Weitere sozialrechtliche Informationen sowie Ratgeber zum kostenlosen Download finden Sie stetig aktualisiert unter www.betanet.de.

© 2024 beta Institut gemeinnützige GmbH | Kobelweg 95, 86156 Augsburg | www.betanet.de

Rheuma > Bewegung und Sport

1. Das Wichtigste in Kürze

Körperliche Aktivität wirkt sich günstig auf die Gelenke von Rheumatikern aus. Sie kräftigt ihre Muskulatur und mildert Schmerzen. Günstig sind Ausdauersportarten, da sie einen gleichmäßigen Bewegungsablauf gewährleisten. Für welche Sportart ein Rheumatiker sich auch immer entscheidet: Wichtig ist, sich nicht zu überfordern.

2. Physiotherapie

Für Rheumatiker ist Bewegung unerlässlich, deswegen gehört die Physiotherapie (Krankengymnastik) mit zu den wichtigsten Therapieformen. Unterstützend zur Bewegung können Massagen, Warmwasser-Gymnastik, Wärme- und Kälteanwendungen, medizinische Bäder und Elektrotherapie angewandt werden. Die Entscheidung für die Therapieform sollte in enger Absprache mit dem behandelnden Arzt erfolgen.

Näheres zur Verordnung und Zuzahlung unter Physiotherapie .

3. Funktionstraining für Rheumakranke

Zur Nachhaltigkeit des Therapieerfolgs kann vom Arzt Funktionstraining für Rheumakranke verordnet werden. Näheres unter Reha-Sport und Funktionstraining . Es wird überwiegend von der Krankenkasse oder vom Rentenversicherungsträger übernommen.

Ziel des Funktionstrainings ist, die Beweglichkeit zu erhalten und eigenständige Übungen zu Hause zu fördern.

Beim Funktionstraining für Rheumakranke handelt es sich um eine gezielt auf die Erkrankung abgestimmte Bewegungstherapie. Diese findet in Gruppen mit bis zu 15 Teilnehmern statt und beinhaltet Trocken- oder Wassergymnastik in warmem Wasser. Wassergymnastik hat den Vorteil, dass durch den Auftrieb die Bewegungen leichter fallen. Trockengymnastik hat den Vorteil, dass sie unkomplizierter ist und an mehr Orten angeboten werden kann. Zudem können die Teilnehmer die Übungen auch zu Hause wiederholen, was den Trainingseffekt verbessert.

Das Funktionstraining wird überwiegend von Rehaeinrichtungen und Selbsthilfeverbänden organisiert und von geschultem Fachpersonal, in der Regel Physiotherapeuten mit spezieller Zusatzfortbildung, angeleitet.

Das Funktionstraining dauert bei der Krankenkasse 12 Monate. Bei schweren Beeinträchtigungen der Beweglichkeit/Mobilität durch prozesshaft verlaufende entzündlich-rheumatische Erkrankungen (rheumatische Arthritis, Morbus Bechterew, Psoriasis-Arthritis), schwere Polyarthrosen, Fibromyalgie-Syndrome und Osteoporose wird das Training bis zu 24 Monate gewährt.

4. Nährstoffversorgung der Gelenke

Neben diesen Maßnahmen wirkt die alltägliche Bewegung günstig auf die Nährstoffversorgung der Gelenke. Dadurch soll sich der Krankheitsverlauf verzögern und die Beweglichkeit weitestgehend erhalten bleiben. Außerdem kann Bewegung unter Umständen

- beginnenden Fehlstellungen vorbeugen und
- Schmerzen etwas einschränken.

Ein stabiles Muskelkorsett und eine gute Koordination infolge der Bewegung kann Stürze und damit verbundene Knochenbrüche vermeiden.

Ob die Gymnastik zu Hause, bei Therapeuten oder in einer Gruppe durchgeführt wird, hängt vom persönlichen Naturell und den Beschwerden ab. In jedem Fall sollten beim Physiotherapeuten Übungen erfragt werden, die auch zu Hause sinnvoll durchführbar sind.

5. Sportarten

Wichtig für Rheumatiker ist die **Wahl der richtigen Sportart.** Der Sport darf keinesfalls die Gelenke unnötig belasten.

Günstig sind Ausdauersportarten, da sie einen gleichmäßigen Bewegungsablauf gewährleisten:

- Schwimmen (Warmbadetag)
- Wassergymnastik/Aquatraining
- Radfahren
- Spazieren gehen oder leichtes Wandern
- Walking
- Spezielle Gymnastik
- Skilanglauf
- Kajak/Kanufahren
- (Therapeutisches) Reiten (vor allem für Kinder)

6. Verwandte Links

Rheuma

Rheuma > Ernährung

Rheuma > Familie

Rheuma > Mobilität

Rheuma > Symptome und Behandlung

Chronische Schmerzen > Sport und Bewegung

Reha-Sport und Funktionstraining

Behinderung > Sport