

HEMNISSE ZUM ÜBEN ÜBERWINDEN

Regelmäßige körperliche Aktivitäten und Übungen sind beim Umgang mit allen Formen entzündlicher Arthritis wichtig, einschließlich der rheumatoiden Arthritis (RA) und der axialen Spondylarthritis (axiale SpA), und bieten viele Gesundheitsvorteile. Trotz dessen sind Menschen mit entzündlicher Arthritis oft inaktiv und äußern viele Bedenken und Ängste darüber physisch aktiv zu werden.



Es tut zu sehr weh, um zu üben

Bewegung, physische Aktivität und Übungen können dabei helfen den Schmerz zu verringern. Ein wenig Schmerzen zu spüren ist üblicherweise ein normaler Teil des Symptommanagements. Physiotherapeut*innen können sie dabei anleiten wie sie auf sichere Art und Weise mit Bewegungen und Übungen beginnen können.

Bewegung zu vermeiden kann die Symptome verstärken. Denken sie daran, mangelnde körperliche Aktivität ist auch mit verschiedenen anderen Problemen verbunden, zum Beispiel Herzerkrankungen, Lungenerkrankungen, Diabetes, und Übergewicht, so dass durch Bewegung viel zu gewinnen ist.



Übungen könnten meine Gelenke weiter schädigen

Übungen, einschließlich Training mit Gewichten und hochintensive Arten von Training, sind nachgewiesenermaßen vorteilhaft und sicher für Menschen mit Arthritis.

Auch wenn Übungen manchmal Schmerzen auslösen können, ist dies meistens ein Zeichen der Anpassung an eine neue Aktivität, oder, wenn der Schmerz anhält, dafür dass die Aktivität für das derzeitige Vermögen zu viel ist. Es ist kein Zeichen dafür, dass die Gelenke weiter geschädigt wurden.



Übungen könnten einen "Schub" auslösen

Es gibt Zeiten, in denen die Symptome stärker werden können – Gelenke könnten stärker anschwellen, schmerzhafter sein und sich bei Berührung warm anfühlen. Dies ist als „Schub“ bekannt. Dazu kann es kommen, wenn sie übertrieben haben, auch hinsichtlich von Übungen. Es ist wichtig, dass sie ihre körperlichen Aktivitäten während eines Schubes anpassen (oder stoppen), und ihrem Körper erlauben sich zu erholen.

Physiotherapeut*innen sind in der Lage sie dabei anzuleiten ihre Aktivitäten während eines Schubes anzupassen, und sie ebenso dabei zu beraten wie sie sicher üben können, um das Risiko einen Schub auszulösen zu verringern.



Übungen werden meine Müdigkeit verstärken

Schmerzen und Erschöpfung können es schwierig machen körperlich aktiv zu sein, insbesondere am Anfang, wenn ihr Körper nicht daran gewöhnt ist. Dennoch verbessern Übungen und körperliche Aktivität die Fitness und die Kraft, und sie können außerdem dabei helfen krankheitsbedingte Erschöpfung zu lindern und ihre Stimmung zu verbessern.

Physiotherapeut*innen sind in der Lage sie dabei anzuleiten wie sie mit Übungen beginnen können, und auch wie sie diese langsam steigern können wenn ihr Körper stärker wird.

Physiotherapie ist ein wichtiger Teil ihrer gesamten Behandlung.

Physiotherapeut*innen werden sie dabei anleiten sicher zu üben, ihr Aktivitätsniveau zu erhöhen, Ziele zu setzen, und die richtige Balance zwischen Erholung und Aktivität zu finden.

Als Teil eines Gesundheitsteams werden Physiotherapeut*innen ihnen dabei helfen sowohl bei der Arbeit als auch zu Hause zu einem aktiven und unabhängigen Leben zurückzukehren, oder ein solches zu erhalten.

