

Umsetzung in die Praxis: Trainingsempfehlungen bei Autoimmunerkrankungen



Bewegung statt Schonhaltung! Mit der richtigen Übungsauswahl und der angepassten Intensität profitieren Betroffene sehr von einem regelmässigen Krafttraining.

Regelmässiges Krafttraining tut Menschen mit einer chronischen Erkrankung grundsätzlich gut. Es kommt allerdings auf die richtige Intensität an, je nach Grad der entzündlichen Aktivität.

Von André Tummer

«Dank der Erkenntnis, dass Krafttraining antientzündlich wirkt und Immobilität zu einer Vermehrung des viszeralen Fetts mit resultierender Freisetzung proinflammatorischer Zytokine führt, wird Rheumapatienten zunehmend körperliche Aktivität mit ausreichender Intensität empfohlen. Körperliche Aktivität sollte während des gesamten Krankheitsverlaufs ein Bestandteil der Standardversorgung sein. Das spiegelt sich auch in den neuen Empfehlungen für Rheumapatienten vom August dieses Jahres wider», meint die Physiotherapieforscherin Prof. Dr. med. Karin Niedermann, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften in Winterthur.

Bei geringer entzündlicher Aktivität ist leichte Bewegung durchblutungsfördernd, wärmend, schmerzlindernd und lockert die Muskulatur. Bewegung ist essenziell bei rheumatischen Erkrankungen, um langfristig die Beweglichkeit zu erhalten und Versteifungen vorzubeugen. Eine zusammenfassende Auswertung von Studien zeigt ausserdem, dass sie rheumabedingte Erschöpfung lindern kann.

Die Muskelkraft unterstützt stabilisierend und soll ungünstige Schonhaltungen vermeiden. Sie hilft Alltagsbelastungen besser zu bewältigen und führt deshalb zu einer besseren Lebensqualität. Die Rheumaliga empfiehlt deshalb ein zweimal pro Woche auszuführendes Krafttraining. Auch das Ausdauertraining zeigte in Studien günstige Wirkungen: Es verbesserte die Lebensqualität, konnte Einschränkungen im alltäglichen Leben leicht verringern und auch Schmerzen etwas lindern.

Schmerzen und Erschöpfung können jedoch ein Training vor allem anfangs erschweren, wenn der Körper noch nicht daran gewöhnt ist. Wichtig ist deshalb, dass ein erfahrender Gesundheitscoach die Belastung an die Beschwerden und das Erkrankungsstadium anpasst. Art, Dauer und Intensität des Trainings sollten mithilfe standardisierter Testmethoden festgelegt werden, um festzustellen, welche der vier Dimensionen – Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination – zu verbessern sind.

Dabei sollten krankheitsspezifische Kontraindikationen identifiziert und Faktoren wie Fatigue, Schmerz, Depression und Entzündungsaktivität bei der individuellen Trainingsanpassung berücksichtigt und klare personalisierte Ziele vereinbart werden.

Grundsätzlich kommen bei der rheumatoiden Arthritis alle Bewegungsformen infrage, die die Gelenke nicht übermässig belasten. Wenn die Gelenke bereits sehr geschädigt sind, sollten hohe Kraftspitzenstösse im Gelenk (Laufen, Springen, ruckartige Wurf- oder Schlagbewegungen) allerdings vermieden werden.

Sollten die Finger- und Handgelenke stark betroffen sein und die Griffkraft die Übungen limitieren, könnte auch bei Zugübungen z. B. für die Rückenmuskulatur mit Handgelenksschlaufen trainiert werden. ◀



Gummiring zur Stärkung der Fingerstreckmuskulatur



Bandschlaufen können die verminderte Griffkraft unterstützen um z. B. die grossen und kräftigen Muskelzüge des Rückens besser zu trainieren.

Literatur

DGRh-Kongress 2018: **Sport wirkt bei RA als Entzündungshemmer.**
In: Orthopädie und Rheuma 2018, S. 22.

Goebel, A. et al. (2021): **Passive transfer of fibromyalgia symptoms from patients to mice.**
The Journal of Clinical Investigation 131 (13): e144201. DOI: 10.1172/JCI144201.

Rebel, K.C. (2021): **Immunglobulin G für Schmerzen bei Fibromyalgie verantwortlich?**
medumio.de, online veröffentlicht im Juli 2021.

Schäffler A. (Hrsg.): **Gesundheit heute.** Trias Verlag Stuttgart 2014.