

Bewegung und Sport – warum es sich lohnt

von Dr. med. Adrian Forster, Diessenhofen, Schweiz

Regelmäßige körperliche Aktivitäten helfen, die Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Gelenke zu erhalten oder sogar zu verbessern. Bewegung und Sport bewahren und fördern auch Kraft, Ausdauer, Haltung, Koordination und Gleichgewicht. Sie schützen zudem vor Krankheiten und verbessern das Lebensgefühl.



Morbus Bechterew führt oft zu starken Beeinträchtigungen der körperlichen Funktion bis hin zur Invalidität. Bei gutem Trainingszustand sind die Auswirkungen dieser Funktionsstörungen viel geringer, weil sie besser kompensiert werden können.

Weniger Schmerzen

Vor allem im Ausdauerbereich wirkt körperliche Aktivität auf die Schmerz Wahrnehmung: Schmerzen werden weniger stark wahrgenommen und der Bedarf an Schmerzmitteln nimmt ab.

Effekt auf die Psyche

Bewegung und Sport wirken auch auf die Psyche: Sie hellen die Stimmung auf und wirken antidepressiv. Dadurch steigen das Selbstwertgefühl und die Stresstoleranz.

Mehr Lebensqualität

Körperlich aktive Menschen leben länger. Und im Alter sind sie mobiler, autonomer und weniger pflegebedürftig als Menschen, die sich kaum bewegen.

Schutz vor Krankheiten

In den industrialisierten Ländern hat Bewegungsmangel eine ähnlich gesundheitsschädigende Bedeutung wie das Rauchen. Der Mangel an Bewegung ist der wichtigste veränderbare Risikofaktor für den Herzinfarkt, der häufigsten Todesursache in diesen Ländern.

Bei einer Reihe von weit verbreiteten Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Zuckerkrankheit oder Osteoporose hat regelmäßige körperliche Aktivität einen beträchtlichen Schutzeffekt. Dies gilt ebenso für Darm- und Brustkrebs. Von Morbus Bechterew Betroffene sind demnach besonders gefährdet, solche Krankheiten zu erleiden, weil der Morbus Bechterew die Ausübung körperlicher Aktivitäten oft stark

behindert.

Neuere Forschungen weisen darauf hin, dass sich regelmäßige Bewegung und Sport zudem positiv auf die Denkleistung auswirken können.

Aktive fühlen sich körperlich und psychisch gesünder, müssen weniger zum Arzt, seltener und weniger lang ins Krankenhaus. Sie fehlen weniger häufig bei der Arbeit.

Es ist auch bekannt, dass Menschen, die regen freundschaftlichen Kontakt mit anderen Menschen pflegen, weniger krank sind. Bewegung und Sport fördern diese Kontakte – sei es in einer Morbus-Bechterew-Gruppe oder beim wöchentlichen Radfahren mit Freunden.

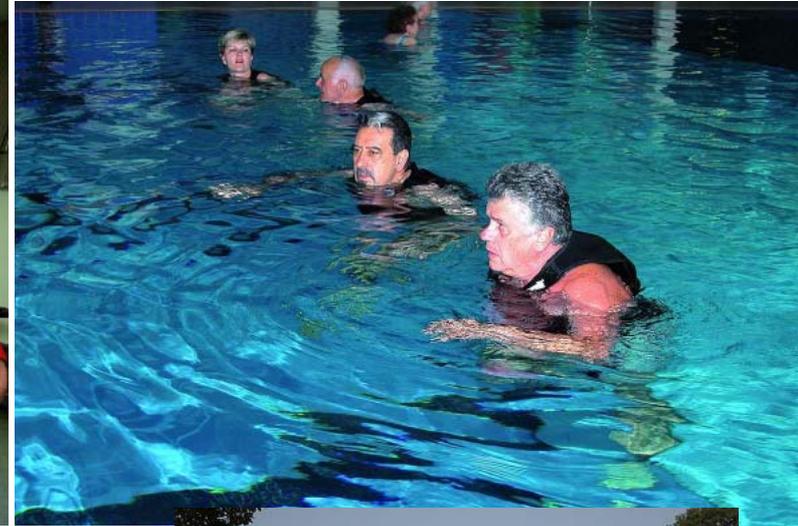
Besseres Gesundheitsverhalten

Wer sich regelmäßig bewegt, verhält sich auch in anderer Hinsicht gesundheitsbewusster. Denn körperliche Aktivität kann einen gesundheitsfördernden Dominoeffekt auslösen: Körperlich Aktive rauchen weniger, haben weniger Übergewicht und ernähren sich gesünder.

Bessere Kompensation der Auswirkungen des Morbus Bechterew

Von Morbus Bechterew Betroffene werden häufig während längerer Perioden ihrer Erkrankung stark daran gehindert, Bewegung und Sport auszuüben. Der Nutzen regelmäßiger körperlicher Aktivität ist bei Patienten mit Morbus Bechterew aber noch höher als bei gesunden Personen.

Durch einen guten Trainingszustand können die Auswirkungen der Erkrankung und ihrer Schübe besser kompensiert werden. Beispielsweise behalten Patienten mit versteiftem Brustkorb trotz der beeinträchtigten Atmung eine gute Leistungsfähigkeit, wenn sie regelmäßig trainieren. Auch die Auswirkungen einer Arthrose werden oft erstaunlich gut kompensiert, wenn die Muskulatur um das beeinträchtigte Gelenk in gutem Trainingszustand ist. Perioden mit geringe-



rer körperlicher Beeinträchtigung sollten deswegen bestmöglich für Bewegung und Sport genutzt werden.

Wir bewegen uns zu wenig

Die Daten der letzten schweizerischen Gesundheitsbefragung von 2002 zeigen, dass das Ausmaß des Bewegungsmangels in der Schweiz gravierend ist. Fast zwei Drittel der erwachsenen Bevölkerung (64%) erfüllen die Mindestempfehlungen nicht: 45% sind ungenügend aktiv, und 19% sind inaktiv (weniger als eine halbe Stunde Bewegung pro Woche). Nur ein gutes Drittel der Bevölkerung (36%) bewegt sich ausreichend: 27% können als trainiert betrachtet werden, und 9% erreichen ein Mindestmaß an körperlicher Aktivität.

Morbus-Bechterew-Patienten schneiden besser ab

Im Vergleich zur Normalbevölkerung scheinen Patienten mit Morbus Bechterew ein besseres Bewegungsverhalten zu zeigen:

Bei der letzten SVMB-Umfrage von 2005 gaben 65% der 1550 antwortenden Mitglieder an, zu Hause regelmäßig Gymnastik auszuüben. Von den Mitgliedern, welche an Bechterew-Therapiegruppen teilgenommen hatten, waren es sogar 71%.

Die ersten Auswertungen einer Langzeitstudie führten zu ähnlichen Ergebnissen: Von 380 Teilnehmern gaben 76% an, ein regelmäßiges Bewegungstraining durchzuführen. 18% nahmen an Bechterew-Therapiegruppen teil, 19% trainierten in einem Fitnesscenter oder im Rahmen einer medizinischen Trainingstherapie, und 57% absolvierten andere Formen von Bewegungstraining.

Über das Ausdauertraining von Morbus-Bechterew-Patienten liegen allerdings keine Zahlen vor.

Ein ähnliches Bild ergab die Mitgliederbefragung der DVMB 1996 (*Bechterew-Brief Nr. 73 S. 4-17*). 60% der Patienten führten mindestens einmal in der Woche eine häus-

Tabelle : Sportliche Aktivitäten von DVMB-Mitgliedern

Radfahren	48 %
Wandern	33 %
Schwimmen	30 %
Ballspiele	10 %
Skilanglauf	7 %
Sonstiges	11 %
keinen Sport	24 %

liche Gymnastik durch. 83% der Teilnehmer an DVMB-Gruppen-Aktivitäten betreiben Sport, aber nur 71% der anderen Patienten. Im Vordergrund stehen dabei Ausdauersportarten wie Radfahren, Wandern und Schwimmen (siehe Tabelle).

Besser spät als nie

Jeder Schritt weg von der Inaktivität – und sei er noch so klein – ist wichtig und nützt der Gesundheit. Und es ist nie zu spät, den ersten Schritt zu tun: Auch ältere Betroffene, die sich bisher kaum bewegen konnten oder wollten, können viel für ihre Gesundheit, ihre Leistungsfähigkeit und ihr Wohlbefinden tun, wenn sie regelmäßige körperliche Aktivität in ihren Tagesablauf einbauen.

Umgekehrt hat die Forschung der letzten Jahre deutlich gemacht, dass Bewegung und Sport kaum eine gesundheitliche Depotwirkung haben. Wer mit 30 Jahren Ausdauersportler war, hat mit 50 nichts mehr davon, falls er in der Zwischenzeit inaktiv geworden ist.

Bewegungsempfehlungen

Aus wissenschaftlichen Untersuchungen zum Thema Bewegung und Gesundheit hat das Bundesamt für Sport (BASPO) Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung abgeleitet. Diese gelten grundsätzlich auch für Patienten mit Morbus Bechterew und wurden diesem Artikel zugrunde gelegt.

Schon minimale Aktivitäten bringen viel

Die Mindestempfehlung: Wie gesunde Personen sollten sich auch von Morbus Bechterew Betroffene in jedem Lebensalter jeden Tag (oder zumindest an den meisten Tagen der Woche) mindestens eine halbe Stunde mit „mittlerer“ Intensität be-



wegen. „Mittlere“ Intensität weist jede körperliche Aktivität auf, bei der man zumindest etwas außer Atem, aber nicht unbedingt ins Schwitzen kommt. Alltagsaktivitäten wie zügiges Gehen, Radfahren oder Gartenarbeiten haben den Vorteil, dass sie sich leicht in den Tagesablauf integrieren lassen. Als Freizeit- und Sportaktivitäten eignen sich besonders jene Bewegungsarten, die wenig Material und Übungsaufwand verlangen, ein geringes Unfallrisiko haben und sich ein Leben lang betreiben lassen wie zum Beispiel Wandern, Walking, Radfahren, Schwimmen, Wassergymnastik oder Skilanglauf. Es ist möglich und sinnvoll, verschiedene Aktivitäten zu kombinieren und diese auch zu variieren.



Es ist nicht unbedingt notwendig, die halbe Stunde Bewegung am Stück zu absolvieren. Jede Bewegung, die nicht weniger als 10 Minuten dauert, kann über den Tag zusammengezählt werden.

Diese Mindestempfehlung hat bereits günstige Auswirkungen auf die Gesundheit, auf das Wohlbefinden, die Lebensqualität und die Leistungsfähigkeit. Sie entspricht einem zusätzlichen Energieverbrauch von mindestens 1000 Kilokalorien pro Woche. Studien zeigen, dass Menschen, die bisher

kaum aktiv waren, durch mehr Bewegung den größten zusätzlichen Nutzen für die Gesundheit erwarten können (siehe Dosis-Wirkungs-Kurve).

Empfehlungen für bereits Aktive

Personen, welche die Mindestempfehlung bereits erreichen, können noch mehr tun für Gesundheit, Lebensqualität und Leistungsfähigkeit, indem sie gezielt Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit trainieren:

- **Das Ausdauertraining** umfasst mindestens 3 Trainingseinheiten pro Woche über 20 bis 60 Minuten bei einer Intensität, die leichtes Schwitzen und beschleunigtes Atmen verursacht, das Sprechen aber noch zulässt. Dazu eignen sich alle bewegungsintensiven Sportarten, die große Muskelgruppen beanspruchen, wie zum Beispiel Fahrradfahren, Schwimmen, Aquajogging oder Skilanglauf, aber auch ein Herzkreislauftraining an Fitnessgeräten.

- **Das Krafttraining** dient der Erhaltung und Entwicklung der Muskelmasse und trägt in jedem Alter zur Gesundheit und Lebensqualität bei. Besonders wichtig wird dies ab etwa 50 Jahren, um im Alter den Alltag selbständiger bewältigen zu können. Am wirksamsten ist das Krafttraining an Geräten. Es sollte mindestens zweimal, idealerweise dreimal pro Woche ausgeführt werden. Pro Übung empfehlen sich drei Serien à 10 bis 30 Wiederholungen mit Pausen von einer Minute dazwischen. Die Belastung der Wirbelsäule und der Gelenke ist möglichst gering zu halten. Je geringer die Krankheitsauswirkungen sind, umso höher kann der Krafteinsatz und umso kleiner kann die Wiederholungszahl sein. Alternativen zum Training an Geräten sind kräftigende Gymnastik und Kraftübungen mit Hanteln oder Thera-Bändern. Um Muskelverkürzungen zu vermeiden, ist Krafttraining immer durch Dehngymnastik zu ergänzen.



• **Das Beweglichkeitstraining** umfasst Gymnastik, Stretching, Yoga usw. Eine gute Grundlage ist das Gymnastik-Heimprogramm für Morbus Bechterew (*siehe S. 22 in diesem Heft*). Das Trainingsprogramm ist dem Krankheitsverlauf anzupassen und insbesondere nach Gelenkersatz- und Aufrichtoperationen grundlegend zu modifizieren. Eine Anpassung lohnt sich auch, wenn eine Anti-TNF-Therapie zu gutem Ansprechen geführt hat, da oft erst nach Unterdrückung der Entzündungsaktivität ein Muskelaufbau möglich wird.

Jede sportliche Aktivität, die über die obigen Empfehlungen hinausgeht, kann der Gesundheit zusätzlich nützen.

Welche Sportarten sind geeignet?

Generelle Empfehlungen, welche Sportarten bei Morbus Bechterew geeignet sind und von welchen eher abzuraten ist, können nicht gemacht werden. Beispielsweise kommen bei Patienten mit ausschließlicher Befall der unteren Wirbelsäule fast alle Sportarten in Frage. Die Wahl einer Sportart hat sich nach dem Befallsmuster, der Krankheitsaktivität und den Folgeschäden zu richten.

Die sportlichen Aktivitäten müssen ständig dem Krankheitsverlauf angepasst werden. Gute Hilfe können mit dem Morbus Bechterew vertraute Sportphysiotherapeuten leisten.

Gewisse Sportarten sind ziemlich universell geeignet. Hierzu gehören Schwimmen und Skilanglauf. Günstig sind auch Aktivitäten, welche die Streckmuskulatur der Wirbelsäule aktivieren, z. B. Badminton oder Bogenschießen.

Kontaktsportarten sind aufgrund des hohen Verletzungsrisikos zu meiden. Auch High-Impact-Sportarten (z.B. Basketball, Handball) sind wegen der auf die Wirbelsäule und Gelenke einwirkenden Kraftspitzen ungeeignet.

Grundsätzlich können jedoch auch primär nicht empfehlenswerte Sportarten so angepasst werden, dass die günstigen Effekte überwiegen und das Risiko gering bleibt. Beispielsweise ist adaptiertes Volleyball bei Patienten mit Morbus Bechterew sehr beliebt. Das Verletzungsrisiko wird erheblich reduziert, wenn Techniken wie Blocken oder Schmettern durch Sonderregelungen ausgeschlossen werden.

Am besten geeignet sind Sportarten, die Spaß machen und die Beschwerden nicht verstärken. Beinahe alle Sportarten lassen sich durch Sonderregeln so adaptieren, dass die positiven Effekte für die Patienten überwiegen.

Sportunfälle und -verletzungen

Unfälle und Verletzungen sind recht häufig, doch meist haben sie keine schweren Folgen. Sie treten vor allem dann auf, wenn risikoreiche Sportarten ausgeübt werden und die Sporttreibenden schlecht vorbereitet, unvorsichtig oder übereifrig sind (Turniere, Skifahren).

Ein besonderes Problem stellt die langstreckige Versteifung der Wirbelsäule dar. Betroffene haben ein erhöhtes Sturzrisiko, und bei einem Sturz oder anderen Unfällen ist das Risiko für Brüche der versteiften Wirbelsäule stark erhöht. Auch bei einer Osteoporose (Knochenschwund) besteht eine erhöhte Gefahr für Knochenbrüche. Betroffene sollten deswegen nur risikoarme Aktivitäten pflegen, insbesondere sollten sie auf Kontaktsportarten (z. B. Fußball) verzichten.

Arthrose-Risiko

Falls keine Gelenkentzündungen bestehen, ist für die Mehrheit der Sporttreibenden das Risiko einer *Arthrose* (Gelenkverschleiß) nicht erhöht. Probleme mit den tragenden Gelenken können sich ergeben, wenn Personen über lange Jahre sehr intensiv Sport treiben. Wenn Gelenke entzündet sind, kann eine Überlastung den Entzündungsprozess fördern und die Entstehung einer Arthrose begünstigen.

Risiko Herzinfarkt

Das Herzinfarktrisiko ist nach schwerer körperlicher Aktivität kurzzeitig erhöht. Untrainierte sollten deshalb intensive Belastungen vermeiden. Für Personen, die sich regelmäßig mit geringer oder mittlerer Intensität bewegen, ist das Infarktrisiko sehr klein. Grundsätzlich gilt: Wer die körperliche Aktivität dem Fitnesszustand anpasst, hat keine erhöhten Gesundheitsrisiken.

Luftverschmutzung und Lunge

Die Feinstaubbelastung im Winter und die Ozonbelastung im Sommer sind an vielen Tagen so hoch, dass sie eine gesundheitliche Belastung darstellen. Für empfindliche Personen mit chronischen Atemwegserkrankungen ist es sinnvoll, während der Zeiten mit der höchsten Belastung große Anstrengungen im Freien zu vermeiden, also wenn möglich auf Indoor-Aktivitäten auszuweichen.

Diese Risiken gilt es im Auge zu behalten. Dennoch möchte ich festhalten, dass die Risiken körperlicher Aktivitäten deutlich geringer sind als die möglichen Folgen von mangelnder Bewegung. 

Quelle: vertical, Mitgliederzeitschrift der Schweizerischen Vereinigung Morbus Bechterew, Ausgabe 33 (August 2007)

Einige Bilder wurden von der MBJ-Redaktion eingefügt.

Was regelmäßige Bewegung bewirkt

Funktionserhaltung des Bewegungsapparates

- weniger Schmerzen
- bessere Beweglichkeit
- Verhütung von Osteoporose
- Längere Unabhängigkeit im Alter

Positive psychische Effekte

- stimmungsaufhellende Wirkung
- erhöhte Stresstoleranz

Verhütung von Herz-Kreislauf-Krankheiten

Verhütung von Stoffwechselkrankheiten

- Zuckerkrankheit
- Übergewicht
- Gallensteine

Verbesserte Immunabwehr

Verhütung von Krebserkrankungen

- Dickdarmkrebs
- Brustkrebs