

Rheumatoide Arthritis: Welche Bewegungsart könnte helfen und ist sicher für die Gelenke?



Viele Bewegungsarten können die Fitness und die Beweglichkeit von Menschen mit einer rheumatoiden Arthritis (RA) im Frühstadium oder einer nicht fortschreitenden RA steigern – darunter regelmäßiges und moderates Krafttraining und Heimtrainer-Nutzung. Menschen mit ausgeprägten Gelenkschäden müssen aber unter Umständen auf körperliche Aktivitäten und Sportarten verzichten, bei denen sie die Gelenke oft drehen und stark belasten.

Viele Bewegungsarten können die Fitness und die Beweglichkeit von Menschen mit einer rheumatoiden Arthritis (RA) im Frühstadium oder einer nicht fortschreitenden RA steigern – darunter regelmäßiges und moderates Krafttraining und Heimtrainer-Nutzung. Menschen mit ausgeprägten Gelenkschäden müssen aber unter Umständen auf körperliche Aktivitäten und Sportarten verzichten, bei denen sie die Gelenke oft drehen und stark belasten.

Die rheumatoide Arthritis (RA) ist eine Krankheit, bei der die Gelenke durch eine Entzündung geschädigt werden. Häufig betroffen sind Finger, Handgelenke und Füße. Die RA führt zu steifen Gelenken und Muskelschwäche. Sie kann sehr schmerzhaft sein und sowohl die Beweglichkeit als auch die Funktionsfähigkeit der Gelenke beeinträchtigen. Da Gelenkschäden bei dieser Krankheit ein zentrales Problem darstellen, sind viele Betroffene besorgt, dass zu viel Bewegung – oder die falsche Art von Bewegung – die Arthritisschübe oder die häufig damit verbundene Erschöpfung (Fatigue) verschlimmern oder sogar die Gelenke schädigen könnte. Diese Bedenken sind einer der Gründe, warum man für Menschen mit Arthritis Bewegungstherapien im Wasser entwickelt hat.

Die RA ist eine Autoimmunkrankheit, das bedeutet, dass das Immunsystem den eigenen Körper angreift. Deshalb sind oft nicht allein die Gelenke von der rheumatoiden Arthritis betroffen. Menschen mit RA haben beispielsweise auch ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, das zumindest zum Teil durch die Entzündungsvorgänge im Körper erklärt wird.

Einige RA-Therapien könnten auch das Osteoporose-Risiko erhöhen (eine Knochenkrankheit, bei der die Knochensubstanz abgebaut wird). Mehr über Osteoporose können Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/osteoporose.526.56.html>) nachlesen. Auch bei der Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Osteoporose kann körperliche Bewegung eine wichtige Rolle spielen.

Wissenschaftler haben viele Arten von Bewegungstraining für Menschen mit RA untersucht, darunter

- Krafttraining wie etwa Gewichtheben,
- Ausdauertraining zur Stärkung von Herz und Lunge wie Walking, Radfahren und Tanzen,
- Schwimmen und Übungen im Wasser – wie etwa Wassergymnastik in Schwimmbädern,
- Kombinationen aus Kraft- und Ausdauertraining im

- Rahmen von speziell entwickelten Programmen und
- Tai Chi – eine traditionelle chinesische Bewegungslehre, die auf langsame, sanfte Bewegungen setzt.

Wichtig bei der Wahl des richtigen Bewegungsprogramms sind natürlich auch die eigenen Vorlieben. Denn um einen echten Nutzen zu erzielen, muss die körperliche Bewegung zu einem festen Bestandteil des Alltags werden.

Forschung zu den Auswirkungen eines „dynamischen“ Bewegungstrainings auf Menschen mit rheumatoider Arthritis

Irische Forscher aus einer Klinik sowie von der Universität Ulster haben nach Studien gesucht, in denen getestet wurde, ob „dynamisches“ Training bei rheumatoider Arthritis nützt oder schadet. Dynamisches Training meint, dass die Bewegung moderat bis intensiv ist – also keine „sanfteren“ Bewegungsformen wie zum Beispiel Tai Chi. An diesen kontrollierten Studien nahmen Freiwillige teil, die sich damit einverstanden erklärten, dass die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler sie entweder einer Gruppe mit oder ohne Bewegungsprogramm zuteilten. Mit dieser Art Forschung kann man sicher herausfinden, wie sich ein Bewegungstraining auswirkt. Näheres dazu, warum kontrollierte Studien der beste Weg sind, um etwas über die Vor- und Nachteile medizinischer Maßnahmen zu erfahren, können Sie hier (URL:

<http://www.gesundheitsinformation.de/gepruefte-medizin.61.html>) nachlesen.

Die Wissenschaftler fanden 10 Studien mit knapp 1000 an rheumatoider Arthritis erkrankten Menschen, von denen die Mehrzahl Frauen waren. Abgesehen von ihrer RA waren die Teilnehmenden im Allgemeinen gesund. Ihre Arthritis war größtenteils nicht fortschreitend, das heißt, sie verschlimmerte sich nicht rasch. Menschen mit einer stark fortgeschrittenen Erkrankung wurden in der Regel nicht in die Studien eingeschlossen. Deshalb können die Studien auch keine Antwort auf die Frage geben, ob ein Bewegungstraining Menschen mit einer sehr schweren RA nützt.

Bei den Bewegungsprogrammen handelte es sich größtenteils um Kurse, die aus Kraft-, Fahrradergometer- oder Laufbandtraining bestanden – meist in Kombination.

Üblicherweise wurde mindestens zweimal wöchentlich trainiert. Einige Programme fanden in Fitnessstudio statt, andere waren individuell für den Einsatz zu Hause zugeschnitten. Moderates bis intensives Bewegungstraining im Wasser wurde nur in einer kleinen Studie untersucht.

Moderate bis intensive körperliche Bewegung verbessert die Fitness

Wie die Wissenschaftler feststellten, wirkte sich das Bewegungstraining für die Studienteilnehmenden in mehrfacher Hinsicht vorteilhaft aus: auf ihre körperliche Fitness, ihre Muskelkraft und ihre Beweglichkeit. Das heißt aber nicht, dass sich sämtliche Arthritis-Beschwerden besserten: So führte die regelmäßige körperliche Bewegung beispielsweise nicht dazu, dass die Gelenke morgens nicht mehr steif waren. Es gab nur eine Studie zu Wassergymnastik in einem Schwimmbad. Den Teilnehmenden dieser Studie ging es nicht viel besser als Personen, die in Fitnessstudios trainierten oder andere Bewegungsarten ausübten.

Die Studiendauer betrug höchstens zwei Jahre, sodass unbekannt ist, ob diese Bewegungsprogramme sich langfristig positiv auf die Arthritis auswirken oder andere gesundheitliche Vorteile haben. In einigen Studien wurden allerdings auch Labor- und Röntgenuntersuchungen gemacht, um zu sehen, ob es Anzeichen dafür gibt, dass Bewegungstraining Auswirkungen auf das Fortschreiten der Arthritis hat. Hauptsächlich zeigten sich dabei Vorteile – darunter auch eine mögliche Stärkung der Knochen. Um Genaueres über Langzeitergebnisse sagen zu können, liegen jedoch zu wenige Informationen vor.

Sicherheit des Bewegungstrainings für Menschen mit rheumatoider Arthritis

Den Wissenschaftlern zufolge ist es unwahrscheinlich, dass Bewegungstraining bei rheumatoider Arthritis im Frühstadium oder bei einer nicht fortschreitenden RA die Gelenke schädigt. Nur eine Studie kam zu dem Ergebnis, dass einige Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus der Bewegungsgruppe mehr Gelenkschäden aufwiesen. Allerdings untersuchte diese Studie vor allem Menschen, bei denen große Gelenke wie etwa die Schulter bereits vor Studienbeginn stark geschädigt waren.

Während die Wissenschaftler körperliche Bewegung für Menschen mit stabiler RA oder mit RA im Frühstadium befürworteten, waren sie hinsichtlich eines intensiven Bewegungstrainings für Menschen mit einem schwereren

Erkrankungsgrad zurückhaltend. Sie wiesen darauf hin, dass Personen mit aktiverer oder fortgeschrittener Erkrankung unter Umständen speziell auf sie zugeschnittene Bewegungsprogramme benötigen. Diese könnten etwa auf Sportarten und Übungen verzichten, bei denen man die Gelenke oft dreht und stark belastet.

Die Wissenschaftler der Universität von Ulster hatten sich nicht mit sanfteren Bewegungsarten befasst, wohl aber eine Forschergruppe der britischen Universitäten von Exeter und Plymouth. Diese untersuchte insbesondere Tai Chi und kam zu dem Schluss, dass es noch zu wenig hochwertige wissenschaftliche Forschung gibt, um sicher sagen zu können, ob Tai Chi die Gesundheit oder Beweglichkeit von Menschen mit RA verbessert. Sobald mehr verlässliche Forschungsergebnisse zu Bewegungstraining für Menschen mit rheumatoider Arthritis vorliegen, werden wir diese Information entsprechend aktualisieren.

Autor: Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Glossar

Immunsystem

Das Immunsystem, oft auch Abwehrsystem genannt, hat die Aufgabe, in den Körper eingedrungene Krankheitserreger sowie entartete Körperzellen (zum Beispiel Krebszellen) unschädlich zu machen. Das Immunsystem ist sehr komplex und noch nicht in allen Details verstanden. Man unterscheidet zwei Komponenten: die zelluläre Immunabwehr (zum Beispiel "Fresszellen", "Killerzellen") und die durch Moleküle (zum Beispiel "Antikörper") vermittelte Immunabwehr.

Entzündung

(Abwehr-)Reaktion des Körpers auf eine Verletzung, Reizung oder Infektion. Um den Körper zu schützen, wird die betroffene Körperstelle stärker durchblutet. Dadurch fühlt sie sich wärmer an, schwillt an, rötet sich und wird meist empfindlich. Sind Schleimhäute entzündet, sondern sie zudem mehr Flüssigkeit ab als sonst. Dies hilft, eingedrungene Keime auszuschwemmen.

Tai Chi

Tai Chi ist eine in China entwickelte Kampfkunst, die auch chinesisches Schattenboxen genannt wird. Typisch für Tai Chi sind langsame, fließende Bewegungen, die traditionell morgens im Freien geübt werden. Ursprünglich als Selbstverteidigungsstrategie entwickelt, wird Tai Chi heute sowohl in China als auch in der westlichen Welt vornehmlich praktiziert, um die Konzentration zu erhöhen, zu entspannen, die Gesundheit zu fördern und chronische Beschwerden zu lindern.

Osteoporose

Osteoporose oder Knochenschwund ist eine Stoffwechselerkrankung der Knochen. Knochengewebe wird vermehrt abgebaut oder vermindert aufgebaut. Die Knochendichte nimmt dadurch ab, sodass die Knochen weniger stabil sind und leichter brechen. Insbesondere die Knochen der Wirbelsäule (Wirbelkörper) können leicht einbrechen. Bei einer fortgeschrittenen Osteoporose ist der typische Rundrücken ein deutliches Zeichen dieser Einbrüche. Von Knochenschwund betroffen sind vor allem ältere Menschen und Frauen nach der Menopause. Östrogenmangel, Untergewicht und mangelnde Bewegung begünstigen das Entstehen einer Osteoporose ebenso wie Langzeittherapien mit bestimmten Medikamenten, zum

Beispiel mit Kortison.

Walking

Der Begriff „Walking“ kommt aus dem Englischen und heißt übersetzt „gehen“. Hierzulande ist damit eine Ausdauersportart gemeint: ein zügiges Gehen, bei dem in der Regel die Arme bewusst mitgeschwungen werden. Im Unterschied zum Joggen hat man beim Walken immer mit einem Fuß Bodenkontakt. Dadurch ist die Stoßbelastung für die Gelenke geringer. Beim Nordic Walking werden zur Unterstützung des Oberkörpers zusätzlich Walking-Stöcke eingesetzt, die Ski- oder Wanderstöcken ähneln. Durch die besondere Lauf- und Stocktechnik wird ein erweitertes Training erreicht, das die Muskulatur von Brust, Schultern, Hals und Rücken mit einbezieht.

Quellen

Die IQWiG-Gesundheitsinformationen stützen sich auf Forschungsergebnisse aus der internationalen Literatur. Wir identifizieren die zuverlässigsten aktuell verfügbaren wissenschaftlichen Erkenntnisse, insbesondere aus sogenannten „systematischen Reviews“. Darin werden wissenschaftliche Studien zum Nutzen und Schaden von Behandlungen und anderen Maßnahmen der Gesundheitsversorgung zusammenfassend analysiert, sodass Fachleute und Betroffene deren Vor- und Nachteile abwägen können. Mehr Informationen dazu, wie systematische Reviews aufgebaut sind und warum sie die zuverlässigsten Belege liefern, finden Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/gepruefte-medizin.61.html>) . Außerdem bitten wir stets die Autorinnen und Autoren der zentralen systematischen Reviews, auf denen unsere Informationen beruhen, um ihre Unterstützung, um die medizinische und wissenschaftliche Korrektheit unserer Produkte sicherzustellen.

Cairns AP, McVeigh JG. A systematic review of the effects of dynamic exercise in rheumatoid arthritis. *Rheumatology Int* 2009; August [PubMed-Zusammenfassung (URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19701638?dopt=Abstract>)]

Lee MS, Pittler MH, Ernst E. Tai chi for rheumatoid arthritis: systematic review. *Rheumatology* 2007; 46: 1648-1651. [PubMed-Zusammenfassung (URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17634188?dopt=Abstract>)]

Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) obliegt von Gesetzes wegen die wissenschaftliche Bewertung des Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von medizinischen Leistungen. Dazu gehören auch die Nutzenbewertung von Arzneimitteln sowie die Herausgabe von Gesundheitsinformationen für Bürger und Patienten.

Wissenschaftliche Basis dieser Gesundheitsinformation

Unsere Informationen basieren primär auf so genannten systematischen Übersichten. Um ein objektives Bild über eine medizinische Maßnahme zu erhalten, ist eine systematische Übersicht notwendig. Hierzu werden zunächst die relevanten Fragestellungen formuliert. Zu diesen Fragen werden Forscher dann alle Studien zu diesem Thema suchen und auswerten.

Eine Liste der berücksichtigten wissenschaftlichen Literatur dieser Gesundheitsinformation finden Sie unter www.gesundheitsinformation.de.

Hinweis für die Nutzer:

Diese Gesundheitsinformationen wurden vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt und veröffentlicht. Sie basieren auf der Bewertung der zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und anderer Informationsquellen.

Gesundheitsinformationen des IQWiG werden ausschließlich für Patienten in Deutschland zur Verfügung gestellt. Die Informationen sollten nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen verwendet werden, da sie eine Beratung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient nicht ersetzen können und nicht ersetzen sollen.