Mit dem richtigen Training kein Problem **Trotz kranker Gelenke ab in die Muckibude**

Sport ja, aber richtig! So könnte man das Statement eines Rheumatologen zu der Frage zusammenfassen, ob Patienten mit rheumatischen Erkrankungen in Fitnessstudios gut aufgehoben sind.

„Im Praxisalltag äußern vor allem jüngere Patienten zunehmend den Wunsch, Übungen in einem Fitnessstudio durchzuführen“, schreibt Prof. Dr. Uwe Lange, Bad Nauheim in der „Zeitschrift für Rheumatologie“. Tatsache ist, dass Trainingsprogramme bei Rheumapatienten Funktion und Kraft deutlich verbessern sowie Schmerzen lindern können. Die Morgensteifigkeit lässt nach, der Alltag lässt sich leichter bewältigen. Es sei jedoch von „eminenter Bedeutung“, so Lange, die Patienten darauf hinzuweisen, dass inadäquate Übungen ohne gelenkschützende Maßnahmen, Entzündungen provozieren und die Gelenke schädigen können.

So wie ab einem gewissen Alter die kardiopulmonale Leistungsdiagnostik vor Wiederaufnahme sportlicher Betätigung empfohlen wird, so braucht es bei

Rheumapatienten zuvor eine Beurteilung des Haltungs- und Muskelstatus, die Beweglichkeit von Gelenken und Wirbelsäule sollte gemessen und Lockerungen, Fehlstellungen sowie Fehlhaltungen müssen eingeschätzt werden. Nur auf dieser Grundlage könne ein angepasstes Übungsprogramm zusammengestellt werden, meint der Rheumatologe.

Was ist das Trainingsziel?

Dabei gelte es, Behandlungsziele zu formulieren, z. B. bestimmte Muskelgruppen zu kräftigen als Nahziel oder bestimmte Funktionen wieder herzustellen als Fernziel. Lange: „Das klinische, funktionelle und radiologische Stadium können erheblich differieren und somit unterschiedliche Übungsprogramme bedingen!“

Gute Erfahrungen gibt es mit der Medizinischen Trainingstherapie (MTT), etwa in Rehakliniken, in ambulanten Praxen oder Selbsthilfegruppen der Rheuma-Liga. Ein positiver Nutzen kommerzieller Sportangebote in Fitnessstudios ist bislang nicht nachgewiesen worden.

Prinzipien des Gelenkschutzes sind

- ... stets die Schmerzen zu beachten: Es sollten keine oder allenfalls erträgliche Schmerzen auftreten. Bei Überlastungsschmerzen ausreichende Ruhephasen einhalten.
- ... Überlastungen der Gelenkstrukturen und anhaltende Gelenkpositionen für längere Zeit zu vermeiden: Pressübungen sind z. B. nicht empfehlenswert, Zugübungen sollten bevorzugt werden.
- ... eine gute Körperhaltung zu nutzen und die Gelenkmechanik zu beachten (etwa Dinge körpfernah tragen oder Gewichte auf beide Hände verteilen).
- ... bei Rheumaschüben und im Alltag die Gelenke korrekt zu lagern.
- ... fehlerhafte Bewegungsmuster auszuschalten.

Lange empfiehlt mehrere kleine und wenig anstrengende Übungseinheiten, das Arbeiten mit leichten Gewichten in hoher Frequenz sowie tägliche Aufwärm- und Dehnungsübungen. (Thomas Meißner) Zeitschrift für Rheumatologie 2010, 69:292

➤ Trainingstipps auf einen Blick

- zu Beginn vorsichtige Übungen mit wenig anstrengenden Einheiten
- Aufteilen der täglichen Übungen auf mehrere kleine Einheiten
- ist intensives Training nicht erlaubt, sollten mindestens leichte Aufwärm- und Dehnungsübungen erfolgen
- Übungen, die anschließend bis zu zwei Stunden anhaltende Schmerzen verursachen, müssen vermieden oder modifiziert werden
- keine schweren Gewichte verwenden, eher leichte Gewichte (0,5–2,5 kg) bei hoher Wiederholungsfrequenz

© Monkeybusiness Images / panthermedia.net