Strukturierte Behandlungsprogramme (DMP*)

Körperliches Training bei rheumatoider Arthritis

Haben Sie eine rheumatoide Arthritis? Dann sollten Sie einen möglichst aktiven Lebensstil führen. Denn körperlich aktiv zu sein ist der beste Weg, um die Gelenke beweglich zu halten, Fitness und Körperkraft zu stärken und der krankheitsbedingten Erschöpfung etwas entgegenzusetzen.

Leben Sie so aktiv wie möglich

Die rheumatoide Arthritis ist eine chronische Gelenkentzündung. Sie entsteht, wenn das Immunsystem Gelenke und mitunter Sehnen, Bänder und Organe angreift. Das kann zu Schmerzen, Schwellungen und weniger beweglichen Gelenken führen. Rheumatoide Arthritis kann in jedem Alter auftreten, beginnt aber am häufigsten nach dem 50. Lebensjahr.

Die gute Nachricht: Eine frühzeitige Diagnose und die Behandlung mit individuell kombinierten Maßnahmen können die Erkrankung zum Stillstand bringen und die Symptome vollständig zurückzudrängen.

Bei einer rheumatoiden Arthritis können Sie zudem selbst einiges tun, um die Erkrankung und ihre Auswirkungen auf Ihre Gelenke möglichst gering zu halten. Neben einer gesunden Ernährung und dem Verzicht auf das Rauchen, ist das vor allem regelmäßige körperliche Aktivität oder Sport.

* Disease-Management-Programme (DMP) sind strukturierte Behandlungsprogramme der gesetzlichen Krankenkassen für chronisch kranke Menschen. Koordinierte Maßnahmen sollen dabei helfen, mit der Erkrankung umzugehen und die Lebensqualität zu verbessern.

Darum ist körperliche Aktivität oder Sport bei rheumatoider Arthritis so wichtig

Körperliche Aktivität oder Sport kann bei rheumatoider Arthritis mehrere positive Wirkungen haben:

- **Weniger Schmerzen:** Regelmäßige Bewegung kann die Schmerzen lindern, die mit einer rheumatoiden Arthritis oft verbunden sind. Dies geschieht durch die Freisetzung von Endorphinen, den körpereigenen Schmerzmitteln, während einer körperlichen Aktivität.
- **Bessere Gelenkfunktion:** Bewegung kann auch die Funktion der Gelenke erhalten und gegebenenfalls verbessern. Dies kann eine gewisse Steifheit in den Gelenken verringern, die oft mit rheumatoider Arthritis einhergeht.
- **Mehr Muskelkraft:** Sport kann die Muskeln kräftigen, die die Gelenke stützt. Dies kann helfen, die Belastung der Gelenke zu verringern und dadurch auch die Symptome der rheumatoiden Arthritis zu lindern.

- **Bessere allgemeine Gesundheit:** Körperliche Aktivität kann das Wohlbefinden steigern, weil sie das Herz-Kreislaufsystem stärkt, das Gewicht kontrolliert und die Schlafqualität verbessert. All dies kann dazu beitragen, die Symptome der rheumatoiden Arthritis zu lindern und so auch die Lebensqualität zu verbessern.
- **Kräftigere Knochen:** Einfache Übungen können dazu beitragen, die Knochendichte zu erhöhen und das Risiko von Osteoporose, einer häufigen Komplikation bei rheumatoider Arthritis, zu verringern.

Diese Sportarten eignen sich besonders gut

- **Schwimmen und Wassergymnastik** schonen die Gelenke, da das Wasser den Druck auf die Gelenke verringert. Warmes Wasser entspannt die Muskeln und lindert Schmerzen.
- **Yoga und Pilates** können Stress und Spannungen abbauen. Die Übungen sollten aber zu den individuellen Fähigkeiten und Einschränkungen passen.
- **Radfahren** belastet die Gelenke weniger als Laufen. Ein stationäres Fahrrad kann bei Gleichgewichtsproblemen eine gute Wahl sein.
- **Spazieren gehen** kann die Ausdauer verbessern und tut den Gelenken gut. Am besten ist es, mit kürzeren Spaziergängen zu beginnen und die Dauer und Intensität allmählich zu steigern.
- **Tai-Chi** ist eine besonders sanfte Bewegungsform. Sie kann den Gleichgewichtssinn verbessern und Stress abbauen. Studien haben gezeigt, dass Tai-Chi Schmerzen und Steifheit bei rheumatoider Arthritis verringern kann.

Ganz gleich, welchen Sport Sie wählen: Es ist wichtig, sich nicht zu überfordern und die Belastung an die Beschwerden und das Erkrankungsstadium anzupassen. Stoppen Sie gegebenenfalls das Training, wenn Ihnen unwohl dabei ist. Welche Übungen für Sie am besten geeignet sind, lässt sich gut in einer ärztlichen oder physiotherapeutischen Beratung klären.

Tipp: Im Rahmen dieses Programms wird Ihre Ärztin oder Ihr Arzt auch über häufige Begleitsymptome der rheumatoiden Arthritis sprechen, darunter das sogenannte Erschöpfungssyndrom. Auch dabei hat körperliche Aktivität positive Auswirkungen.

hkk med Beratungstelefon

Unser Team aus Fachärzt*innen, Zahnärzt*innen, Apotheker*innen sowie Krankenpfleger*innen hat Antworten auf Fragen rund um Ihre Gesundheit. hkk med ist die medizinische Beratungshotline der hkk – exklusiv für unsere Kundinnen und Kunden.

hkk med Hotline: 0800–2555 445

Mehr Informationen zu diesem Programm finden Sie auch online unter hkk.de/dmp

Mit dieser Information möchten wir Ihnen einen ersten Überblick über die Versicherungsleistungen geben. Sie erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Grundlage für den Versicherungsschutz der hkk sind die gültigen Satzungsbedingungen der Handelskrankenkasse (hkk) und der hkk-Pflegekasse.

Bilder: iStockphoto, Moment RF, E+ © GettyImages

hkk151041 (03/25)