



39. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie (DGRh)  
mit der 25. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Orthopädische Rheumatologie  
und der 21. Jahrestagung der Gesellschaft für Kinder- und Jugendrheumatologie  
31. August bis 3. September 2011, ICM – Internationales Congress Center München

## **Körperliche Aktivität unterstützt die Therapie Rheumapatienten können und sollten Sport treiben**

**München, Juli 2011 – Viele Menschen mit rheumatischen Erkrankungen meiden körperliche Aktivitäten. Dabei kann Sport nach heutigem Kenntnisstand die Behandlung sinnvoll unterstützen – auch nach einem Gelenkersatz. Darauf weist die Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie (DGRh) im Vorfeld ihres Jahreskongresses hin. Welche Sportarten sich hierfür besonders eignen, diskutieren Fachärzte und Wissenschaftler vom 31. August bis zum 3. September 2011 im Internationalen Congress Center München (ICM).**

Bei einer rheumatoiden Arthritis, der häufigsten entzündlich-rheumatischen Erkrankung, greift das Immunsystem körpereigenes Gewebe in den Gelenken an. „Viele Patienten neigen dazu, sich körperlich mehr als notwendig zu schonen“, berichtet Professor Dr. med. Bernd Kladny, Chefarzt der Abteilung für Orthopädie/Unfallchirurgie an der m&i-Fachklinik Herzogenaurach. Dies sei jedoch ein Fehler, so der Experte. Denn ohne Bewegung kommt es auf Dauer zu einem Verlust an Muskelkraft und Koordination. „Und wer körperlich nicht fit ist, hat im Alter ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen“, erklärt Kladny im Vorfeld des DGRh-Kongresses.

Eine Rheumaerkrankung ist kein Hinderungsgrund für eine sportliche Betätigung. Die Schmerzen lassen sich heute gut lindern, die Gelenkzerstörung kann durch Medikamente positiv beeinflusst werden. Die meisten Patienten können so ohne zusätzliche Beschwerden Sport treiben. Und sollten dies auch tun: Klinische Studien belegen, dass Sport nicht nur die körperliche Fitness verbessert und damit Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugt. Auch auf den Verlauf der rheumatischen Erkrankung selbst hat regelmäßige Aktivität einen positiven Einfluss, so Kladny: „Wissenschaftliche Erhebungen zeigen, dass Sport die Beschwerden mildert.“ Der Experte verweist auf eine jüngst publizierte Studie, nach der Anzahl und Dauer der Klinikaufenthalte von Rheumapatienten zurückgehen, wenn sie regelmäßig Sport treiben.

„Auch ein Gelenkersatz spricht nicht gegen Sport“, betont der Experte, der dieses Thema auch mit seinen Kollegen auf dem 39. DGRh-Kongress diskutieren wird. Es gebe aber Grenzen: Unkontrollierte Drehbewegungen und Stoßbelastungen können die Gelenke schädigen. Rheumapatienten sollten deshalb Ballspiele und Springsportarten sowie Wettkampfsport und Sportarten mit hohem Verletzungsrisiko vermeiden. Gut geeignet sind dagegen Radfahren, Schwimmen, Wandern und Tanzen oder auch Nordic Walking. Wichtig ist, den Sport regelmäßig zu betreiben. Optimal für Rheumapatienten sind zweieinhalb Stunden Bewegung und Ausdauertraining pro Woche.

Auch Kinder und Jugendliche mit Rheuma müssen auf Sport und Spiel nicht verzichten. Die Gesellschaft für Kinder- und Jugendrheumatologie (GKJR) bearbeitet in einer eigenen Kommission „Sport“ Empfehlungen auf Basis wissenschaftlicher Untersuchungen. Sport kann den betroffenen Kindern wieder die Freude an Bewegung vermitteln und die soziale Integration unterstützen. Hier engagiert sich auch die Kinder-Rheumastiftung unter der Schirmherrschaft von Rosi Mittermaier.

#### **Literatur:**

Metsios GS, Stavropoulos-Kalinoglou A, Treharne GJ, Nevill AM, Sandoo A, Panoulas VF, Toms TE, Koutedakis Y, Kitis GD. Disease activity and low physical activity associate with number of hospital admissions and length of hospitalisation in patients with rheumatoid arthritis. *Arthritis Res Ther.* 2011 Jun 29;13(3):R108

Hartmann, M., Kreuzpointner, F., Häfner, R., Michels, H., Schwirtz A., Haas, J.P.: Effects of juvenile idiopathic arthritis of the lower extremities call for consequences in physical activities recommendations *Int J Pediatr.* 2010;2010. pii: 835984

#### **Terminhinweis:**

##### **Symposium „Sport und Rheuma“**

**Termin:** Freitag, 2. September 2011, 14.15 bis 15.45 Uhr

**Ort:** ICM-Internationales Congress Center München, Saal 05, Messegelände, 81823 München

#### **Pressekontakt:**

Silke Stark/Corinna Spirgat  
Kongress-Pressestelle DGRh  
Postfach 30 11 20; 70451 Stuttgart  
Tel.: 0711 8931-572; Fax: 0711 8931-167  
stark@medizinkommunikation.org

---

*Unter dem Begriff Rheuma fassen Experten mehr als 100 verschiedene entzündliche Erkrankungen des Bewegungsapparates zusammen. Auch die verschleißbedingten Krankheiten wie Arthrose zählen zum sog. „rheumatischen Formenkreis“. Menschen jeden Alters sind von diesen oft schweren, schmerzhaften und vielgestaltigen Erkrankungen betroffen: Etwa 1,5 Millionen Deutsche leiden allein an einer entzündlich-rheumatischen Erkrankung. Durchschnittlich dauert es 13 Monate bis Betroffene mit einer rheumatoiden Arthritis zu einem Rheumatologen gelangen und dort Hilfe finden.*