

## Theoretische und praktische Schulung kann Lebensqualität bei Morbus Bechterew verbessern

**Datum:** 30.05.2018

**Original Titel:**

The Effectiveness of Structured Group Education on Ankylosing Spondylitis Patients

Morbus Bechterew ist eine schubförmig auftretende Erkrankung mit einem schleichenden Beginn, deren ersten Symptome meist unspezifisch und schwer einzuordnen sind. Bis zu einer Diagnose können daher Jahre vergehen. Eine frühzeitige Behandlung kann jedoch langfristig schwere Schäden an Wirbelsäule und Gelenke verhindern. Wissenschaftler aus der Türkei untersuchten, welche Auswirkungen Bewegung und theoretisches Wissen auf die Krankheitsprognose haben könnten.

Morbus Bechterew wird meist zwischen dem 15. und 30. Lebensjahr diagnostiziert und betrifft Männer meist stärker als Frauen. Die Erkrankung gehört zum den rheumatischen Erkrankungen und äußert sich durch Entzündungen im Bereich der Wirbelsäule und des Kreuz-Darmbein-Gelenks. Im Verlauf kann es auch zu einer Versteifung und Fehlstellungen der Wirbelsäule kommen. Die Erkrankung wird mit Schmerzmitteln beziehungsweise mit Biologika behandelt. Darüber hinaus spielen auch [Physiotherapie](#) und Bewegung eine wichtige Rolle.

Die Wissenschaftler untersuchten 41 Patienten in 2 Gruppen. Die erste Gruppe bekam 5 Tage lang eine strukturierte Bewegungsschulung und eine theoretische Fortbildung mit verschiedenen Gruppenübungen in kleinen Gruppen von 4-5 Leuten. Die zweite Gruppe erhielt die normale, klinische Versorgung. Zu Beginn und 3 Monate nach den Maßnahmen wurden verschiedene Parameter und Fragebögen zur Bewertung der Krankheit durchgeführt. In der Gruppe, die eine gezielte Schulung erhalten hatte, konnte eine Verringerung der Krankheitsaktivität und der Behinderung im Alltag sowie eine Verbesserung des Gesundheitszustands und der Lebensqualität gemessen werden. Auf die Wirbelsäulenbeweglichkeit konnten keine Auswirkungen festgestellt werden.

Die Ergebnisse zeigen, dass Bewegungsschulung und theoretische Fortbildung einen messbaren positiven Vorteil für Krankheitsaktivität und Lebensqualität bringen können. Bewegung und theoretische Schulung könnten daher eine entscheidende Rolle für die [Prognose](#) spielen und die negativen Auswirkungen der Krankheit reduzieren.

**Referenzen:**

Kasapoglu Aksoy M, Birtane M, Taştekin N, Ekuklu G. The Effectiveness of Structured Group Education on Ankylosing Spondylitis Patients. *JCR J Clin Rheumatol.* 2017;23(3):138-143. doi:10.1097/RHU.0000000000000499.

# 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“