

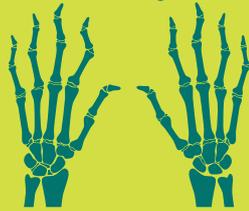
RHEUMATOIDE ARTHRITIS

Rheumatoide arthritis (RA) ist eine Form der entzündlichen Arthritis und eine der häufigsten Arten. Es ist eine Autoimmunerkrankung die am häufigsten die Gelenke der Hände und Handgelenke, Schultern, Ellenbogen, Knie, Knöchel und Füße betrifft. Sie kann Erwachsene in jedem Alter betreffen, setzt aber meistens bei Menschen im Alter zwischen 40 und 60 Jahren ein. Frauen sind häufiger betroffen als Männer.

Symptome der rheumatoiden Arthritis (RA)

Es gibt eine Reihe von Symptomen, die für eine RA sprechen, und die von Person zu Person variieren. Die häufigsten beinhalten:

- **Geschwollene und schmerzhaft Gelenke** für mehr als 6 Wochen
- **Schwellungen und Steifigkeit** der Gelenke am Morgen (länger als 30min anhaltend)
- Starke **Müdigkeit** (Fatigue)
- Ein **allgemeines Unwohlsein** und möglicher Gewichtsverlust
- **Ausdauerverlust**
- Verlust von **Muskelmasse**
- Verminderte Fähigkeit Alltagsaktivitäten durchzuführen, z.B. bei der Arbeit, zu Hause oder in der Freizeit
- **Hautknötchen, Trockenheit** oder Rötung der Augen



Herz-Kreislauf-Erkrankungen und RA

Menschen mit einer RA und anderen entzündlichen Gelenkerkrankungen haben ein **erhöhtes Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung**.

Im Vergleich zur Normalbevölkerung haben Menschen mit RA ein 1,5 bis 2-fach höheres Risiko für eine Erkrankung der Koronararterie, und das Risiko eines Herzversagens ist doppelt so hoch.



Gesunde Lifestyle-Entscheidungen, einschließlich regelmäßiger körperlicher Aktivität, sind wichtig im Management einer RA, um das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu reduzieren.



Körperliche Aktivität und Übungen

Körperliche Inaktivität und sitzende Verhaltensweisen kommen bei Menschen mit RA häufiger vor. Weniger als 14% der Menschen mit RA sind körperlich so aktiv wie empfohlen. Trotzdem, körperlich aktiv zu sein verbessert die Gesundheit und ist für Menschen mit RA empfohlen.

Körperliche Aktivität und Übungen können helfen bei:

- der körperlichen **Fitness** – sie stärken ihr Herz und ihre Lungen
- der **Muskelkraft** und **-ausdauer**
- der **Beweglichkeit** und dem Bewegungsmaß der Gelenke
- der **Balance**
- **Schmerz** und **Müdigkeit**
- **Depressionen**
- Der Verhinderung eines Verlusts von **Knochendichte**



Übungsformen

Körperliche Aktivität und Übungen sind wichtig, um die Gelenke so beweglich wie möglich zu halten, und um die Muskeln zu kräftigen. Sie können außerdem das Risiko anderer Erkrankungen senken, wie zum Beispiel Herz-Kreislauf-Erkrankungen, hoher Blutdruck, Osteoporose oder Diabetes.

Es gibt verschiedene Arten von Übungen die sie machen können und die für Menschen mit RA geeignet sind. Sie sollten anstreben eine Mischung des Folgenden zu tun:

- **Beweglichkeitsübungen**
- **Übungen zur Muskelkräftigung**
- **Balanceübungen**
- **Aerobe** Übungen (Übungen während denen sie schwerer atmen müssen)

Auch wenn sie zu Beginn nur 10min am Stück schaffen, ist es wichtig, irgendwo zu beginnen. Streben sie an ihre körperliche Inaktivität und ihre Sitzzeiten zu verringern, und steigern sie nach und nach die Zeit, in der sie aktiv sind. Ihre Physiotherapeutin kann sie bei einem Übungsprogramm anleiten das für sie passend ist.

Schübe

Die Symptome einer RA können sich von Tag zu Tag verändern. Am einen Tag können sich ihre Gelenke ziemlich gut anfühlen, und am nächsten sind sie sehr schmerzhaft, was oft von ausgeprägter Müdigkeit begleitet wird. Die Erfahrung einer akuten Eskalation der Symptome bezeichnet man als Schub.

Die Angst davor einen Schub auszulösen, oder gerade einen Schub zu erleben, kann körperliche Aktivität und Übungen verhindern. Ein Physiotherapeut wird ihnen verschiedene Übungen zeigen die sie anpassen können, je nachdem welche Symptome sie derzeit erleben.

Übungen spielen eine Schlüsselrolle beim Abbau von Einschränkungen und der Verbesserung der allgemeinen Gesundheit von Menschen mit RA. Physiotherapeut*innen sind in der Lage ihren Zustand einzuschätzen und sie anzuleiten, wie sie mit ihren Symptomen umgehen können, welche Übungen für sie richtig sind, und wie sie auf sichere Weise beginnen können ihre körperliche Aktivität zu steigern.



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday



**World
PT Day
2023**

8. SEPTEMBER