

PRESSEMITTEILUNG

• GEMEINSAM MEHR BEWEGEN •

**6. Oktober 2011****12. Oktober 2011, Welt-Rheuma-Tag:
„Aktiv gegen Rheumaschmerz“ – Deutsche Rheuma-Liga startet Bewegungskampagne**

„Move to improve“ lautet das internationale Motto zum diesjährigen Welt-Rheuma-Tag. Die Deutsche Rheuma-Liga greift die Botschaft mit einer neuen, zweijährigen Kampagne „Aktiv gegen Rheumaschmerz“ auf. Erstmals beteiligen sich acht Partnerorganisationen der Rheumatologie und Orthopädie. „Heraus aus der Schonhaltung!“ lautet die einhellige Botschaft der Experten in der Kick-off-Pressekonferenz, an der namentlich Prof. Erika Gromnica-Ihle, Präsidentin der Deutschen Rheuma-Liga, Prof. Jürgen Braun, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie, und Prof. Wolfgang Rüter von der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie teilnehmen. Rund um den Welt-Rheuma-Tag am 12. Oktober und in den kommenden zwei Jahren werden Rheumazentren, Kliniken und Arztpraxen wie auch viele tausend Ehrenamtler in den Rheuma-Liga-Verbänden über Rheuma und Schmerzbewältigung sowie Trainingsmöglichkeiten informieren. Bewegungstipps bietet eine kostenlose Broschüre. Bundesweite Veranstaltungshinweise zur Kampagne finden sich im Internet: www.aktiv-gegen-rheumaschmerz.de.

„Mit unseren Aktionen wollen wir auch die Öffentlichkeit für das Thema ‚Rheuma‘ sensibilisieren, denn die Erkrankung kann jeden treffen“, erläutert Prof. Erika Gromnica-Ihle, Präsidentin der über 260.000 Mitglieder zählenden Selbsthilfegemeinschaft, vor der Presse in Berlin. Jeder vierte Bundesbürger ist früher oder später von Beschwerden im Bewegungsapparat betroffen. 5 bis 7 Millionen leiden an Arthrosen, vor allem in Hüft- oder Kniegelenken. Schmerz und Erschöpfung sind vordringliche Leiden bei entzündlichen Erkrankungen wie Rheumatoider Arthritis, Morbus Bechterew, Kollagenosen oder Vaskulitiden. Hinzu kommen Millionen Schmerzkranken mit chronischen Rückenleiden oder Fibromyalgie. Und auch jüngere Menschen sind zunehmend von Gelenkkrankheiten betroffen.

Wissenschaftliche Studien zeigen: Mit Sport und Bewegung kann man den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen und wieder neue Lebensfreude gewinnen. „Bei Arthrose kann gerade die Bewegung eine wichtige Ergänzung zur Bekämpfung arthrotischer Symptome in den ganz unterschiedlichen Stadien der Erkrankung sein – auch nach einem künstlichen Gelenkersatz“, unterstreicht Prof. Stefan Rehart, Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Orthopädische Rheumatologie.

- Seite 1 -

100.000 Rheumabetroffene nutzen bereits regelmäßig Bewegungsangebote der Rheuma-Ligen vor Ort. Neben dem Klassiker, dem Rheuma-Funktionstraining, Tanzen oder meditativen Formen wie Tai-Chi oder Yoga werden auch neuere gelenkschonende Trainingsformen angeboten. Dazu zählen etwa Aqua-Cycling oder besonders das Muskelaufbautraining im Rahmen einer Medizinischen Trainingstherapie (MTT). „Durch gezieltes Kraft- und Koordinationstraining, unterstützt durch ein Ausdauertraining, kann mit Hilfe der MTT die Belastbarkeit des Muskel- und Skelettsystems sowie des Herz-Kreislauf-Systems erhalten bzw. gesteigert werden. Als aktive Therapieform dient sie der Sicherung und Verbesserung des Rehabilitationserfolges, so dass Betroffene besser den Anforderungen des Berufs- und Alltagslebens nachkommen und wieder tatkräftig an allen Bereichen des Lebens teilnehmen können“, erläutert Monika Schäfer, Dipl.-Sportlehrerin der Rheuma-Liga Niedersachsen.

So sinnvoll die regelmäßige Bewegung für rheumakranke Menschen ist, sie kann nicht die rechtzeitige Diagnostik und Therapie ersetzen. Die Rheumatologie hat im letzten Jahrzehnt bei der Entwicklung wirksamer Medikamente für entzündliche rheumatische Erkrankungen sehr große Fortschritte erzielt. Doch diese kommen nach Ansicht von Gromnica-Ihle nicht überall bei den Betroffenen an. „Wir liegen, was die Versorgung mit Rheumatologen und Rheumatologinnen anbelangt, in Deutschland weit hinter dem, was die Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie in ihrem Memorandum empfiehlt. Im Hinblick auf das jetzt in der Abstimmung befindliche Versorgungsstrukturgesetz fordern wir nachhaltig: Verbesserung der Versorgung von Rheumatikern durch Änderung der Bedarfsplanung“, so Gromnica-Ihle weiter. „Ein ‚Nationaler Rheumaplan‘ muss her, um abgestimmt und effizient im Sinne der Betroffenen Prävention, Diagnostik, komplexe Behandlung, Rehabilitation, soziale Absicherung, aber auch weitere Forschung zu sichern.“