

Die Deutsche Rheuma-Liga gibt Sportempfehlungen und Tipps für einen bewegten Alltag

Für Rheumakranke ist regelmäßige Bewegung ein ganz entscheidender Punkt im Kampf gegen steife und unbewegliche Gelenke. Als besonders gelenkschonend und gut für die Fitness empfiehlt die Rheuma-Liga u. a. folgende Sportarten:

Schwimmen, weil es gut ist für den Muskelaufbau, der Leistungssteigerung dient, die Beweglichkeit verbessert und zum eigenen Wohlbefinden beiträgt.

Zu beachten: Erkältungsgefahr bei Immunsuppression – zu kaltes Wasser daher meiden!

Radfahren, weil es eine aktive und achsengerechte Bewegung bei entlasteten Gelenken ermöglicht und zugleich das Herz-Kreislauf-System stärkt.

Zu beachten: Beim Mountainbiking ist Vorsicht bei starken Erschütterungen geboten, denn diese sind schlecht für Wirbelsäule und Gelenke.

Walking/Nordic Walking, weil es bei Verschleißerkrankungen (Arthrosen) in Hüft- und Kniegelenken hilft, die Beinmuskulatur trainiert und speziell auch für Patienten mit Rückenschmerzen, Osteoporose und Fibromyalgie geeignet ist.

Tanzen, weil Musik positiv bewegt, das eigene Körpergefühl und das Selbstbewusstsein stärkt, die Kondition verbessert, alle Gelenke in Bewegung setzt und soziale Kontakte schafft.

Qigong und Yoga, weil dabei mit Hilfe von Atem- und Bewegungsübungen innere Ruhe und Entspannung aufgebaut werden sowie Haltung und Atmung gekräftigt bzw. reguliert werden. Das ist gut für Körper und Geist.

Funktionstraining und weitere spezielle Gruppenangebote für Rheumakranke

Gemeinsam mit anderen Erkrankten lässt sich Vieles leichter ertragen. In den Bewegungsgruppen der Rheuma-Liga ist es ganz normal, dass die Krankheit dem Körper Grenzen setzt. Die Deutsche Rheuma-Liga bietet zahlreiche Trainingsangebote in Gruppen. Eines davon ist das so genannte Funktionstraining. Es wird bei Bedarf vom Arzt verordnet und von den Krankenkassen bezahlt. Dabei dienen spezielle Übungen – entweder im warmen Wasser (Warmwassergymnastik) oder Gymnastik im Raum (Trockengymnastik) – dazu, die kranken Gelenke in ihren „Funktionen“ beweglich zu halten, sie zu fördern ohne zu überfordern. Bewegung ohne Belastung ist das Prinzip. Informationen zum Funktionstraining und weiteren Bewegungs- oder auch Entspannungsangeboten erhalten Interessierte in den Geschäftsstellen der Landesverbände oder direkt bei den Ehrenamtlichen in den örtlichen Arbeitsgemeinschaften/Therapiegruppen. Auch die Deutschen Vereinigung Morbus Bechterew (DVMB) bietet Funktionstraining oder Reha-Sport in Gruppen an.