

Bewegungsempfehlungen

Bewegung beim Morbus Bechterew

Wie Sie bestimmt schon wissen, ist das tägliche Heimprogramm besonders wichtig beim Morbus Bechterew. Durch die disziplinierte Ausführung der Übungen können Sie den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen.

Planen Sie sich genügend Bewegung in der Woche ein!

Die EULAR-Richtlinien empfehlen, dass Sie sich mindestens 150 Minuten pro Woche mit mittlerer Intensität oder 75 Minuten mit hoher Intensität bewegen. Auch Kombinationen von Bewegung mit verschiedenen Intensitäten sind möglich. Je intensiver das Training bei Menschen mit Morbus Bechterew ist, desto besser kann man Herz-Kreislauferkrankungen vorbeugen. **Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination** sollten ebenfalls mehrmals pro Woche trainiert werden. In der Tabelle auf der rechten Seite sind die Bewegungsempfehlungen im Detail ersichtlich.

Bitte beachten Sie folgende Hinweise, bevor Sie trainieren:

- Die Intensität der Übungen sind nur Empfehlungen. Es ist wichtig, dass Sie durch Ihr Training gefordert sind, sich aber nicht überfordern. Passen Sie die Dauer und Wiederholungen der Übungen Ihren Möglichkeiten an. Lassen Sie sich bei Bedarf von einer Physiotherapeutin oder einem Physiotherapeuten unterstützen.
- Bei Fieber, Unwohlsein oder bei anderen Entzündungszeichen sollten Sie lieber das Training pausieren, bis sich Ihr Zustand wieder verbessert hat.

bechterew.ch

Schweizerische Vereinigung
Morbus Bechterew.

Übungen für Ihr Training finden Sie auf der [Rheumafit](http://www.Rheumafit.ch) -Plattform:
www.Rheumafit.ch



Ausdauertraining / Bewegung im Alltag

Häufigkeit	5 Tage/Woche moderat oder 3 Tage/Woche intensiv, oder Kombination aus beidem
Intensität	Moderat: z. B. Gartenarbeit, zügiges Gehen Intensiv: schwitzen, sprechen nicht/nur schwer möglich (z. B. Schwimmen, Nordic Walking)
Dauer	150 Min./Woche moderat oder 75 Min./Woche intensiv, oder Kombination aus beidem, mindestens 10 Min. am Stück
Typ	z. B. Nordic Walking, Schwimmen, Velofahren, Aquajogging, Skilanglauf, Volleyball, Waldläufe auf weichem Boden



Krafttraining

Häufigkeit	2–3 Tage pro Woche, alle grossen Muskelgruppen
Intensität	Sie sollten nach einer Übung etwas ermüdet sein, allerdings nicht komplett erschöpft
Wiederholungen	8–12 Abhängig vom Trainingsziel kann auch eine andere Wiederholungszahl sinnvoll sein
Serien	2–4
Pause	2–3 Min. zwischen den Serien (in dieser Zeit kann eine andere Muskelgruppe trainiert werden) 48 Std. Regeneration zwischen den Trainingseinheiten



Beweglichkeitstraining

Häufigkeit	2–3 Tage pro Woche
Intensität	Dehnungsgefühl, leicht unangenehmes Ziehen
Dauer	10–30 Sek., insgesamt 60 Sek. pro Muskelgruppe
Serien	2–4
Anmerkung	Ist die Muskulatur aufgewärmt, ist die Dehnung effektiver



Koordinations- und Gleichgewichtstraining

Häufigkeit	2–3 Tage pro Woche
Dauer	20–30 Min./Tag
Typ	Gleichgewichtsübungen, Gangsicherheitstraining, Geschicklichkeitsübungen, Koordinationstraining – z. B. Einbeinstand mit geschlossenen Augen, Balancieren, Tanzen, Yoga, Tai Chi, Ballspiele etc.

Gestützt auf: Rausch Osthoff A-K, Niedermann K, Braun J, et al. 2018 EULAR recommendations for physical activity in people with inflammatory arthritis and osteoarthritis. Ann Rheum Dis 2018; 77:1251–1260.