

# Bewegen – auch mit Psoriasis-Arthritis ein Muss!

**CHRISTA INGLIN** | Viele Menschen müssen sich überwinden, um sich körperlich zu betätigen. Wenn dabei eine schmerzende Psoriasis-Arthritis dazu kommt, kann die Hemmschwelle schier unüberbrückbar sein. Der Sportmediziner Dr. med. Walter O. Frey erklärt im Interview mit der Hautsache, warum Bewegung gerade auch für Menschen mit Psoriasis-Arthritis wichtig ist.

*Herr Dr. Frey, Sie sind Arzt und Sportmediziner, betreuen Schweizer Spitzensportler, aber auch Menschen in der Rehabilitation oder mit Rheuma. Ist es für alle Menschen wichtig, sich zu bewegen?*

Ja, Bewegung ist für alle Menschen wichtig. Wenn ich den bewegten Menschen dem unbewegten Menschen gegenüber stelle, dann habe ich zwei ganz verschiedene Menschentypen vor mir. In der Tierwelt würde es sich um verschiedene Tierarten handeln, die in unterschiedlichen Lebensräumen leben.

*Was passiert im Körper, wenn wir uns bewegen?*

Bewegung wirkt auf verschiedenen Ebenen: Biomechanisch betrachtet ist jede Bewegung zuerst einmal ein physikalischer Vorgang. Aus energetischer Sicht handelt es sich um einen Vorgang, der Kalorien oder eben Energie verbraucht. Daneben passiert im Körper aber noch mehr: Forscher haben herausgefunden,



Dr. med. Walter O. Frey.

dass der bewegte Muskel u. a. Interleukine als Botenstoffe aussendet. Muskeln beeinflussen auch den Zuckerstoffwechsel. So ist durch bewegte Muskeln eine insulinfreie Aufnahme des Zuckers in die Zellen möglich. Diabetiker, die Sport treiben, müssen deshalb weniger Insulin spritzen. Bewegung steuert das Hungergefühl, normalisiert das Essverhalten und hat einen positiven Einfluss auf den

gesamten Stoffwechsel. Schliesslich schüttet der Körper mit dem Bewegen unter anderem Endorphine und Serotonine aus. Diese sind dafür verantwortlich, dass Bewegen mit einem gewissen Genuss verbunden ist und sogar Glücksgefühle auslösen kann.

Bewegung trägt damit gleich in mehrfacher Hinsicht zu mehr Lebensqualität bei.

*Stichwort Lebensqualität: Welchen Nutzen bringt regelmässige Bewegung langfristig?*

Neben der allgemein erhöhten Lebensqualität erhöht Bewegung erwiesenermassen ganz konkret

die Selbständigkeit. Bewegung kann die Zeit, in der es Ihnen auch im Alter möglich ist, sich

beispielsweise selber zu waschen oder selber zu essen, um zehn bis zwanzig Jahre verlängern. Ein bewegtes Leben kann aber nicht nur Ihre Selbständigkeit, sondern auch Ihre Lebensdauer verlängern und zwar um bis zu zehn Jahre. Neuere Studien haben zudem ergeben, dass Bewegung einen gewissen präventiven Effekt auf die Entwicklung von verschiedenen Karzinomen haben kann.

*Psoriasis-Arthritis bringt Entzündungen am Bewegungsapparat mit sich. Wie beurteilen Sie als Sportmediziner diese Entzündungen?*

Eine Entzündung ist immer eine Grundreaktion des Körpers in einer Katas-

trophensituation. Ich vergleiche dies zur Veranschaulichung mit einem Autounfall: Wenn zwei Autos ineinander geprallt sind, dann kommen andere Verkehrsteilnehmer, die Feuerwehr, die Polizei und Schaulustige. Die einen haben eine Aufgabe zu erledigen, die anderen nicht. Am Ende ist die Unfallstelle geräumt und alles aufgeputzt.

Der Körper holt sich bei einem «Unfall» ebenfalls viele potentielle Helfer, die das Problem lösen sollen. So gesehen ist ein Entzündungsvorgang eigentlich etwas Positives. Wenn dieser jedoch überschießt, (und es zu viele Zuschauer hat) dann ist er schlecht und wenn er andauert, dann ist er chronisch.

Bei Psoriasis-Arthritis haben wir einen solchen überschüssenden, andauernden Entzündungsvorgang.

Auch beim Bewegen werden im Körper Entzündungsvorgänge ausgelöst und deshalb ist es wichtig, dass die Bewegung nicht zu intensiv ist.

*Welche Entzündungsvorgänge kann Bewegung auslösen?*

Ich nehme hier das Beispiel des Muskelkaters: Ein Muskelkater ist nichts anderes als das Zerreißen von Fasern, die kaputt gehen. Der Heilungsvorgang führt über eine Entzündung. Es liegt eine Leukozyteneinwanderung in den

**Ruhigstellen macht krank und Bewegung fördert die Heilung.**

Muskel vor, angelockt von Entzündungsmediatoren. Muskelkater ist deshalb immer ein Zeichen, dass zu viel oder etwas falsch gemacht wurde. Bei einem Muskelkater ist immer tatsächlich etwas kaputt gegangen, jedoch auf einem Niveau, wo dies nicht zu einem langfristigen Schaden führt. Der Körper kommt mit diesem Entzündungsvorgang sehr gut zurecht und kann ihn selber – ohne Narbenbildung – reparieren.

*Wenn auch Bewegung zu Entzündungen führt: Sollten sich Personen mit Psoriasis-Arthritis dann nicht schonen?*

Im Allgemeinen ist oft die Meinung verbreitet, dass Ruhigstellen eine Heilung bringt. Das Gegenteil aber stimmt: Ruhigstellen macht krank und Bewegung fördert die Heilung. Dies gilt gerade für Menschen mit Problemen am Bewegungsapparat. Dabei ist es selbstverständlich, dass beispielsweise das ent-

zündete Gelenk nur schonend bewegt werden darf. Der gesunde Teil des Körpers aber kann und soll voll bewegt werden. Von der unterschiedlich starken Bewegung profitiert dann der ganze Körper, auch das deformierte Gelenk.

*Können Sie dies näher erläutern?*

Durch Bewegung werden die Muskeln und Sehnen stärker, sie tragen den Körper besser und schützen ihn vor Schlägen. Durch Bewegung werden die Gelenkflüssigkeit und die Ernährung des Knorpels verbessert und die Gelenke sind besser geschmiert. Kräftige Gelenke bewegen sich zudem ökonomischer und sind besser vor Deformation geschützt. Bewegung hat auch einen positiven Einfluss auf die Knochendichte und das Körpergewicht, der Herz-Kreislauf wird gestärkt und die Lebensqualität, wie bereits erwähnt, allgemein erhöht. Das deformierte Gelenk profitiert dabei ganz



### Haut- und Gelenksymptome?

Testen Sie ob es Psoriasis-Arthritis sein könnte.

Ihre Haut- und Gelenksymptome könnten etwas miteinander zu tun haben: Psoriasis-Arthritis (PsA). Erfahren Sie mehr über PsA und machen Sie einen kurzen Symptomtest.

[www.doppeltespech.ch](http://www.doppeltespech.ch)

CHHUR150807 12/2015

besonders von den positiven Stoffwechselfvorgängen, die durch Bewegung ausgelöst werden.

Es ist deshalb für Personen mit Psoriasis-Arthritis doppelt wichtig, dass sie sich bewegen.

*Inwiefern spielt das Leistungsniveau eine Rolle?*

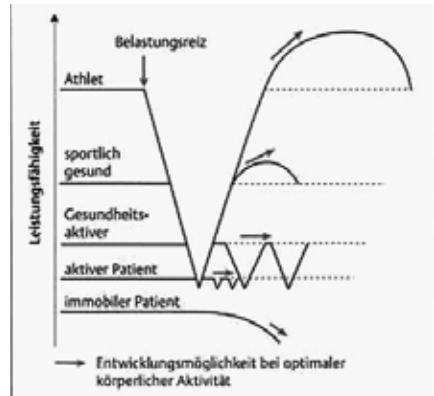
Es ist selbstverständlich, dass sich Sportler auf einem anderen, höheren Leistungsniveau bewegen als beispielsweise Sportmuffel oder Personen mit körperlichen Beschwerden.

Viel wichtiger als die Frage nach dem Niveau ist die Frage nach der Motivation, warum sich jemand bewegt. Bewegt man sich, um die Leistung zu steigern, um aktiv und gesund zu bleiben oder um seine noch vorhandene Mobilität aufrechtzuerhalten oder verbessern zu können?

Unabhängig vom Niveau durchläuft jede Bewegung drei Phasen (vgl. Darstellung): Bewegen – Regeneration – Superkompensation.

*Können Sie uns diese drei Phasen näher erläutern?*

Bewegen ist eine Belastung und bedeutet immer auch Stress, worauf sich der Körper regenerieren muss. Regenerieren umfasst beispielsweise die Wiederherstellung des Flüssigkeitsgleichgewichtes, das Wiederauffüllen der Energiedepots,



*Darstellung aus Fischer et al., Lehrbuch Integrative Schmerztherapie, Haug in MVS Medizinverlage Stuttgart, 2011, Georg Thieme Verlag KG*

aber auch die Reparatur überbeanspruchter Muskelzellmembranen oder des Kollagengewebes. Auf die Regenerationsphase folgt eine Phase der Superkompensation. Dabei handelt es sich um einen aus der Regeneration stammenden, überschüssigen Prozess. Während diesem Prozess bereitet sich der Körper vor, für eine erneute Belastung noch besser gewappnet zu sein. In dieser Phase der Superkompensation kommt es zum eigentlichen Trainingsgewinn.

Wie lange die Regenerationsphase und die Superkompensation dauern hängt davon ab, was der Körper regenerieren muss. Wenn man sich nun jedoch nach der Regeneration mehrere Tage lang nicht bewegt, dann erfolgt auf die Superkompensation ein Flop und die Leistungsfähigkeit sinkt unter das Ausgangs-

niveau vor der Bewegung ab. Als Beispiele nenne ich Ihnen Personen, die nur am Wochenende aktiv sind: Sie sind der Gefahr ausgesetzt, an dem einen Tag, an dem sie Sport machen, viel zu viel zu machen, den Körper zu stark zu belasten und ihn damit zu schädigen. Stattdessen sollten sie sich mehrmals in der Woche bewegen. Am besten erfolgt eine neue Belastung in der abflauenden Phase der Superkompensation. Wenn verschiedene Bewegungseinheiten in dieser Frequenz aufeinander folgen, dann bewirkt dies eine Leistungssteigerung.

*Empfehlen Sie auch Personen mit einer Gelenkbetroffenheit, sich nach dem Modell der drei Bewegungsphasen zu bewegen?*

Für Personen mit bereits destruierten Gelenken gilt besondere Vorsicht: Sie dürfen betroffene Gelenke nicht stark belasten. Dies hat zur Folge, dass der Reiz in der Regel zu gering ist, um danach zu einer Superkompensation zu führen. Solchen Personen rate ich deshalb, sich nur mit geringer Intensität, dafür immer wieder zu bewegen, beispielsweise zweimal pro Tag eine Viertelstunde auf dem Velo-Hometrainer. Ich nenne dies das sogenannte Dessertlöffelprinzip.

### **Auf die Regenerationsphase folgt eine Phase der Superkompensation.**

### **Schmerzen sind als Warnsignal immer zu berücksichtigen!**

*Bewegung ist also ein Muss für jede und jeden, aber nur in der individuell richtigen Dosis. Was passiert, wenn diese zu hoch ist?*

Ein Fehler in der Bewegung beispielsweise durch Übertraining führt bei Patienten mit Gelenkproblemen zu einem viel grösseren und anhaltenden Schaden als bei jungen und gesunden Menschen:

Die Gelenke werden dick und rot und erholen sich nicht mehr. Eine Überbelastung, die bei Gesunden nur einen Muskelkater nach sich zieht, kann bei einer bestehenden Gelenkbetroffenheit dazu führen, dass Patienten wegen der Schmerzen und der Entzündung wieder aufhören müssen, das Gelenk zu bewegen. Das heisst, sie bewegen sich nicht mehr und müssen nach der längeren Pause wieder von vorne oder eben von einem noch tieferen Niveau wieder beginnen. Deshalb ist es bei körperlichen Problemen das

wichtigste, dass man die Bewegung genau und sorgfältig dosiert! Schmerzen sind dabei als Warnsignal unbedingt immer zu berücksichtigen!

*Demnach ist der Schmerz der Gradmesser, wie intensiv eine Bewegung sein darf?*

Wenn während einer Bewegung Schmerzen auftreten, muss die Übung sofort abgebrochen werden.

Schwieriger ist es, schädigende Entzündungen rechtzeitig zu erkennen. Eine Entzündung ist zuerst einmal immer eine Reaktion, die verzögert eintrifft: Sie manifestiert sich nicht im, sondern nach dem Training, wie der Muskelkater.

Da ein Übertrainieren oft erst zu spät erkannt wird, muss der Patient lernen, auch die Vorstufen des Schmerzes zu erkennen: Zu diesen gehören ein Wärme- oder Schwellungsgefühl.

Wenn Patienten mit Psoriasis-Arthritis spüren, dass das Blut einschießt oder das Gelenk dick wird, dann sollten sie die Übung sofort abbrechen. Patienten müssen sich also auch während dem Bewegen sehr gut beobachten.

### *Wie finden Menschen mit Psoriasis-Arthritis die geeignete Trainingsform?*

Bei der Wahl einer Bewegungsform hat immer oberste Priorität, dass durch die Aktivität kein Entzündungsvorgang ausgelöst wird. Auch darf nicht in ein bereits entzündetes Gelenk hineintrainiert werden, da dies die Entzündung verstärken kann.

Bei der Auswahl der geeigneten Bewegungsart geht es bei Patienten zuerst einmal darum, die Angst oder die Abscheu vor dem Sport zu nehmen. So kann für viele der Gedanke an ein Fitnesscenter abschreckende Wirkung haben. Generell empfehle ich, das zu ma-

chen, was Ihnen Freude macht, und sich dort zu bewegen, wo Sie sich wohl fühlen. Dies ist ein mitentscheidender Faktor bei der Auswahl der richtigen Bewegungsform und vor allem auch dafür, ob Sie sich danach auch regelmässig bewegen.

### *Gibt es Sportarten, die Sie Personen mit Psoriasis-Arthritis besonders ans Herz legen?*

Bewegen im Wasser ist immer gut, sei es Schwimmen oder Aquafit. Denn das Wasser hat den Vorteil, dass es das Körpergewicht ausschaltet und so eine Bewegung ohne Belastung ermöglicht – und das ist ja letztlich das Ziel. Ich bin mir allerdings bewusst, dass es vor allem für Personen, die gleichzeitig unter Psoriasis-Plaques leiden, unter Umständen eine grosse Hürde darstellen kann, in ein Hallenbad zu gehen. Im Sommer kann dieses Problem umgangen werden, da es an einem See häufig auch möglich ist, etwas abseits zu schwimmen!

Eine weitere Sportart, an die viele vielleicht nicht als Erstes denken, ist das Rudern. Auch hier gibt man das Gewicht auf den Sessel ab, kommt man also vom Körpergewicht weg und reduziert so die Belastung. Daneben bieten sich auch Sportarten wie Nordic Walking, Langlauf oder Velofahren an, wobei auf dem Velo die Arm- und Rumpfmuskulatur nicht trainiert wird.

### Wie sieht es mit Krafttraining aus?

Ein Krafttraining ist grundsätzlich schon möglich, aber wenn an einem Bein die Gelenke entzündet sind, dann muss man mit unterschiedlichen Gewichten pro Bein arbeiten. Das heisst, das gesunde Bein darf mit mehr Belastung trainieren, als das betroffene. Es braucht in diesem Fall eine sehr subtile Instruktion durch erfahrene Therapeuten oder Instruktoressen. Auch müssen die Patienten ihre eigene Situation sehr gut verstehen und einschätzen können und die instruierende Person unterstützen. Bei einem Krafttraining ist die Dosierung sogar noch wichtiger als bei der Einnahme von Medikamenten. Zudem kann sich die Situation bzw. die Ausgangslage von Tag zu Tag ändern.

### Wie sieht es mit sogenannten Gruppenturnen aus? Sind diese für Menschen mit Psoriasis-Arthritis geeignet?

Es gibt verschiedene Gruppenturnen, die von der Bewegung her geeignet sind. Dabei kann die Gruppendynamik einerseits unterstützend wirken, andererseits besteht aber die Gefahr, dass Personen mit Problemen oder Schmerzen zu schüchtern sind und – obwohl dies gefährlich ist – in den Schmerz hineintrainieren. Spezielle Gruppentur-

nen für Personen mit körperlichen Problemen bergen diese Gefahr weniger.

### Welchen Rat haben Sie für Personen, die aufgrund ihrer Psoriasis-Arthritis seit längerem aktive Bewegung meiden?

Solche Personen sollten vor allem ihre Mobilität aufrechterhalten und steigern. Dies geht am einfachsten, indem sie Bewegung in den Alltag einbauen und sich nach dem bereits erwähnten «Dessertlöffel-Prinzip» bewegen. So ist beispielsweise jedes verpasste Tram eine Chance, sich zu bewegen, indem man zur nächsten Tramhaltestelle läuft. Nehmen Sie die Treppe anstelle des Lifts und

### Jedes Bewegen ist besser als keine Bewegung!

wenn das noch nicht geht, dann steigen Sie einfach nur einen Stock früher aus und gehen den letzten Stock zu Fuss. Ein Hund trägt übrigens erwiesenermaßen viel dazu bei, dass man sich mehr bewegt!

Das Bundesamt für Gesundheit, BAG, empfiehlt dreissig Minuten zügiges Gehen pro Tag als absolutes Minimum, damit die Mobilität gewahrt wird und die Gesundheit einen Nutzen davon trägt. Aber bitte vergessen Sie nicht: Jedes Bewegen ist besser als keine Bewegung!

### Worauf müssen Personen achten, die beispielsweise mit Nordic Walken oder Wandern wieder beginnen möchten?

Am Anfang jedes Bewegungsprogramms steht der strukturierte Aufbau, das heisst man beginnt im Zentrum und arbeitet zuerst an der Tiefenstabilisation, bevor der ganze Körper trainiert wird. Mit der Tiefenstabilität ist eine stabile Körpermitte beziehungsweise ein stabiler Schwerpunkt gemeint, also die ganze Rumpfmuskulatur inklusive der kleinen, inneren Muskeln und dem Beckenboden. Ich rede dabei nicht von einem sogenannten Sixpack. Sie können einen Waschbrettbauch haben und trotzdem kann Ihre Tiefenstabilisation mangelhaft sein. Eine stabile Körpermitte ist aber Voraussetzung für gesundes Bewegen und zwar unabhängig davon, welche Bewegungsform Sie wählen. Wie gut Ihre Tiefenstabilisation ist, kann ein spezialisierter Arzt oder Physiotherapeut feststellen. Zur Tiefenstabilisation gibt es heute verschiedene Übungen und Trainings.

### Bewegen Sie sich nach dem Dessertlöffel-Prinzip.

Zusammenfassend empfehle ich allen Personen mit betroffenen Gelenken folgendes: Arbeiten Sie an Ihrer Tiefenstabilität, vermeiden Sie Schläge beim Training und bewegen Sie sich nach dem Dessertlöffel-Prinzip.

*Was antworten Sie abschliessend denjenigen, die keine Zeit haben, sich zu bewegen?*

Das Argument «keine Zeit» ist falsch. Es geht um die Frage der Priorität! Wollen Sie gesund sein und bleiben, Ihre Lebensqualität steigern und erreichen, dass es Ihnen besser geht? Oder wollen Sie das Risiko einer polymorbiden Krankheit eingehen? Dies ist die Frage, die sich stellt und nicht, ob man Zeit hat oder nicht.

*Herr Dr. Frey, ich danke Ihnen sehr herzlich für dieses spannende Gespräch.*

**Dr. med. Walter O. Frey** ist Spezialarzt für physikalische Medizin und Rehabilitation (FMH). Er ist ärztlicher Leiter von **Balgrist MoveMed**, Swiss Olympic Medical Center Zürich, das der Universitätsklinik Balgrist angehört, und Lehrbeauftragter an der ETH Zürich zum Thema Medizinische Massnahmen und Sportverletzungen. Dr. Frey ist **Mitglied** der Schweizerischen Gesellschaft für Sportmedizin (SGSM) und betreut als

Arzt seit vielen Jahren Schweizer Sportler an internationalen Wettkämpfen (Olympischen Spielen, WM und EM). **Er ist Chefarzt von Swiss Ski.**