

Morbus Bechterew und Bewegung

von Bruce Clark, Clark Physical Therapy, Vancouver, British Columbia, Kanada

Eine bemerkenswerte Eigenheit der Spondylitis ankylosans ist, dass die Steifigkeit häufig durch körperliche Bewegung nachlässt. Auf folgende Punkte wies der populäre Physiotherapeut Bruce Clark bei einem Vortrag im November 2005 in San Diego (Kalifornien) hin:

➔ Ausgleich zwischen Ruhe und Aktivität

Die Spondylitis ankylosans ist nicht immer dieselbe. Wenn Sie einen rheumatischen Schub haben und übertreiben die körperliche Aktivität, kann sich der Schub verschlimmern.

➔ Entwerfen Sie einen Fahrplan für Ihr Übungsprogramm

Bewegungsübungen müssen Ihnen zur Routine werden. Wenn Sie erst einmal einen festen Fahrplan haben, wird er Ihnen zur zweiten Natur. Es ist wichtig, dass Sie täglich üben. Die richtige Vorbereitung und ein Aufwärmprogramm sind immer eine gute Grundlage.

➔ Erhalten Sie sich Ihren Bewegungsumfang

Übungen zur Erhaltung der maximal möglichen Beweglichkeit werden ohne Kraft ausgeführt. Führen Sie dabei den Körper durch den vollen Beweglichkeitsspielraum. Wenn Sie zum Beispiel beim Rückwärtseinparken in eine Parklücke den toten Winkel nicht einsehen können, sollten Sie Bewegungsübungen machen, die den Beweglichkeitsspielraum vergrößern.

➔ Freizeitsport ist kein Ersatz für Bewegungsübungen

Falls Sie Golf spielen: Prima, genießen Sie das Golfspiel. Aber für einen Menschen mit Morbus Bechterew ist es wichtiger, regelmäßig Übungen zur Erhaltung der Beweglichkeit der Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule, der Hüftgelenke und der Schultergelenke auszuführen. Freizeitsport ist kein Ersatz für Ihr krankheitsspezifisches Morbus-Bechterew-Programm.

➔ Investieren Sie in ein gutes Bett

Ihr Bett ist extrem wichtig. Sie verbringen ein Drittel Ihres Lebens im Bett. Wenn Sie 90 Jahre alt werden, sind das 30 Jahre. Ein Wasserbett ist eine Möglichkeit, aber eine feste Matratze und Kissen der richtigen Größe können Ihnen helfen, eine aufrechte Haltung zu erhalten.


➔ Von größter Wichtigkeit ist eine gute Haltung

Ein weiteres Drittel des Tages verbringen Sie bei der Arbeit. Wenn Sie zum Beispiel am Computer arbeiten und Ihr Bildschirm ist zu niedrig angebracht, so dass Ihr Kopf dauernd vornüber hängt, kann sich daraus eine sehr ungünstige Haltung entwickeln. Halten Sie sich aufrecht, verwenden Sie Spiegel, lassen Sie sich von Familienmitgliedern an die Haltung erinnern. Und wenn Sie bei jemand anderem bemerken, dass er sich krumm hängen lässt: unterstützen Sie ihn.

➔ Meiden Sie „erschütternde“ Sportarten

Schwimmen ist eine wunderbare Sportart. Tennis ist nicht so wunderbar. Im Frühstadium der Krankheit können mit Stößen verbundene Sportarten Ihre Krankheit verschlimmern. Es ist keine gute Lösung, die Entzündung mit Medikamenten im Zaum zu halten und sich dann einer Freizeitsportart hinzugeben, die die Situation verschlimmert. Das ist wie Wasser und Benzin gleichzeitig ins Feuer zu gießen.

➔ Wählen Sie das Richtige für sich selbst

Wenn Sie schon ziemlich steif sind, sind Sportarten mit Körperkontakt keine gute Idee. Bleiben Sie auf der sicheren Seite und erhalten Sie sich die Beweglichkeit. Benutzen Sie Ihren guten Menschenverstand bei der Auswahl Ihrer körperlichen Aktivitäten. 

Quelle: Übersetzung aus *Spondylitis Plus*, Mitteilungsblatt der Spondylitis Association of America, Januar/Februar 2006

Bild unten: Die DVMB-Gruppe Würzburg im Bewegungsbad

