

## Rheuma > Bewegung, Sport und Mobilität

### Das Wichtigste in Kürze

Körperliche Aktivität wirkt sich günstig auf die Gelenke von Menschen mit Rheuma aus. Sie kräftigt ihre Muskulatur und mildert Schmerzen. Geeignet sind Ausdauersportarten, da sie einen gleichmäßigen Bewegungsablauf gewährleisten. Für welche Sportart Betroffene sich auch immer entscheiden: Wichtig ist, sich nicht zu überfordern. Bei Einschränkungen in der Mobilität können spezielle Hilfsmittel, z.B. Rollator unterstützen, ein möglichst selbstständiges Leben zu führen.

### Physiotherapie

Für Menschen mit Rheuma 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](#).

### Funktionstraining für Menschen mit Rheuma

Um Therapieerfolge zu erhalten, können sich Menschen mit Rheuma Funktionstraining ärztlich verordnen lassen. Näheres unter [Reha-Sport und Funktionstraining](#). Die Kosten werden 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 Teilnehmenden 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 Teilnehmenden 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, in besonders schweren Fällen auch länger.

### Praxistipp Verordnung

Das Funktionstraining muss von einer niedergelassenen Arztpraxis auf dem Muster 56 verordnet und **vor** Beginn von der Krankenkasse genehmigt werden. Auch nach einer ambulanten oder stationären [medizinischen Rehabilitation](#) kann Funktionstraining verordnet werden.

### Nährstoffversorgung der Gelenke

Ausreichend alltägliche Bewegung wirkt sich günstig auf die Nährstoffversorgung der Gelenke aus. 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, Näheres unter [Sturzprophylaxe](#).

Ob die Gymnastik zu Hause, bei Therapeuten oder in einer Gruppe durchgeführt wird, hängt von persönlichen Vorlieben und den Beschwerden ab. In jedem Fall sollten beim Physiotherapeuten Übungen erfragt werden, die auch zu Hause sinnvoll durchführbar sind. Die Deutsche Rheuma-Liga bietet unter [www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de) > Angebote > Funktionstraining > Angebote für Zuhause: Bewegung und Entspannung Hinweise zu Angeboten für Zuhause.

## Sportarten

Wichtig für Menschen mit Rheuma ist die **Wahl der richtigen Sportart**. Der Sport darf keinesfalls die Gelenke unnötig belasten. Geeignet 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)

## Hilfsmittel zur Verbesserung der Mobilität

Je nach Ausprägung der Erkrankung und Fehlstellung der Gelenke können Hilfsmittel notwendig werden, um das tägliche Leben zu vereinfachen oder auch weiterhin alleine zu ermöglichen. Hilfsmittel, z.B. Gehhilfen oder Schienen, die dem Ausgleich der Behinderung bzw. der Krankenbehandlung dienen, zahlt die Krankenkasse. Empfehlungen zu sinnvollen und notwendigen Hilfsmitteln geben Therapeuten und Sanitätshäuser.

Die nachfolgenden Links führen zu allgemeinen Informationen zur Mobilität:

- [Hilfsmittel](#) und Kostenübernahme
- [Rollstühle](#)
- [Orthopädische und andere Hilfsmittel](#), z.B. Gehhilfen und Hilfsmittel in Haushalt und Freizeit
- Mobilitätshilfen für Menschen mit Schwerbehinderung, Näheres unter [Rheuma > Schwerbehinderung](#) unter Punkt 7: Hilfen und Nachteilsausgleichen für Menschen mit Behinderung

## Praxistipps für den Alltag

Menschen mit Rheuma haben aufgrund der Gelenkentzündungen oft Schwierigkeiten bei alltäglichen Handgriffen. Hier einige Tipps vom Berufsverband Deutscher Rheumatologen (BDRh), denn es ist wichtig, chronisch entzündete oder deformierte Gelenke vor übermäßiger Belastung zu schützen, damit sich die Beschwerden nicht verschlimmern.

- Schalter oder Ventile, die zum Ein- und Ausschalten gedreht werden müssen, vergrößern, damit sie sich leichter greifen lassen.
- Feine Griffe verlängern oder verdicken, damit sie sich besser greifen lassen.
- Beim Hausschlüssel einen Metallstift durch das Bohrloch schieben, dann lässt sich der Schlüssel leichter drehen.
- Beim Bettenmachen einen Pfannenwender verwenden, um das Laken zwischen Matratze und Bettkante zu schieben.
- Anziehhilfe verwenden. Das ist ein einfacher Stab, an dessen Ende sich ein Haken befindet. Er kann auch zum Aufheben von Dingen verwendet werden, um sich das Bücken zu sparen.
- Reißverschlüsse mit Ringen oder Kettchen versehen, damit sie leichter zu ziehen sind.
- Beim Wäscheaufhängen sog. Bärchenklammern verwenden: Sie werden einfach auf die Wäsche aufgesteckt, ohne Druck.

## Wer hilft weiter?

- Fragen zum Reha-Sport und Funktionstraining beantworten die [Krankenkasse](#) oder der [Rentenversicherungsträger](#).
- Deutsche Rheuma-Liga  
Bundesverband e.V.  
Welschnonnenstr. 7  
53111 Bonn  
Telefon: 0228 766060 oder kostenfreie Infohotline: 0800 6002525  
E-Mail: [bv@rheuma-liga.de](mailto:bv@rheuma-liga.de)  
[www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de)

## Verwandte Links

[Rheuma](#)

[Rheuma > Ernährung](#)

[Rheuma > Familie](#)

[Rheuma > Symptome und Behandlung](#)

[Chronische Schmerzen > Sport und Bewegung](#)

[Reha-Sport und Funktionstraining](#)

[Behinderung > Sport](#)

[Arthrose > Schwerbehinderung](#)