

## **2018 EULAR Empfehlungen zur körperlichen Betätigung für PatientInnen mit rheumatischen Erkrankungen**

**Originaltext:** Rausch Osthoff A, Niedermann K, Braun J, et al. 2018 EULAR recommendations for physical activity in people with inflammatory arthritis and osteoarthritis. *Annals of the Rheumatic Diseases* 2018;77:1251-1260.

**Zusammengefasst von:** Dr. Philipp Bosch, Klinische Abteilung für Rheumatologie und Immunologie

Sportliche Betätigung ist bekanntlich ein fester Bestandteil einer gesunden Lebensweise, wodurch nicht nur die Lebensqualität verbessert, sondern auch Krankheiten vorgebeugt werden kann.

Während klare Empfehlungen zur körperlichen Betätigung für die Allgemeinbevölkerung vorliegen, stellt sich die Frage, ob sich diese auch auf PatientInnen mit rheumatischen Erkrankungen anwenden lassen.

Genau diese Frage stellte sich eine 22-köpfige EULAR task force, bestehend aus ExpertInnen verschiedener Gesundheitsberufe aus 16 unterschiedlichen Ländern.

Für die Antwortfindung erfolgte eine systematische Literaturanalyse bei der, aus anfänglich 3471 zum Thema passenden Referenzen, 91 Arbeiten herangezogen wurden. Bei einem task force Treffen wurden die Ergebnisse dieser Analyse schließlich präsentiert und diskutiert, wonach es zur Formulierung von 4 übergeordneten Prinzipien und 10 Empfehlungen kam.

Die **4 Prinzipien** sind die folgenden:

1. Körperliche Betätigung verbessert die gesundheitliche Lebensqualität.
2. Körperliche Betätigung ist vorteilhaft für PatientInnen mit rheumatoider Arthritis, Spondyloarthritis und Osteoarthritis.
3. Empfehlungen zu körperlicher Aktivität in der Allgemeinbevölkerung lassen sich auch auf PatientInnen mit rheumatischen Erkrankungen anwenden.
4. Die Entscheidung über die Art und das Ausmaß der körperlichen Betätigung, sollte der/die PatientIn gemeinsam mit einem „health care provider“ (z.B. RheumatologInnen, PhysiotherapeutInnen etc.) fällen.

Die Empfehlungen der task force führen außerdem an, dass sämtliche Gesundheitsberufe durch Aufklärung und Unterstützung die PatientInnen zu körperlicher Betätigung anregen sollten. Spezielle körperliche Übungen sollten unter Anleitung beziehungsweise Aufsicht einer Person mit Wissen über rheumatische Erkrankungen erfolgen. Körperliches Training sollte individuell auf die PatientInnen angepasst sein und Übungen zur kardiorespiratorischen Fitness, Muskelkraft, Dehnbarkeit und neuromotorischen Leistungsfähigkeit beinhalten. Eine weitere Empfehlung ist die Integration von verhaltenstherapeutischen Maßnahmen (z.B. Zielsetzung, Feedback, Problemlösungsverhalten).

Offene Frage, wie beispielsweise die Langzeiteffekte verschiedener Arten körperlicher Betätigungen, oder die Kontraindikationen für bestimmte Übungen, wurden in Form einer „Research Agenda“ dargestellt.

Neben der weiteren Forschungsarbeit liegt laut den AutorInnen zukünftig ein weiterer Schwerpunkt auf der Ausbildung und Aufklärung sowohl der PatientInnen als auch verschiedener Gesundheitsberufe zum Thema körperliche Gesundheit.