RHEUMOTION
BEWEGLICH MIT RHEUMA

Mach Muskelkater zu deinem Freund

abbvie

Bewegung – neben Medikamenten ein wichtiger Baustein in der Rheumatherapie

Spazieren gehen, mal die Treppe anstelle des Aufzugs - Bewegung tut gut, diese Erkenntnis ist nicht neu. Doch heute wissen wir es noch besser: Zusätzlich zu einer medikamentösen Therapie kann regelmäßiges, intensives körperliches Training bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen.

Gute Gründe für regelmäßige und intensive Bewegung

Ihre Gesundheit profitiert gleich mehrfach: Besonders bei Menschen mit Rheuma können unangenehme Begleiter wie Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Schmerzen verringert werden. Zudem wird die Krankheitsaktivität eingedämmt und die Gelenkfunktion verbessert. Ein weiteres Plus ist die mögliche Verringerung der einzunehmenden Medikamente (z. B. Schmerzmittel).

Zusätzlich kann das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes und Co. gesenkt werden. Und vielleicht möchten Sie ja auch ein paar unerwünschte Kilos verlieren ...

Wer regelmäßig aktiv ist, geht auch fit, ausgeschlafen und gut gelaunt durch den Tag.

Überzeugt? Dann legen Sie los!

Tipp: Jeder noch so kleine Schritt zählt!
Bauen Sie deshalb Bewegung vielfältig in den Alltag ein!

Welche Art der Bewegung wird empfohlen?

Die Mischung macht's – Kraft- und Ausdauertraining sollten kombiniert werden.

Tipp: Wählen Sie Bewegungsformen und Sportarten, bei denen Sie mit Freude bei der Sache sind. Wer motiviert ist, trainiert auch gerne und regelmäßig!

Ausdauertraining / mittlere Intensität:	**Ausdauertraining / hohe Intensität:**
z. B. flottes Gehen (Walking), Radfahren, Schwimmen, Nordic Walking	z. B. Laufen, schnelles Radfahren, schnelles Schwimmen

Muskelkräftigung:

Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht und/oder an Geräten, kraftbeanspruchende Alltagsbewegung

Bitte vergessen Sie nicht, sich zusätzlich zu dehnen.

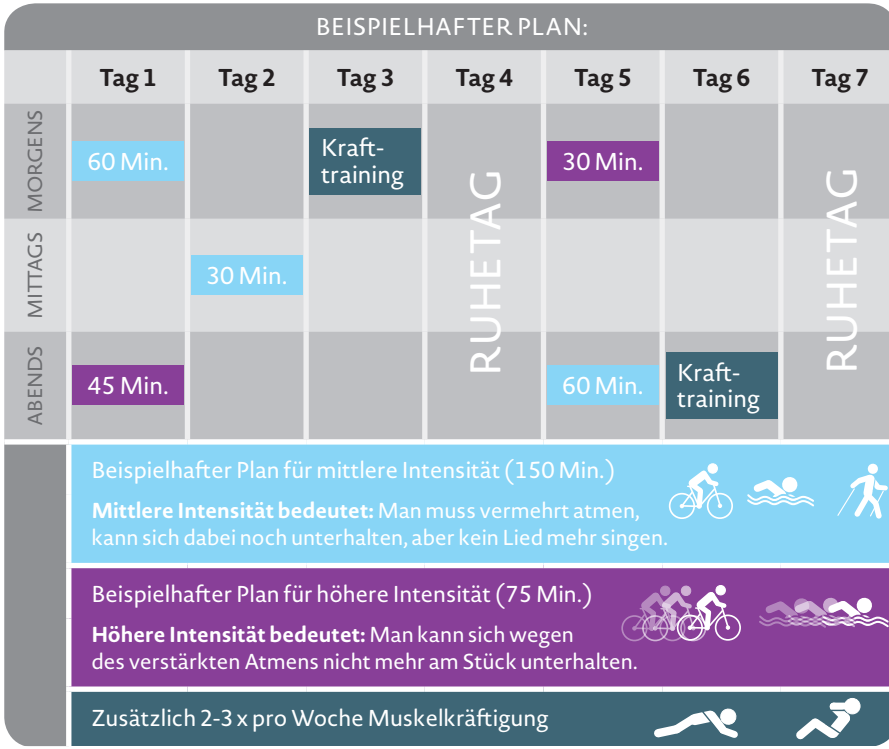
Tipp: Sie können Ihre Muskeln auch in Kursen wie z. B. Pilates, Bauch-Beine-Po und Co. kräftigen!

Gibt es besonders geeignete oder ungeeignete Sportarten?

Wenn Sie die Bewegungstechniken der Sportart beherrschen und intensive Wettkampfbelastungen vermeiden, ist im Prinzip jede Sportart denkbar. Passen Sie sich bei Sportarten mit besonders starken Beschleunigungs- oder Bremsbewegungen (z. B. Ballsportarten, Skifahren) Ihrer Erkrankungssituation entsprechend an.

Wieviel Bewegung wird empfohlen?

Bewegen Sie sich mehrmals pro Woche ausdauernd bei mittlerer Intensität (mind. 10-Minuten-Einheiten). **Ein gutes Ziel ist es, insgesamt auf ca. 150 Minuten pro Woche zu kommen. Bei höherer Intensität sind 75 Minuten pro Woche ausreichend,** um das gleiche Ziel zu erreichen.



Für das Krafttraining gilt:

- Führen Sie zwei Serien pro Muskelgruppe durch, d. h. 2 x 8–12 Wiederholungen pro Übung/Muskelgruppe.
- Wiederholen Sie die Übung nach einer ca. 2-minütigen Pause.
- Die Intensität haben Sie dann richtig gewählt, wenn Sie jeweils die letzte Übungswiederholung gerade so noch schaffen.
- Anfangs ist es OK, wenn die Belastung nicht zu hoch ist, um die Wiederholungen durchführen zu können.

Für wen gelten diese Empfehlungen?

Alle Menschen, ob „gesund“ oder mit einer chronisch-entzündlichen Erkrankung, profitieren von den Bewegungsempfehlungen - auch wenn bei ihnen zusätzlich eine Herz-Kreislauferkrankung, Diabetes, eine Lungen- oder Krebserkrankung vorliegt.

Ist Bewegung sicher?

Auf jeden Fall! Außer den üblichen allgemeinen Risiken bei Bewegung und Sport sind keine spezifischen Gefahren zu befürchten. Wenn Sie unsicher sind, lassen Sie sich vom Arzt, Physiotherapeuten oder Sporttherapeuten beraten und suchen Sie Sportgruppen, die von Therapeuten angeleitet werden.

Tipp: Versuchen Sie bei eingeschränkter Beweglichkeit (z. B. durch einen Krankheitsschub) trotzdem in Bewegung zu bleiben! Passen Sie Ihre Aktivitäten entsprechend an.

Motivation als Schlüssel

„Sport muss Spaß machen”, sonst hält die Motivation nicht lange an. Gerade das Internet kann uns dabei helfen, unsere sportlichen Ziele zu erreichen. Eine Vielzahl an Trainingsprogrammen inspiriert und liefert wertvolle Impulse, während mobile Apps, Wearables und Fitness-Tracker Fortschritte messbar machen. Aber auch ein Gruppentraining kann anspornen – gemeinsam mit Gleichgesinnten macht das Training häufig am meisten Spaß!

RheuMotion – die Initiative für mehr Bewegung in der Rheumatologie

Der Name ist Programm: Aus Rheuma und Bewegung (engl. motion) ist der Begriff zur Initiative entstanden. RheuMotion ist eine Kooperation des forschenden BioPharma-Unternehmens AbbVie mit ausgewiesenen Experten aus Rheumazentren, Universitätskliniken, Patientenorganisationen und vielen anderen Fachbereichen.

Denn klar ist: Neben einer medikamentösen Rheumabehandlung gilt intensive Bewegung heute als essentieller Therapiebaustein – und Sie haben ihn in der Hand!

Film ab! Das RheuMotion-Video erklärt in 2 Minuten, warum Muskelkater zum Freund werden sollte!

Jetzt anschauen auf rheumotion.de/video

... dort finden Sie im Motion-Finder auch Links zu Sportangeboten in Ihrer Nähe!

Diese Empfehlungen wurden in Kooperation mit Experten aus Rheumatologie und Sportwissenschaft erstellt: PD Dr. Uta Kiltz, Prof. Benedikt Ostendorf, Prof. Klaus Pfeifer, Dr. Philipp Sewerin, Dr. Holger Schütt, Matthias Hoppe

DE-HUM-180005

abbvie