

Bewegung geht durch's Land

Mit dem Welt-Rheuma-Tag am 12. Oktober startet die Deutsche Rheuma-Liga eine bundesweite zweijährige **Kampagne**. Gemeinsam mit rheumatologischen Berufs- und Fachverbänden informiert sie über Bewegungsangebote und Schmerzbewältigung.

Wir wollen Rheumapatienten heraus- holen aus der Schonhaltung und sie anregen, trotz Schmerzen aktiv zu werden.“ So beschreibt Rheuma-Liga-Präsidentin Prof. Erika Gromnica-Ihle das Anliegen der Kampagne „Aktiv gegen Rheumaschmerz“. Bewegung ohne zu große Belastung sei hilfreich bei Gelenkerkrankungen wie Arthritis oder Arthrose. Mit Muskelaufbautraining könne man selbst im Alter positive Effekte erzielen, gerade auch bei Osteoporose oder Erkrankungen der Wirbelsäule. Auch für Fibromyalgie-Betroffene sei Bewegungstherapie eine ganz wichtige Behandlungssäule, wie die aktuelle Therapieleitlinie bestätige.

„Es ist für uns eine große Ermutigung, dass diese Kampagne erstmals von einem breiten Bündnis aus Ärzten in Praxen und Kliniken getragen wird“, so Gromnica-Ihle. Noch nie habe es in der Geschichte des Verbandes eine Kampagne zu rheumatischen Erkrankungen gegeben, die auf einer so breiten Basis stand. Neben den Landes- und Mitgliedsverbänden der Deutschen Rheuma-Liga beteiligen sich auch die Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie und die Arbeitsgemeinschaft der regionalen kooperativen Rheumazentren, die Deutsche

Gesellschaft für orthopädische Rheumatologie, der Berufsverband der Fachärzte für Orthopädie und Unfallchirurgie, der Berufsverband Deutscher Rheumatologen, die Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und orthopädische Chirurgie, die Rheumastiftung sowie der Verband Rheumatologischer Akutkliniken an der Kampagne. ■

Susanne Walia, Referentin für Öffentlichkeitsarbeit der Rheuma-Liga, sieht der Auftakt-Pressekonferenz zur neuen Kampagne

„Aktiv gegen Rheumaschmerz“ am 6. Oktober in Berlin mit Spannung entgegen. Dort werden auch die Partner der Kampagne (siehe rechts) vertreten sein.



Wie man als Rheumakranker seine Beweglichkeit erhält oder fördert und was gegen Schmerzen hilft, das erfährt man in der aktuellen Kampagnenbroschüre und im Internet:

→ www.aktiv-gegen-rheumaschmerz.de



Auf ein Wort, Partner!



Prof. Ekkehard Genth, Generalsekretär der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie, hält sich selbst mit Radfahren und Ergometertraining fit.

Bewegung und Ausdauertraining sind eine notwendige „Basistherapie“ bei Schmerzen und Funktionsstörungen am Bewegungssystem. Physiotherapie und medizinische Trainingstherapie haben einen hohen Stellenwert in der Behandlung rheumatischer Krankheiten. Je nach Erkrankung und Krankheitszustand stehen die Vorbeugung und Behandlung von Schmerzen oder die Erhaltung von

Beweglichkeit, Kraft oder Ausdauer im Vordergrund. Budgetierung steht dem Wunsch der Rheumatologen nach mehr Physiotherapie gegenüber. Das Funktionstraining, regelmäßige Eigenübungen und Ausdauertraining sind eine wichtige Ergänzung. Die Forschung hat bei vielen rheumatischen Krankheiten gezeigt, dass aktives Training von Ausdauer und Bewegung Schmerzen und andere Beschwerden bessert und auch bei Gelenkschäden zu Verbesserungen führt. Die Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie wird die Aktivitäten der Kampagne aktiv unterstützen: in den regionalen kooperativen Rheumazentren mit Informationen und Materialien für regionale Veranstaltungen, in den regionalen Rheuma-Liga-Gruppen und den lokalen rheumatologischen Einrichtungen und Praxen.



Dr. Edmund Edelmann, 1. Vorsitzender des Berufsverbands Deutscher Rheumatologen, joggt gerne und spielt regelmäßig Tennis. Bergsteigen und Skifahren unternimmt er vor allem gemeinsam mit der Familie.

Insbesondere bei entzündlichen Rheumaformen wie der rheumatoiden Arthritis oder den entzündlichen Achsenkletterkrankungen wie dem Morbus Bechterew lassen unter wohldosierter Bewegung und Vermeidung von zu starken Gelenk- und Wirbelsäulenbelastungen sowohl die krankheitstypische Steifigkeit des Bewegungsapparates als auch die Schmerzen nach. Bei den genannten entzündlichen Rheumaformen haben allerdings regelmäßig durchgeführte Trainingsprogramme

erst durch die erheblichen Fortschritte in der medikamentösen Therapie Aussicht auf einen nachhaltigen Erfolg. Durch die in den vergangenen Jahren möglich gewordene Verhinderung von Rheumaschüben und einer fortschreitenden Gelenkerstörung kann erstmals eine kontinuierliche körperliche Aktivität in Form von zum Beispiel gezieltem Gerätetraining, von Ausdauersportarten und von weichen Bewegungsübungen wie im Yoga, Tai Chi, Qigong und auch Feldenkrais in den Vordergrund einer begleitenden nicht-medikamentösen Behandlung gestellt werden. Als Partner der Kampagne möchten wir einen Beitrag für ihren Erfolg leisten und damit für einen günstigeren Krankheitsverlauf und für eine bessere Lebensqualität der Patienten mit rheumatischen Erkrankungen: mit Beiträgen in den Medien und gemeinsam mit der Rheuma-Liga organisierte und getragene Veranstaltungen.



Jörg Robbers, Geschäftsführer des Verbands Rheumatologischer Akutkliniken, fährt gerne Rad und Kanu, liebt Musik und gestaltet gerne aktiv Kunst.

Wir begrüßen diese Kampagne sehr, weil erstmals eine konzertierte Aktion startet, an der sich sowohl die „Versorger“ wie auch die Wissenschaft und die Patienten beteiligen. Die Planung und das Miteinander waren sachlich, kompetent und fair. Ich bin sicher, das wird sich auch in der weiteren Kampagnenumsetzung fortsetzen. Unser Verband vertritt an die 60 hoch spezialisierte rheumatologische Einrichtungen, Rheumaabteilungen in Kliniken und Rheumazentren. Die stehen alle hinter der Kampagne.



Prof. Fritz Uwe Niethard, *Generalsekretär der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie, joggt im Sommer mit seiner Frau und spielt Golf. Im Winter hält er sich mit Heimtraining bei Musik fit.*

„Es schmerzt; ich kann mich nicht mehr bewegen“ – das sind die Alltagsprobleme der orthopädischen und rheumatologischen Praxis. Die Kampagne „Aktiv gegen Rheumaschmerz“ stärkt die Vorbeugung vieler Schmerzzustände an Knochen, Gelenken und der Wirbelsäule. Aktivität ist angesagt; denn nur sie kann zum Wiederaufbau brach liegender Strukturen und Fähigkeiten beitragen.

Aktivität stärkt das Bewusstsein für den eigenen Körper, beseitigt funktionelle Defizite und hilft bei der Integration in den Beruf und die Gesellschaft. Wie die wissenschaftliche Literatur zeigt, beseitigt körperliche Aktivität auch Stoffwechselstörungen, baut Übergewicht ab und hilft sogar gegen Depressionen. Die Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie unterstützt die Kampagne „Aktiv gegen Rheumaschmerz“ nachhaltig. Orthopäden in Klinik und Praxis werden die Gelegenheit „beim Schopfe packen“ und die Betroffenen über ihre Möglichkeiten der Aktivierung aufklären. Die bebilderten Broschüren der Kampagne und die traditionell gute Zusammenarbeit zwischen Orthopädie und Physiotherapie bieten hervorragende Voraussetzungen für eine Verwirklichung des Kampagnenziels.



Prof. Christof Specker, *Sprecher der Arbeitsgemeinschaft regionaler kooperativer Rheumazentren, bedauert, nur selten Badminton spielen und Skifahren zu können. Er macht jedoch täglich fünf Minuten Morgengymnastik.*

Wir brauchen mehr Bewusstsein dafür, dass die Menschen mit rheumatischen Erkrankungen selbst aktiv werden müssen, nicht nur um mit der Erkrankung klar-

zukommen, sondern auch mit den Schmerzen. In der Behandlung der Patienten hat die Bewegungstherapie sicher einen großen Stellenwert. Durch Restriktionen der Krankenkassen beziehungsweise der kassenärztlichen Vereinigungen, aber auch durch mangelnde Motivation und Motivierbarkeit der Betroffenen wird sie allerdings untergraben. Daran müssen wir arbeiten: durch Information des Patienten, öffentliche Veranstaltungen der Deutschen Rheuma-Liga und der regionalen kooperativen Rheumazentren der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie.



Prof. Stefan Rehart, *Präsident der Deutschen Gesellschaft für Orthopädische Rheumatologie, ist sportlich regelmäßig aktiv mit leichtem Ausdauertraining, Ergometertraining und Tennis.*

Trotz Schmerzen in Knochen und Gelenken aktiv sein und bleiben?! Ja: gegen Rheumaschmerzen und gegen Einschränkungen der Gelenke und Knochen, vor allem aber: für ein lebenswertes Leben mit einer akzeptablen Teilhabe an allen sozialen Aktivitäten! Bewegungstherapie, Krankengymnastik und leichter

Sport haben einen hohen Stellenwert zur Förderung von Gesundheit der betroffenen Menschen, im Intervall, extrem wichtig auch vor und nach einer Operation. Kaum eine andere Berufsgruppe hat sich dem Motto der aktuellen Kampagne der Deutschen Rheuma-Liga bereits traditionell so verschrieben, wie die deutschen Orthopäden und orthopädischen Rheumatologen. Deren wichtigstes Anliegen ist es, Schmerzen zu lindern und Funktionsstörungen zu beheben. Gerne beteiligen wir uns daher an dieser Aktion eines Bündnisses von Partnern im Dienste der Patienten. In Kooperation mit den regionalen Rheuma-Liga-Verbänden, mit Aktionen am Welt-Rheuma-Tag und durch Aktivitäten im Internet.



Prof. Matthias Schneider und Rotraut Schmale-Grede, Vorstandsmitglieder der Rheumastiftung.

Rheumaschmerz ist eines der deutlichsten und unangenehmsten Zeichen, dass ein krankheitsbedingtes Geschehen abläuft. Aber es gibt etliche Methoden, gegen diesen Schmerz anzugehen. Methoden, die nicht nur von außen kommen müssen, sondern auch von den Betroffenen. Der selbstbestimmte Patient wird aktiv und nimmt den Verlauf seiner Erkrankung selbst in die Hand. Denn wie gut tut ein Erfolg, den man durch eigenes Handeln hat. Die Chance, dieses positive Erlebnis allen Betroffenen zu ermöglichen, sie darüber zu informieren und bei der Umsetzung zu motivieren und zu begleiten, bietet die Kampagne. Die Rheumastiftung begrüßt diese Initiative und wünscht einen guten Erfolg.



Termine, Informationen und Veranstaltungen

Zum Start der Kampagne „Aktiv gegen Rheumaschmerz“ finden zahlreiche Veranstaltungen statt. Sie können sich direkt bei den Landes- und Mitgliedsverbänden informieren.

Welt-Rheuma-Tag am 12. Oktober 2011

➤ Berlin: Veranstaltung im Rahmen der 5. Berliner Woche der seelischen Gesundheit in Kooperation mit der Charité, dem Regionalen Rheumazentrum Berlin und dem Deutschen Rheumaforschungszentrum Berlin (DRFZ), 15 bis 18 Uhr DRFZ und ab 16.30 Uhr Rheuma-Liga-Treffpunkt Mitte.

➤ Halle: Aktionstag der Deutschen Rheuma-Liga Landesverband Sachsen-Anhalt am Universitätsklinikum.

➤ Hamburg: Tag der offenen Tür in der Schön Klinik mit Vortragsveranstaltung „Schmerz und Rheuma“.

➤ Hannover: 3. Hannoveraner Tag der Rheumatologie im Alten Rathaus.

➤ Frankfurt: Informationsveranstaltung im AGAPLESION Markus Krankenhaus mit Prof. Stefan Rehart, Deutsche Gesellschaft für Orthopädische Rheumatologie, und der Rheuma-Liga Hessen.

➤ Nordrhein-Westfalen: Die Deutsche Rheuma-Liga NRW schaltet Infoscreens und bietet eine Ärzthotline.

➤ Rostock: Eröffnung der Kampagne „Aktiv gegen Rheumaschmerz“ in Mecklenburg-Vorpommern.

➤ In Baden-Württemberg und anderen Landesverbänden werden regionale Aktionen in den Arbeitsgemeinschaften stattfinden.

Weitere Veranstaltungen im Zeichen der Kampagne

Telefon-Aktionen in Essen (6. Oktober) und Veranstaltungen am Rheinischen Rheuma-Zentrum Meerbusch (5. Oktober), an der Helios-Klinik Erfurt (8./9. Oktober) sowie am Knappschafts-Krankenhaus Püttlingen (22. Oktober). Ein Gesprächsforum der Rheuma-Liga Sachsen findet am 19. Oktober im Rheuma-Zentrum Leipzig statt. Am 29. Oktober lädt die Deutsche Rheuma-Liga Berlin in die Technische Universität Berlin von 10.30 bis 14 Uhr zum 3. Patiententag „Arthrose“. Diese Veranstaltung wird in Kooperation mit der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie (DGOOC) und dem Berufsverband der Fachärzte für Orthopädie und Unfallchirurgie (BVOU) sowie dem Rheumazentrum Berlin anlässlich des Deutschen Kongresses für Orthopädie und Unfallchirurgie 2011 veranstaltet. Gäste auch außerhalb Berlins sind willkommen.



Begleitend zur Kampagne erscheint eine kostenlose Broschüre.

