhalten. Dadurch gerät man leicht in den Teufelskreis einer chronischen Schmerzerkrankung.

- Begünstigt die Ansammlung von Fettpolstern im Bauchbereich. **Viszerales Bauchfett** wirkt sich im ganzen Körper entzündungsfördernd aus. So führt es zum **erhöhten Aufkommen von entzündungsfördernden Botenstoffen** (z. B. Interleukin-6), die bei Rheuma-Patienten ohnehin erhöht sind. Außerdem kurbelt es die Produktion des C-Reaktiven Proteins an, welches bei der Entstehung der Arteriosklerose (Arterienverkalkung) eine wichtige Rolle spielt.

- Verschlechterung von körperlichen Fähigkeiten vor allem in den Bereichen Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Dies leistet dem bereits rheuma-bedingten Nachlassen dieser Fähigkeiten weiteren Vorschub. Dadurch nimmt auch das Selbstvertrauen in die eigene körperliche Leistungsfähigkeit ab. Infolgedessen schwindet ebenfalls zunehmend die Motivation, sich zu bewegen und/oder sportlich zu betätigen.

- Fördert ein Zuviel an körperlichen Pfunden.

Tipps zur Ausgestaltung eines rheuma-gerechten Trainings

- Die Art des Trainings sowie seine Ziele, Intensität, Häufigkeit und Dauer sollten immer **individuell** ausgerichtet sein. Dabei sollte selbstverständlich auch eine aktuelle **Zunahme der Krankheitsaktivität** z. B. im Rahmen eines Rheumaschubs **Berücksichtigung** finden. Gegebenenfalls ist eine entsprechende, wenn auch vielleicht nur vorübergehende **Anpassung** des Bewegungsprogramms vorzunehmen.
- Für Erwachsene mit Rheuma empfiehlt sich **vor Aufnahme ihres Trainings** – vor allem, wenn eine längere bewegungsarme Phase vorausgegangen ist: Fragen Sie Ihre behandelnde Ärztin/Ihren behandelnden Arzt um Rat und stimmen Sie Ihre **Trainingsziele** mit ihr/ihm ab. Aber dies ist im Prinzip auch untrainierten gesunden Erwachsenen anzuraten.

- Als besonders wirksam hat sich bei Rheuma die **Kombination aus Ausdauer- und Muskelaufbautraining** erwiesen. Durch **ausdauerorientierte Bewegung** lässt sich das rheuma-bedingte **Risiko für Herz-Kreislauf-Schäden und Erkrankungen eindämmen**. Eine Auswertung von mehreren Untersuchungen belegt darüber hinaus weitere günstige Wirkungen: So werden **Alltagsaufgaben leichter bewältigt** und auch das **Schmerzniveau leicht gesenkt**. Das **Muskelaufbautraining** wirkt dem bei Rheuma-Patientinnen und -Patienten häufig zu beobachtenden **Abbau von Muskelmasse (Muskelatrophie) entgegen und verbessert deren Kraft**. Untersuchungen zeigen, dass es dadurch zu weniger rheuma-bedingte Beeinträchtigungen kommt. Alltägliche Verrichtungen, wie Ankleiden, Waschen oder der Umgang mit Besteck und Geschirr beim Essen fallen dadurch leichter. Außerdem entlastet eine gestärkte Muskulatur Knochen und Gelenke.
- Häufig liest oder hört man im Zusammenhang mit Ratschlägen zu Rheuma-gerechtem Sport: Achten Sie auf **gelenkschonende Bewegungsabläufe**. Doch in dieser pauschalen Form macht dieser Hinweis **nur bedingt Sinn**.

Beispiel: Wenn sich Ihre Gelenkbeschwerden auf die Hände beschränken, spricht nichts gegen ein Lauftraining. Anderseits kann in diesem Fall Radfahren zur Qual werden. Zwar gilt Radfahren als „Klassiker“ für einen Gelenk-schonenden Bewegungsablauf. Doch was nützt das, wenn man sich mit geschwollenen Hand- und Fingergelenken auf dem Radlenker abstützen und seine Griffe kräftig umfassen muss?

- Es kommt letztlich also sehr darauf an, **wo genau Ihre Gelenkbeschwerden sitzen**. Auch die **Stärke der Krankheitsaktivität spielt eine Rolle**. Wird z. B. das Kniegelenk von einem rheumatischen Krankheitsschub erfasst, sollte man zwar nicht ganz auf Bewegung verzichten. Aber intensive Laufeinheiten sollte man in dieser Phase besser vermeiden. Denn dies kann in solchen Fällen mehr Schaden anrichten als Nutzen!
- Wenn der Trainingszustand und die Krankheitsaktivität (z. B. bei Beschwerdefreiheit im Zuge einer medikamentös erreichten Remission) es zulassen, spricht auch nichts gegen ein **Training mit höherer Belastungsintensität**. Natürlich sollte sich der **Einstieg zunächst immer moderat** vollziehen. Doch dann ist eine **schrittweise Steigerung der Trainingsstärke** durchaus empfehlenswert. Denn Training bedeutet nichts anderes als **Anpassung an körperliche Aktivität**. Und genau darum geht es ja bei Rheuma-kranken Menschen, denen körperliche Aktivitäten zunehmend schwerer fallen: Ihre Belastbarkeit und körperliche Leistungsfähigkeit wieder so weit auszubauen, dass ihre Lebensqualität möglichst wenige bis keine Einschränkungen erfährt.
- Mit der Bezeichnung „Training“ tun sich einige Rheuma-Patientinnen und -Patienten vielleicht schwer. Denn sie verbinden damit unter Umständen die Vorstellung von am Leistungssport ausgerichteten Ansprüchen. Hier geht es aber nicht um Rekorde, sondern um **gesundheitsorientierten Breitensport**, der auf das Erreichen einer **normalen Fitness** zielt. Wer sich dennoch mit solchen Trainingszielen nicht anfreunden kann, sollte sich aber nicht gänzlich von körperlicher Ertüchtigung abschrecken lassen. Denn letztlich gilt: **Jede körperliche Aktivität ist besser als gar keine Bewegung!**

In 8 Schritten zum Erfolg!

Erster Schritt: Akzeptieren Sie, dass auch mit Rheuma trainiert werden darf.

Die in den vorangehenden Abschnitten dargestellten Erkenntnisse und Erläuterungen zeigen klar in eine Richtung: Körperliches Training schadet nicht, sondern wirkt sich in vielfacher Hinsicht günstig auf den rheumatischen Krankheitsverlauf aus.

Zweiter Schritt: Machen Sie sich bewusst, warum körperliches Training bei Rheuma so wichtig ist.

Nach dem heutigen Stand der „Rheumatologie“ gelten ein ausgeprägtes Schonen und Vermeidungsverhalten sowie ein bewegungsarmer Lebensstil zu den Faktoren, die den rheuma-bedingten Funktions-, Bewegungs- und Alltagseinschränkungen zusätzlich Vorschub leisten. Körperliche Aktivität bis hin zu sportlicher Betätigung hingegen bewirken das Gegenteil. Das heißt, jede Trainingsminute trägt dazu bei, den oben genannten Einschränkungen Paroli zu bieten. Insofern hoffen wir, dass die von uns weiter oben vorgetragenen Gründe für das „Warum“ Sie überzeugen.

Dritter Schritt: Legen Sie den Schalter in Ihrem Kopf um.

Allerdings sind wir uns natürlich bewusst, dass hierbei der Kopf eine maßgebliche Rolle spielt. Genau dort sind nämlich all die Vorbehalte und Hürden angesiedelt, die es nun zu überwinden gilt.

Vielleicht hilft Ihnen dabei folgendes Beispiel:
Mit von Morgensteife eingeschränkter Beweglichkeit den Tag zu beginnen, ist für Sie wahrscheinlich längst zur leider vertrauten Gewohnheit geworden. Doch dann haben Sie sicher auch die Erfahrung gemacht, dass sich die Morgensteife im Laufe des Tages und unter dem Einfluss von alltäglichen Aktivitäten zunehmend verliert. Ist dies nicht das beste Beispiel dafür, dass körperliche Aktivität Ihrer Beweglichkeit zugutekommt?

Vierter Schritt: Machen Sie einen konkreten Plan.

- Überlegen Sie – am besten unter Einbindung Ihrer behandelnden Ärztin/Ihres behandelnden Arztes, welches Bewegungstraining für Sie infrage kommt. Bevorzugen Sie schnelles Gehen, Laufen, Radfahren oder lieber doch Schwimmen? Können Sie sich als Ergänzung Krafttraining mit freien Gewichten oder an Geräten vorstellen? Schätzen Sie Bewegung in der Gruppe oder möchten Sie ein Einzeltraining?

- Welchen Anbieter beziehungsweise welche Einrichtung möchten Sie in Anspruch nehmen? Soll es die Deutsche Rheumaliga sein, die ein spezielles Funktionstraining für Rheuma-Kranke anbietet (**rheuma-liga.de/angebote/funktionstraining**)? Oder lieber eine physio- oder ergotherapeutische Einrichtung? Oder eher ein medizinisch ausgerichtetes Fitnessstudio? Planen Sie dabei auch ein, welcher Anbieter in Ihrer momentanen Situation am besten erreichbar ist.
- Legen Sie die genauen Wochentage und Uhrzeiten fest, an beziehungsweise zu denen Sie Ihr Training absolvieren möchten.
- Fassen Sie das genaue Datum des Beginns Ihres Trainings ins Auge und vereinbaren Sie für diesen Tag den ersten Termin – und zwar möglichst fest.
- Setzen Sie sich ein konkretes Trainingsziel und schreiben Sie es auf. Seien Sie dabei aber realistisch. Nur erreichbare Ziele bieten eine handfeste Perspektive. Außerdem geht es nicht darum, sportliche Höchstleistungen zu vollbringen. Wenn Sie Ihren Alltag und Beruf wieder ohne allzu große Einschränkungen bewältigen können, ist schon sehr viel gewonnen.
- Im Übrigen kann es auch sehr hilfreich und motivierend sein, Zwischenziele zu formulieren. Haben Sie schließlich ein Ziel erreicht, vergessen Sie es nicht sich angemessen zu belohnen. Denn auch das ist wichtig für die Motivation.

Fünfter Schritt: nicht ohne meinen Trainer.

Als Einstieg und nach längerer bewegungsarmer Zeit kann es hilfreich sein, unter der Anleitung von Fachkräften und qualifizierten Therapeuten zu trainieren.

Wichtig: Im Rahmen angeleiteter Programme wird automatisch darauf geachtet, dass Sie entsprechend Ihrer Fähigkeiten, in Ihrem eigenen Tempo sowie in angemessener Steigerung trainieren. Außerdem ist so gewährleistet, dass sich bei Ihnen in neu oder wieder eingeübte Bewegungsabläufe keine Fehlbelastungen einschleichen.

Sechster Schritt: nicht ohne meine Gruppe

Außerdem bietet sich unter Umständen auch die Teilnahme an speziellen Rehasport- oder Funktionstrainingsgruppen an. Diese Art von Training bietet vor allem zwei Vorteile: Zum einen motiviert das Zusammengehörigkeitsgefühl unter Gleichgesinnten zu einer regelmäßigen Teilnahme. Zum anderen ermöglicht der Kontakt mit „Leidensgenossen" einen Erfahrungsaustausch. Auch können so Geselligkeit und das Knüpfen neuer sozialer Kontakte eine positive Wirkung entfalten. Denn beides kommt häufig durch das zurückgezogene Leben von chronisch kranken Menschen zu kurz.

Siebter Schritt: Nehmen Sie Ihren Trainingsschwung mit in den Alltag.

Von den Trainingseffekten, die Sie in angeleiteten Programmen erzielen, werden Sie nur dann nachhaltig profitieren, wenn Sie sich auch im Alltag regelmäßig bewegen. Voraussetzung ist natürlich, dass sich das, was Sie in einem Trainingsprogramm beigebracht bekommen, in Ihrem Alltag auch wirklich umsetzen können. Dies setzt aber eben voraus, dass Sie genau dies auch in Ihrem Alltag tun: sich bewegen und aktiv sein:

- Nehmen Sie die Treppe anstelle des Aufzugs.
- Gehen Sie regelmäßig spazieren. Beginnen Sie mit kleinen Gehstrecken und steigern Sie diese nach und nach.
- Nehmen Sie statt des Autos das Fahrrad für eine Erledigung oder einen kleineren Einkauf.
- Nutzen Sie beim Fernsehgucken die Werbepausen zum Aufstehen, kurzen Umhergehen oder Recken und Strecken.

Sicher fallen Ihnen eine Reihe von weiteren Alltagsaufgaben ein, bei denen Sie Ihre körperliche Aktivität erhöhen können. Auch wird Ihnen der jeweilige Übungsleiter des von Ihnen gewählten Trainingsprogramms sicher gerne den ein oder anderen Tipp für einen aktiveren Lebensstil im häuslichen Umfeld geben.

Achter Schritt: Bleiben sie dran!

Wir haben bereits bei der Gegenüberstellung der Auswirkungen von Sport und Bewegungsmangel darauf hingewiesen: Bis sich die günstigen Effekte von körperlicher Aktivität einstellen, braucht es Zeit und vor allem einen regelmäßigen Trainingseifer. Deshalb unser Appell: Bleiben Sie dran! Sie werden sehen, es lohnt sich.

In diesem Sinn wünschen wir Ihnen viel Erfolg bei der Umsetzung Ihres körperlichen Trainings.

IKK classic
Ihre Gesundheit. Unser Handwerk.

Druck und Verlag
Wende Verlag Moderne Medien, Frechen, info@wende-verlag.de

Best.-Nr. 40340 (11.23) – Wende Verlag, Frechen – Stand: 10.2021

IHRE FRAGEN. UNSERE ANTWORTEN.

Sie haben Fragen oder möchten zur IKK classic wechseln? Wir sind immer für Sie da. Sie erreichen uns telefonisch rund um die Uhr:

Kostenlose IKK Servicehotline

0800 455 1111

IKK classic-App Facebook Instagram YouTube TikTok

Stand 11/2023