

Sport kann positiv auf Fatigue bei rheumatoider Arthritis wirken

Datum: 10.09.2021

Original Titel:

Moderate-to-high intensity exercise with person-centered guidance influences fatigue in older adults with rheumatoid arthritis

DGP – Fatigue kann die Lebensqualität stark beeinflussen. Ein Sportprogramm mit mittlerer bis hoher Intensität könnte einen positiven Einfluss auf die Fatigue und die Depressionen haben.

Fatigue ist eine häufige Begleiterkrankung bei rheumatoider Arthritis. Dabei kommt es zu einer bleiern M

Patienten absolvierten ein Sportprogramm für 20 Wochen

Die Wissenschaftler untersuchten Patienten mit rheumatoider Arthritis, die älter als 65 Jahre waren. 36 Patienten führten ein Sportprogramm in einem Fitnessstudio durch. Hier absolvierten sie Ausdauer- und Krafttraining mit mittlerer bis hoher Intensität mit Betreuung. 38 Patienten dienten als Kontrolle und führten leichte Übungen zu Hause durch. Das Trainingsprogramm dauerte 20 Wochen lang an. Zu Beginn, nach den 20 Wochen und nach 52 Wochen führten die Wissenschaftler Untersuchungen durch. Dabei untersuchten sie, ob sich einzelne Aspekte der Fatigue verbesserten (zum Beispiel körperliche Fatigue oder mentale Fatigue).

Depressionen und Fatigue besserten sich

In der Übungsgruppe verbesserten sich Depressionen sowie die körperliche und mentale Fatigue nach 20 Wochen. Auch bei der Messung einiger Stoffwechselwerte (Fette, Zucker etc.) konnten Veränderungen gesehen werden. Die allgemeine Fatigue, Aktivitäten und Motivation änderten sich jedoch nicht. Auch Angststörungen wurden nicht beeinflusst.

Ein Sportprogramm mit mittlerer bis hoher Intensität könnte daher einen positiven Einfluss auf die Fatigue und die Depressionen haben. Studien haben auch gezeigt, dass Bewegung und ein gesunder Lebensstil einen positiven Einfluss auf die [rheumatoide Arthritis](#) und die Gelenkbeschwerden haben.

Referenzen:

Kucharski D, Lange E, Ross AB, et al. Moderate-to-high intensity exercise with person-centered guidance influences fatigue in older adults with rheumatoid arthritis. *Rheumatol Int.* July 2019. doi:10.1007/s00296-019-04384-8

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“