

Jede vierte Person in der Schweiz leidet an einer Form von Rheuma. Bei vielen der Erkrankungen sind Entzündungen beteiligt. Wichtig sind eine frühzeitige Behandlung und vor allem Bewegung. Neue Studien zeigen auf, welchen Einfluss Sport auf rheumatoide Arthritis hat.

Vivien Wassermaann / Klaus Duffner

Rheuma

Bleiben Sie in Bewegung

Über 200 Krankheiten an Rücken, Gelenken, Knochen und Weichteilen werden zum rheumatischen Formenkreis gezählt. Sie alle verbinden fast immer auftretende reissende, ziehende, fließende Schmerzen sowie oft Funktionsstörungen im Bewegungsapparat. Die häufigsten rheumatischen Erkrankungen sind laut Rheumaliga Schweiz: Arthrose, Arthritis, Osteoporose, Rückenschmerzen und Weichteilrheuma. Wichtig ist es, rheumatische Beschwerden möglichst früh ärztlich abklären zu lassen, um gezielt in den Krankheitsprozess eingreifen zu können. Dies gilt auch bei der Arthrose, einer Gelenkerkrankung, die sich meist erst dann bemerkbar macht, wenn die Gelenke im Alter durch den Gebrauch stark «abgenutzt» sind. Eine Arthrose kann aber auch schon in jüngeren Jahren auftreten, etwa nach einem Unfall (Knochenbruch) oder nach längerer Überbelastung, die auch durch anatomi-

mische Gegebenheiten (kleine Hüftgelenkpfannen, Fehlstellungen wie X- oder O-Beine) mitbedingt sein kann. Bei einer Arthrose wird der Gelenkknorpel beschädigt; das Gelenk verändert sich (knöchern Wucherungen, Geometrie) und kann sich entzünden. Erste Symptome sind Belastungsschmerz, Morgensteifigkeit und Anlaufschmerz.

Bewegung ist das A und O

In den Anfangsstadien kommt neben einer medikamentösen Behandlung des Schmerzes und der Entzündung auch der Bewegungs- und Physiotherapie grosse Bedeutung zu. Wird ein Gelenk geschont, weil es schmerzt, verkümmern Sehnen und Muskeln; in der Folge versteift sich das Gelenk ... und schmerzt noch mehr. Bei der Bewegungstherapie gilt es oft, neue Muster einzuüben, um Gelenke optimal (Mechanik, Intensität) zu belasten.

Rheumatoide Arthritis: frühe und intensive Behandlung

Rund 70 000 Menschen in der Schweiz leiden an einer rheumatoiden Arthritis (RA, früher: chronische Polyarthritits). Die RA ist eine chronische, in Schüben fortschreitende Entzündungskrankheit, die durch das Immunsystem vermittelt wird. Frauen erkranken dreimal häufiger als Männer. Müdigkeit und Abgeschlagenheit

Studien zeigen, dass bei rheumatoider Arthritis Sport und Bewegung gegen Depression und Angstzustände helfen.



Bild: © Fitzkes, shutterstock

sind neben Gelenkschmerzen wichtige Symptome. Da bei einer RA sehr oft die Finger- und Fussgelenke betroffen sind, haben in fortgeschrittenen Stadien Patientinnen grösste Mühe, selbst einfache Handgriffe auszuüben. Wer unter rheumatoider Arthritis leidet, sollte diese unbedingt früh und intensiv behandeln. So konnten niederländische Forschende in einer Langzeitstudie nachweisen: Patienten, die früh mit Medikamenten wie Sulfasalazin oder niedrig dosiertem Methotrexat und anfänglich mit Prednison behandelt wurden, haben eine ähnlich lange Lebenserwartung wie Personen aus der Allgemeinbevölkerung.

Mit Tanzen Depressionen und Angst vertreiben

Rheumatische Erkrankungen gehen oft mit anderen Erkrankungen einher, so zum Beispiel mit Depressionen und Angstzu-

ständen. Aber es gibt gute Nachrichten: Auch wenn viele Patienten mit früher rheumatoider Arthritis bereits im ersten Jahr häufig unter Angst und Depression leiden, geht dies mit Beginn der Behandlung zurück. Zudem hilft regelmässiger

«Wer unter rheumatoider Arthritis leidet, sollte diese unbedingt früh und intensiv behandeln.»

Sport! Dies ist generell zwar bekannt. Doch in welchem Umfang körperliche Betätigung bei psychisch erkrankten Patienten mit rheumatoider Arthritis positiv wirkt, war bislang noch unbekannt. Deshalb werteten irische Forschende 17 Studien mit 1200 von rheumatoider Arthritis be-

troffenen Patienten aus. Die Teilnehmenden übten zwei- bis viermal in der Woche jeweils rund eine Stunde unterschiedliche Bewegungsformen aus. Darunter Aerobic, Tanzen, Yoga oder Tai Chi. Zwar verbesserte die Einnahme von Medikamenten die Situation der Patienten ebenfalls, doch die körperliche Betätigung blieb ein wichtiger Teil der Behandlung. Bei Depressionen konnten 18 von 20 Effekten um 90 Prozent verbessert werden, die Angstzustände gar um 100 Prozent (7 von 7 Effekten). Die Wissenschaftler empfehlen deshalb Sport als zentrales Werkzeug der Physiotherapie für RA-Patienten mit Angstzuständen und Depressionen, da er signifikant die Probleme reduziert. ■