Schonung hilft nicht

Myokine – Mittler antientzündlicher Effekte von Sport

Patienten mit entzündlich-rheumatischen Erkrankungen bewegen sich zu wenig – oft aus der Sorge, dass sich ihre Gelenkfunktion dadurch verschlechtern könnte. Mit der Schonung tun sie sich aber einen Bärendienst, wie beim DGRh-Kongress zu hören war.

— Sportliche Aktivität sollte zum menschlichen Leben dazu gehören. Die Weltgesundheitsbehörde empfiehlt mindestens 150 Minuten moderater oder 75 Minuten intensiver körperlicher Aktivität pro Woche für jeden. Diese Empfehlung gilt explizit auch für Patienten mit chronischen Erkrankungen, wie Dr. Philipp Sewerin, Poliklinik für Rheumatologie, Universitätsklinikum der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf, in der Sitzung „Schmerz und Aktivität in der Rheumatologie“ hervorhob. Dieses Ziel ist heute mehr Vision oder Wunsch als Wirklichkeit, wie eine Umfrage einer deutschen Krankenkasse mit 3000 Versicherten ergab [1]. Diese Aktivitätsziele erreichten nur 54 % der Befragten.

» Die WHO empfiehlt mindestens 150 Minuten moderater körperlicher Aktivität pro Woche für jeden

Nicht anders sieht es in internationalen Kohorten von an einer rheumatoiden Arthritis (RA) Erkrankten aus. Der allergrößte Teil der Befragten bewegte sich nicht regelmäßig. Außer in Finnland erfüllten weniger als 20 % das Ziel eines mindestens dreimal wöchentlichen körperlichen Trainings [2]. Inaktivität war generell bei Frauen, älteren RA-Patienten und niedrigem Bildungsniveau häufiger. Die Inaktivität korrelierte mit Gesundheitsaspekten, wie Übergewicht, Komorbiditäten, niedrigem funktionellen Status, höherer Krankheitsaktivität, Schmerzen und Fatigue – so die weitergehende Analyse.

Falsche Sorge vor negativen Effekten

Die Sorge um schädliche Effekte des körperlichen Trainings ist sicherlich ein Faktor für die Inaktivität von RA-Patienten. Weitere sind laut Sewerin Schmerzen und unkontrollierte Krankheitsaktivität, eine schon lange bestehende RA und letztlich auch die Tatsache, dass das Thema im Arztgespräch darüber bisher eine eher untergeordnete Rolle spielt. Und dies, obwohl inzwischen ausreichend Evidenz für einen positiven Effekt von angemessener sportlicher Aktivität auf die Krankheitsaktivität vorliegt.

» Bei der Umfrage einer deutschen Krankenkasse erreichten nur 54 % die Aktivitätsziele

Wie Sewerin sagte, macht Sport über Endorphine nicht nur glücklich, sondern über Serotonin und Dehydroepiandrosteron auch selbstbewusst und leistungsfähiger. Viel wichtiger aber sei, dass es über von den Muskeln bei körperlicher Aktivität sekretierte Zytokine, sogenannte Myokine, die Krankheit positiv beeinflusse. Diese Peptidhormone führen in Makrophagen zur Freisetzung von antientzündlichen Zytokinen, unterstützen den Knochenstoffwechsel, verbessern über Effekte auf die Bauchspeicheldrüse, die Leber und den Darm den Glukosestoffwechsel, regen im Fettgewebe den Fettstoffwechsel an und steigern in den Blutgefäßen die Endothelfunktion; sie verbessern auch die kognitiven

Fähigkeiten, wie die Protagonistinnen der Myokinforschung, Fabiana Benatti und Bente Pedersen, zeigen konnten [3]. Inaktivität begünstigt dagegen ein entzündliches Synovium und die Akkumulation von viszeralem Fett, das wiederum zur Makrophageninfiltration und letztlich chronisch-systemischen Entzündung führt.

» Inaktivität ist generell bei Frauen, älteren RA-Patienten und niedrigem Bildungsniveau häufiger

Regelmäßiges Training und sportliche Aktivität sollten daher als notwendig und wichtige Säule im Management von RA-Patienten betrachtet werden und im Arzt-Patienten-Gespräch mehr Raum einnehmen. Dabei sollte das Bild nicht mehr von Seniorinnen bei der Wassergymnastik, sondern für junge Rheumapatienten durchaus von athletische Vorbildern geprägt sein.

Literatur

1. Froböse I et al. www.dkv.com/downloads/20150126-DKV-Report2015-Wie-gesund-lebt-Deutschland.pdf
2. Sokka T et al (2008) Arthritis Rheum. 59(1):42–50
3. Benatti F, Pedersen BK (2015) Nat Rev Rheumatol. 11:86–97

rheuma plus 2020 · 19:19
<https://doi.org/10.1007/s12688-019-00306-5>
 © Springer-Verlag GmbH Austria, ein Teil von Springer Nature 2019

Quelle: SpringerMedizin.de, Dr. Wiebke Kathmann, basierend auf dem 47. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie (DGRh), 4.–7. September 2019, Dresden