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

CED > Sport und Mobilität

1. Das Wichtigste in Kürze

Aufgrund von Durchfall oder Gelenkschmerzen können Patienten mit Chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (CED) in ihrer Mobilität eingeschränkt sein. Für die persönliche Leistungsfähigkeit, die Beweglichkeit und die Abwehrkräfte kann Sport aber sehr förderlich sein. Hilfsmittel können zudem die Mobilität fördern.

2. Sport

Sport kann bei CED in verschiedener Hinsicht förderlich sein:

- Sport kann helfen, das Immunsystem zu stärken. Das ist bei CED ein wichtiger Aspekt, da eine reduzierte Immunabwehr als CED-Auslöser vermutet wird und zudem das Immunsystem durch Medikamente immer wieder zusätzlich geschwächt werden kann.
- Betroffene können infolge des Sports entzündungshemmende Medikamente (z.B. Cortison) reduzieren.
- Sport reduziert Stress. Stress begünstigt bei manchen Betroffenen das Auftreten von Krankheitsschüben.
- Sport verbessert die Beweglichkeit, was insbesondere bei Betroffenen relevant ist, die unter Gelenkbeschwerden leiden.
- Sport beugt Osteoporose vor. Osteoporose zählt zu den Folgerisiken bei CED.
- Sport reduziert das Darmkrebsrisiko, das insbesondere bei Colitis ulcerosa erhöht ist.

Patienten im **akuten Krankheitsschub** sollten sich jedoch **schonen**. Sport ist dann nur wenig möglich, alltägliche Bewegung ist aber dennoch wichtig.

Ein besonderes Augenmerk ist auf die Versorgung mit Mineralien zu legen, hier insbesondere Magnesium: Das gilt für alle Sportler, die schwitzen, bei CED gilt es verstärkt, Näheres unter CED > Ernährung . Ein Magnesiummangel macht sich durch Hautkribbeln, Zittern oder Krämpfe bemerkbar.

2.1. Geeignete Sportarten

Für Patienten mit CED werden leichte Ausdauersportarten, z.B. Walking, Radfahren, Wandern, Schwimmen oder achtsame Bewegungsformen wie Gymnastik, Yoga oder Qi Gong empfohlen. Zu intensives Training kann jedoch den Transport der Nahrung durch den Dickdarm beschleunigen und damit Stuhldrang oder Durchfälle auslösen oder verstärken.

Patienten, die durch eine hohe Krankheitsaktivität oder längere Therapien mit Cortisonpräparaten bereits eine verringerte Knochendichte haben oder an Begleiterkrankungen der Gelenke leiden, sollten Sportarten wie Fußball, Trampolinspringen oder Gewichtheben vermeiden, da sie das Skelett zu sehr belasten.

Wer bereits am Darm operiert wurde, sollte Übungen sehr vorsichtig angehen, die den Bauch belasten oder dehnen. Bei einer Überlastung der Bauchmuskulatur kann sonst ein Narbenbruch entstehen.

3. Hilfsmittel

Manche Patienten sind aufgrund ihres ständigen Durchfalls auf Inkontinenzartikel angewiesen, da sie nicht rechtzeitig eine Toilette erreichen könnten. In solchen Fällen können Inkontinenzhilfen vom Arzt zu Lasten der Krankenkasse auf Rezept verordnet werden.

Näheres unter Inkontinenzhilfen . Details zu Kosten und Zuzahlungen unter Hilfsmittel .

Patienten, die aufgrund ihrer therapieresistenten CED einen künstlichen Darmausgang haben, sind auf Stomaversorgungsmittel angewiesen. Näheres unter Stoma > Hilfsmittel .

4. Verwandte Links

Autofahren bei Medikamenteneinnahme

Kraftfahrzeughilfe

Chronisch-entzündliche Darmerkrankung CED

CED > Schwerbehinderung

CED > Reisen und Autofahren

Stoma

Stoma > Reisen

Stoma > Sport