

27. Februar 2019

RADIOBEITRAG als Text

Rheumatoide Arthritis: Mit sanfter Bewegung den Schmerzen entgegen

Anmoderation:

Einer der häufigsten entzündlichen Rheuma-Erkrankungen ist die rheumatoide Arthritis. Neben den Medikamenten kann sanfte Bewegung helfen. Daher heißt es „aufraffen“ - auch, wenn Schmerzen und Erschöpfung einen abhalten wollen. Kristin Sporbeck hat bei Dr. Astrid Maroß nachgefragt, worauf es ankommt. Maroß ist Ärztin im AOK-Bundesverband.

Länge: 1.48 Minuten

Text: Viele Menschen mit entzündlichem Rheuma neigen dazu, sich so wenig wie möglich zu bewegen. Entweder hindern sie die Schmerzen, oder die Angst mehr zu schädigen oder eben, weil sie einfach zu erschöpft sind. Warum Bewegung trotzdem richtig ist, erklärt Dr. Astrid Maroß, Ärztin im AOK-Bundesverband.

Dr. Astrid Maroß:

Es wird vermutet, dass Bewegungen und Sport die entzündungsfördernden Botenstoffe im Körper, die das Rheuma ja verursachen, hemmen können. Körperliche Aktivität kann außerdem Übergewicht abbauen, Fitness, Kraft und Beweglichkeit steigern und auch die rheumabedingte Erschöpfung lindern. Rheumapatienten haben außerdem auch ein höheres

Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall oder Osteoporose und Bewegung ist für diese Risikofaktoren natürlich auch förderlich.

Text: Dabei geht es nicht darum, einen Marathon zu bewältigen. Die Sportart sollte auf die Erkrankung abgestimmt sein.

Dr. Astrid Maroß:

Grundsätzlich geeignet sind Sportarten, die die Gelenke nicht so stark belasten, also zum Beispiel Schwimmen oder Wassergymnastik, Radfahren, Walking, Taiji, Yoga oder auch angeleitetes Training an Geräten. Sportarten wie Tennis oder Basketball, bei denen die Gelenke ja stark erschüttert werden, kommen eher nicht in Frage. Und was immer gilt ist, dass der Körper in akuten Schüben, bei einer akuten Entzündung Ruhe braucht und man dann pausieren sollte und, dass man sich mit seinem Arzt oder Ärztin natürlich abspricht.

Text: Neben Bewegung und den Medikamenten kann auch die Ernährung positiv wirken. Tipps hat Ärztin Maroß:

Dr. Astrid Maroß:

Rheumapatienten können auch einiges über die Ernährung ausrichten. Als Faustregel kann man vielleicht sagen: Tierische Produkte meiden, weil die entzündungsfördernd sein können und stattdessen eine ausgewogene Kost auf pflanzlicher Basis.