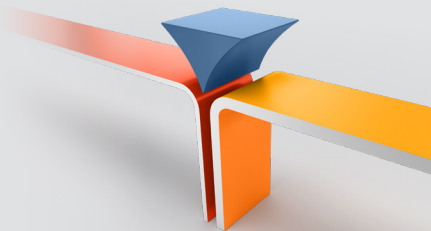


Bewegung



# Bewegung bei rheumatoider Arthritis (RA) – gut für Körper und Seele

Mein Rheuma-Begleiter –  
der Service für RA-Patienten  
von Sanofi Genzyme



# INHALT

VORWORT	5
<b>KÖRPERLICHE AKTIVITÄT</b>	6
Warum ist körperliche Aktivität so wichtig?	7
Reicht Physiotherapie nicht aus?	9
Wie finde ich den richtigen Einstieg?	10
<b>SPORTARTEN – WAS GEHT? WAS EHER NICHT?</b>	12
Welche Sportarten sind geeignet?	13
Welche Sportarten sind weniger geeignet?	20
Bewegung im Alltag	21
Bevor es losgeht ...	22
Ein paar hilfreiche Tipps	23
<b>LEICHTE ÜBUNGEN FÜR ZU HAUSE</b>	26
Fingergelenke	27
Ellenbogengelenk	29
Schultergelenk	30
Fuß- und Zehengelenke	33
Kniegelenk	34
Hüfte	35
<b>BEWEGUNG ZUSAMMENGEFASST</b>	36

# Vorwort

Körperliche Aktivität, Bewegung, Sport bei rheumatoider Arthritis? Widerspricht sich das nicht? Im Gegenteil! Medikamentöse Behandlung und Bewegung sind die Säulen der Rheumatherapie. Wir sprechen hier nicht von Hochleistungssport, sondern von angepasster körperlicher Aktivität, die den Gelenken, der Gesundheit, dem Wohlbefinden guttut und Ihre Lebensqualität verbessert. Probieren Sie aus, was Ihnen gefällt, was Ihnen Spaß macht. Hören Sie auf Ihren Körper und bleiben Sie konsequent dran. Dann werden Sie merken, dass die Bewegung sich für Sie lohnt.

Wir möchten Sie mit dieser Broschüre über die Vorteile körperlicher Aktivität bei rheumatoider Arthritis informieren, Ihnen ein paar hilfreiche Tipps geben und Sie bei der Auswahl einer für Sie geeigneten Sportart unterstützen.

**Jetzt sind Sie dran!**



# KÖRPERLICHE AKTIVITÄT



## Warum ist körperliche Aktivität so wichtig?

### Regelmäßige körperliche Aktivität

- ✓ versorgt Ihre Gelenke mit den nötigen Nährstoffen
- ✓ kräftigt Ihre Muskeln
- ✓ mildert Schmerzen
- ✓ kann Fehlstellungen vorbeugen
- ✓ stärkt das Immunsystem
- ✓ stärkt Ihr Herz-Kreislauf-System
- ✓ reduziert Körpergewicht
- ✓ verbessert den Stoffwechsel
- ✓ ist gut gegen die rheumatische Erschöpfung

Darüber hinaus hält Bewegung Sie fit und verbessert Ihre Lebensqualität.



Körperliche Aktivität ist für alle Menschen wichtig, um fit und gesund zu bleiben. Bewegung ist gut für den Körper. Durch Bewegung wird Fett abgebaut. Bewegung ist gut für die Figur und die Gesundheit. Regelmäßiger Sport baut Muskeln auf, was wiederum gut für die Gelenke ist. Außerdem wird der Zuckerspiegel im Blut reguliert, Cholesterinspiegel und Blutdruck sinken.

Sport ist auch gut für die Seele. Körperliche Aktivität baut Stress ab, verbessert die Stimmung und schafft einen wichtigen Ausgleich zur Arbeit und zum Alltag. Das Selbstwertgefühl wird gestärkt und die Lebensqualität verbessert.

Das alles trifft auch für Menschen mit rheumatoider Arthritis zu. Regelmäßiges Training und körperliche Bewegung sind wichtig für Ihr Wohlbefinden und es tut Ihren Gelenken gut. Medikamente und Bewegung sind die Säulen der Therapie bei rheumatoider Arthritis. Damit ist die aktive sportliche Betätigung eine wichtige Unterstützung Ihrer medikamentösen Behandlung.

## Reicht Physiotherapie nicht aus?

Physiotherapie ist ein wesentlicher Bestandteil der Therapie. Physiotherapie – Krankengymnastik – kann unter anderem passives und aktives Bewegungstraining, Unterwasserbewegungstherapie, Elektro- und Kältetherapie beinhalten. Die passive Krankengymnastik erfolgt durch den Physiotherapeuten, der die Gelenke ohne aktive Mithilfe des Patienten bewegt. Beim aktiven Bewegungstraining bewegt der Patient innerhalb der Übungen seine Gelenke mit eigener Kraft. Physiotherapie hilft, Einschränkungen der Beweglichkeit entgegenzuwirken. Die Behandlungen sollten, um wirksam zu sein, regelmäßig und über einen längeren Zeitraum durchgeführt werden.

Der Physiotherapeut zeigt Ihnen Übungen, die Sie auch zu Hause durchführen können. Somit bietet die Physiotherapie einen guten Einstieg und kann durch zusätzlichen Sport optimal ergänzt werden. So kann Sport Ihre Beweglichkeit, Fitness und Kraft zusätzlich verbessern.



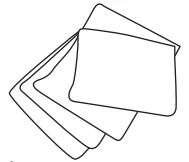
# Wie finde ich den richtigen Einstieg?

Wenn Sie sich entschieden haben, etwas für Ihre Fitness zu tun, ist das schon der wichtigste Schritt. Fangen Sie langsam an und überfordern Sie sich nicht. Spaziergänge, Gartenarbeit und Gymnastik sind ideal für den Einstieg.

Am besten beginnen Sie den Tag mit regelmäßigen Gymnastikübungen. Langsame Dehnübungen und leichte Bewegungsübungen sind völlig ausreichend. Das braucht nicht viel Zeit – fünf Minuten sind schon hilfreich – und ist auch bei Morgensteifigkeit machbar. Integrieren Sie diese leichten Übungen in Ihr tägliches Ritual. Sie geben Ihnen ein gutes Gefühl über den ganzen Tag.



Motivieren Sie sich. Setzen Sie sich zunächst leicht erreichbare Ziele. Später können Sie die Latte dann höher legen. Somit sind erste Erfolgserlebnisse schneller da. Probieren Sie verschiedene Dinge aus, z.B. Sportarten, die Sie bisher nicht kannten.



Fragen Sie Ihr Behandlungsteam, ob es spezielle Sportgruppen für Menschen mit rheumatischen Erkrankungen in Ihrer Nähe gibt.

Haben Sie sich immer viel bewegt und fühlen sich fit genug, dann spricht natürlich nichts dagegen, mit Gesunden Sport zu treiben. Hören Sie immer auf Ihren Körper und gönnen Sie sich auch mal eine Pause.



# SPORTARTEN – WAS GEHT? WAS EHER NICHT?



## Welche Sportarten sind geeignet?

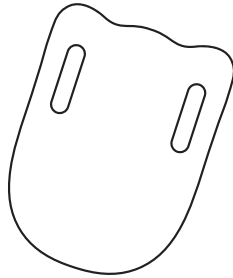
Haben Sie vor Ihrer Erkrankung bereits Sport getrieben? Wenn Ihnen die Sportart Spaß gemacht hat, vielleicht knüpfen Sie da wieder an – in kleinen Schritten natürlich.

Oder wollen Sie etwas Neues ausprobieren? Bei der Auswahl der Sportart spielt es unter anderem eine Rolle, welches Ziel Sie erreichen möchten. Wollen Sie Ihre Ausdauer steigern, Körpergewicht reduzieren, Muskulatur aufbauen oder Kraft steigern? Auf jeden Fall sollte die körperliche Aktivität Ihnen Spaß machen. Probieren Sie es aus!

Überlegen Sie auch, ob Sie lieber in einer Gruppe, zu zweit oder alleine in Bewegung bleiben möchten. Alles hat Vor- und Nachteile: Sport in der Gruppe oder zu zweit hat normalerweise feste Zeiten. Dies hat aber den Vorteil, dass genau das auch verpflichtend und motivierend sein kann. Außerdem haben Sie beim Training oder danach noch die Möglichkeit, sich zu unterhalten. Wenn Sie lieber alleine trainieren, sind Sie zeitlich flexibler, aber der innere Schweinehund ist vielleicht öfter zu überwinden und das Training ist leichter ausfallen zu lassen. Was nicht so gut ist.



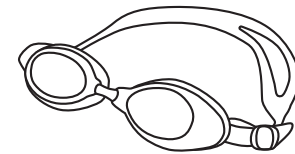
Folgende Sportarten sind für Menschen mit rheumatoider Arthritis geeignet. Sie schonen nicht nur die Gelenke, sondern bauen Muskulatur auf, reduzieren das Körpergewicht und stärken das Herz-Kreislauf-System:



## Je nach Vorliebe im Wasser ...

- **Schwimmen** – ideal bei rheumatoider Arthritis, weil Schwimmen die Gelenke schont, denn das Körpergewicht wird vom Wasser getragen. Wichtig ist, dass Sie sich vor Beginn mit der richtigen Technik vertraut machen. Beim Brustschwimmen sollten Sie z. B. den Kopf nicht die ganze Zeit über Wasser halten, sondern in der Gleitphase das Gesicht ins Wasser tauchen, so dass Wirbelsäule und Kopf eine gerade Linie bilden. So entlasten Sie die Nackenmuskulatur.
- **Wassergymnastik** – auch hier kommt die Auftriebskraft des Wassers den Gelenken zugute. Zusätzlich stärkt der Widerstand des Wassers bei den gymnastischen Übungen die Muskulatur. Wassergymnastik wird meist in Gruppen in speziellen Kursen durchgeführt.
- **Aquajogging** – ist Jogging im Wasser, mit allen Vorteilen des nassen Elements, die auch für Wassergymnastik gelten. Es kräftigt die Muskulatur und schont dabei im Gegensatz zu Jogging an Land die Gelenke. Man läuft gegen das Wasser, meist ohne dabei den Boden zu berühren.

- **Aquacycling** – Fahrradfahren im Wasser gleicht ebenfalls dem Radfahren an Land und nutzt den Widerstand des Wassers für kräftigende, langsame Übungen. Das Gruppentraining beim Aquacycling erfolgt unter Anleitung.







## ... oder Outdoor

- **Spaziergehen** – Spaziergehen funktioniert immer: ob allein oder in Gesellschaft und mit der richtigen Kleidung bei jedem Wetter. Fangen Sie langsam an und steigern Sie Ihre Geschwindigkeit.
- **Nordic Walking** – im Gegensatz zum Jogging ist bei Nordic Walking immer ein Fuß auf dem Boden. Das schont die Kniegelenke. Nordic Walking stärkt Ihre Muskulatur, regt den Kreislauf an und verbessert Ihre Kondition. Wichtig sind gute, stützende Schuhe und die richtige Technik. Einführungskurse sind ideal, um die Technik zu erlernen.
- **Fahrradfahren** – Radeln hat mehrere Vorteile: Beim Fahrradfahren ruht der größte Teil des Körpers auf dem Sattel, die Knie- und Fußgelenke werden also geschont. Radeln trainiert Ausdauer und Kraft. Sie können ganz entspannt eine Tour am Wochenende unternehmen und/oder bei Erledigungen das Auto stehen lassen und stattdessen mit dem Fahrrad fahren. Um die körperliche Anstrengung – z.B. bei Steigungen – in Grenzen zu halten, ist die Anschaffung eines E-Bikes zu überlegen.
- **Golf** – Golf ist gut für Herz und Kreislauf. Sie gehen durch die Natur und bei den Schlägen werden viele Muskeln aktiviert. Golf erhöht die Konzentrationsfähigkeit und tut der Psyche gut. Auch beim Golf kommt es auf die richtige

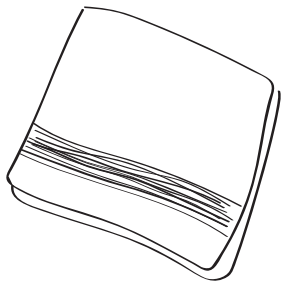
Technik an, die Sie in Einführungskursen oder mit einem Trainer erlernen.

- **Wandern** – fürs Wandern gilt: Bewegung in der Natur mit Gleichgesinnten ist nicht nur für den Körper, sondern auch für die Seele gut. Wandern ist gut für das Herz-Kreislauf-System, die Gelenke und die Muskulatur. Wichtig ist auch hier eine gute Grundausrüstung.
- **Skilanglauf** – Skilanglauf steigert die Kondition, trainiert die Muskulatur und schont die Knie- und Fußgelenke. Doch auch hier gilt: Die richtige Technik ist wichtig. Zu Beginn ist eine Einweisung durch einen Skilehrer ratsam.



## ... oder Indoor

- **Gymnastik** – Gymnastik hat den Vorteil, dass Sie ohne großen Aufwand täglich ein paar Übungen zu Hause durchführen können. So trainieren Sie auf sanfte Weise regelmäßig Ihre Muskulatur, geben Ihren Gelenken die nötigen Nährstoffe und stärken Ihr Herz-Kreislauf-System. Ab Seite 26 zeigen wir Ihnen eine paar Beispielübungen.
- **Krafttraining** – Training mit leichten Gewichten und Geräten stärkt insbesondere die Bein- und Armmuskulatur und den Rücken. Manche Fitness-Studios haben qualifizierte Trainer, die sich mit Rheuma auskennen. Fragen Sie einfach nach.
- **Ergometer** – Das Ergometer hat im Prinzip die gleichen Vorteile für Sie wie Radeln. Es trainiert die Ausdauer, stärkt die Muskulatur. Wichtig ist schnelles Treten ohne allzu viel Kraftaufwand, um die Gelenke nicht zu überlasten.
- **Crosstrainer** – Der Crosstrainer ist ideal bei rheumatoider Arthritis, weil er gelenkschonend ist. Die Übungen sind sanft und werden abgefedert. Voraussetzung ist auch hier die richtige Technik, die Sie im Fitness-Studio durch qualifizierte Trainer erlernen.



- **Tai Chi** – entstanden aus dem Schattenboxen chinesischer Mönche, eine Bewegungskunst zur geistigen und körperlichen Harmonie. Die Übungen bestehen aus langsamen, fließenden Bewegungen.

Übrigens gibt es in einigen Städten Tai Chi-Events. Man trifft sich ohne Verpflichtung und macht gemeinsam einfache Übungen.



Einen Überblick über derartige deutschlandweite Veranstaltungen finden Sie auf <https://veranstaltungen.meinestadt.de/deutschland/sport/tai-chi>.



# Welche Sportarten sind weniger geeignet?

Nicht zu empfehlen für Menschen mit rheumatischen Erkrankungen sind Sportarten, bei denen die Gelenke stark beansprucht werden oder bei denen generell ein erhöhtes Verletzungsrisiko besteht, wie:



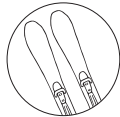
Joggen



Tennis, Squash



Ballspiele wie Fußball, Handball und Volleyball



Skifahren (Abfahrt)



alle Arten von Kampfsport

Generell gilt jedoch, solange Sie sich bei der Ausübung des Sports wohlfühlen, können Sie diesen auch weiterführen. Hören Sie auf Ihren Körper und passen Sie den Sport dementsprechend an.

# Bewegung im Alltag

Auch die Routine des Alltags bietet reichlich Möglichkeiten, ganz nebenbei etwas für die Fitness zu tun.



- Gehen Sie besser die Treppen hinauf und herunter, statt den Aufzug oder die Rolltreppe zu nehmen.
- Arbeiten Sie im Garten. Unkrautjäten und Blumenpflanzen sind gut für Körper und Seele. Beachten Sie, dass Sie nicht zu schwer tragen sollten – Stichwort Blumenerde. Nehmen Sie lieber eine Schubkarre. Auch ständiges Bücken ist für den Rücken nicht gut. Abhilfe schafft ein spezielles Kissen, auf dem Sie knien können, oder ein Hochbeet.





- Parken Sie nicht gleich neben den Geschäften, in denen Sie einkaufen möchten, sondern etwas weiter weg. Gehen Sie den Rest des Weges zu Fuß. Das macht allerdings keinen Sinn, wenn Sie schwer zu tragen haben. Hier kann ein Trolley sehr hilfreich sein.
- Bei Erledigungen mit kurzen Entfernungen lassen Sie das Auto in der Garage und gehen Sie zu Fuß oder nehmen Sie das Fahrrad.
- Gewöhnen Sie sich an, regelmäßig einmal täglich spazieren zu gehen. Nutzen Sie dafür z. B. die Mittagspause.

## Bevor es losgeht ...

Bevor Sie sich jetzt gleich im Fitness-Studio anmelden oder die Walking-Stöcke kaufen, sprechen Sie mit Ihrem Rheumatologen/Rheumateam oder Physiotherapeuten über Ihre Pläne. Beide können Sie bei der Auswahl der für Sie geeigneten Sportart beraten und Ihnen Einstiegshilfen und Tipps geben. Vielleicht kann Ihr Arzt oder Physiotherapeut Ihnen ein Fitness-Studio oder eine Sportgruppe mit Trainern, die speziell für das Training mit Menschen mit Rheuma ausgebildet sind, in Ihrer Nähe empfehlen.

## Ein paar hilfreiche Tipps

Wärmen Sie Ihre Muskeln, Sehnen und Gelenke durch Aufwärm- und Dehnübungen auf. Dafür eignet sich z. B. einfaches Marschieren auf der Stelle. Achten Sie auf einen geraden Rücken und lassen Sie die Arme mitschwingen.

Bei den meisten Sportarten benötigen Sie keine zusätzliche Ausstattung. Worauf Sie aber unbedingt achten sollten, sind geeignetes Schuhwerk und funktionelle Kleidung.

Motivieren Sie sich, indem Sie sich einen Termin setzen, an dem Sie ein leichtes Ziel erreicht haben wollen.



Sprechen Sie mit Freunden und Bekannten über Ihre sportlichen Vorhaben. Das setzt Sie selbst ein wenig unter Druck und motiviert, zumal einige glauben, dass Sport und Rheuma nicht vereinbar sind. Zeigen Sie, was möglich ist.

Hören Sie auf Ihren Körper. Trainieren Sie nur so stark und so lange, wie es Ihnen guttut. Trainieren Sie mäßig, aber regelmäßig.

Wenn Schmerzen auftreten, sprechen Sie mit Ihrem Rheumatologen/Rheumateam und/oder Physiotherapeuten.

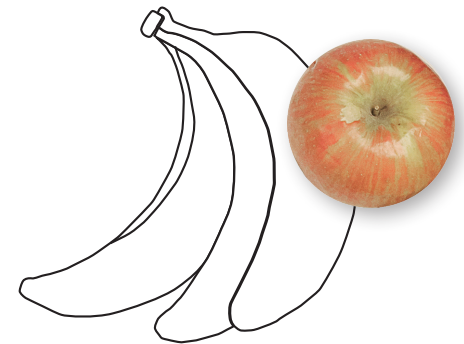
Nehmen Sie während des Trainings ausreichend Flüssigkeit zu sich. Ihr Körper verliert durch die Anstrengung, durch Schwitzen Flüssigkeit, die Sie ihm – am besten mit Wasser – wieder zuführen.

Und nach dem Training: Cool-down! Gönnen Sie Ihrem Körper Ruhe, damit er sich wieder erholen kann.



Bei einem Rheumaschub sollten Sie Ihre Gelenke schonen, aber nicht völlig auf Bewegung verzichten. Danach beginnen Sie langsam wieder mit dem sportlichen Training.

Die richtige Ernährung spielt bei sportlicher Aktivität ebenso wie bei rheumatischen Erkrankungen eine große Rolle. Unsere Broschüre **Bewusste Ernährung mit rheumatoider Arthritis** unterstützt Sie mit zahlreichen Informationen und Rezepten dabei, sich rheumagerecht zu ernähren.

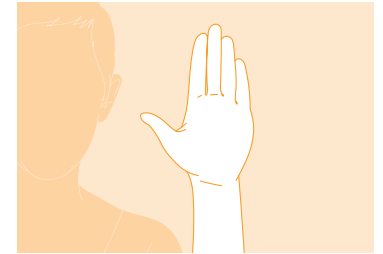
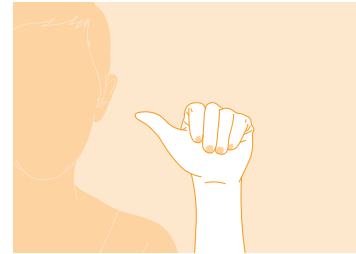


# LEICHTE ÜBUNGEN FÜR ZU HAUSE

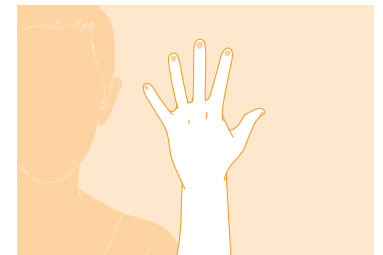
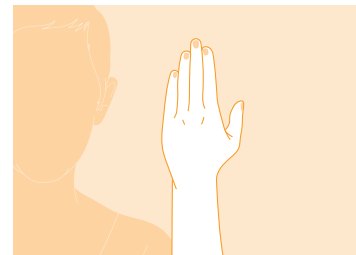


Schon einfache Übungen können Sie zu Hause ausführen. Tragen Sie dabei bequeme Kleidung, die Sie nicht einengt.

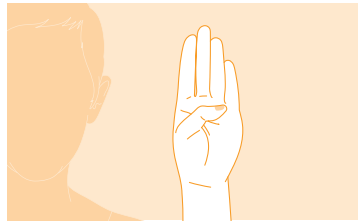
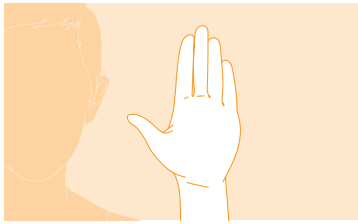
## 1. Fingergelenke



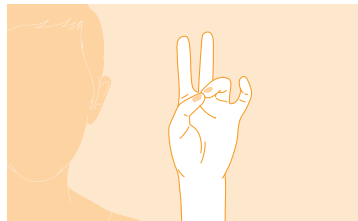
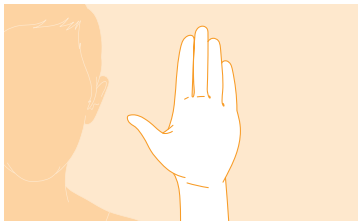
Ballen Sie eine leichte Faust mit gestrecktem Daumen und strecken dann die Finger.<sup>2</sup>



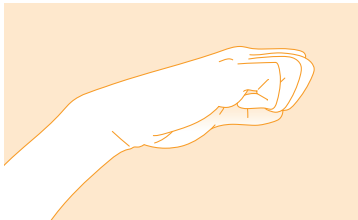
Strecken Sie die Hand mit abgespreiztem Daumen und spreizen Sie anschließend die Finger. Achten Sie darauf, dass Mittelfinger und Handachse eine gerade Linie bilden.<sup>2</sup>



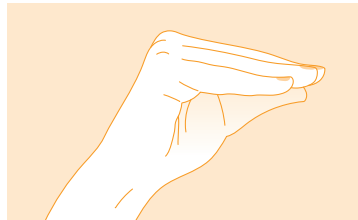
Ausgangsstellung ist wieder die gestreckte Hand mit gespreiztem Daumen, den Sie möglichst weit in Richtung Handinnenfläche knicken und wieder abspreizen.<sup>2</sup>



Berühren Sie mit dem zunächst gespreizten Daumen nacheinander jede Fingerspitze.<sup>2</sup>

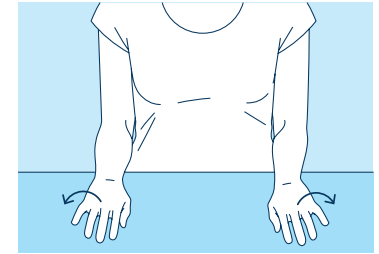
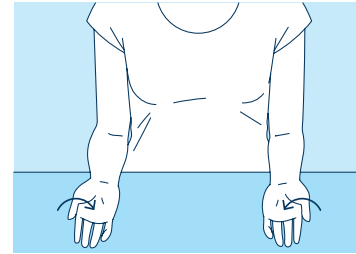


Machen Sie eine kleine Faust, indem Sie die Mittel- und Endgelenke der Finger beugen und dabei das Grundgelenk der Hand gestreckt halten.<sup>1</sup>

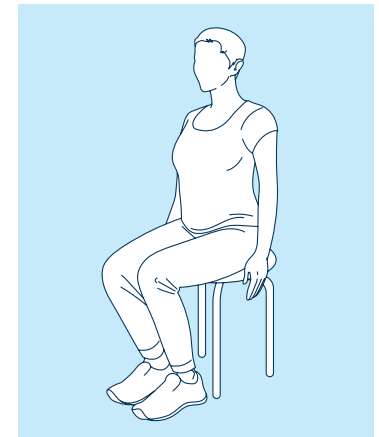
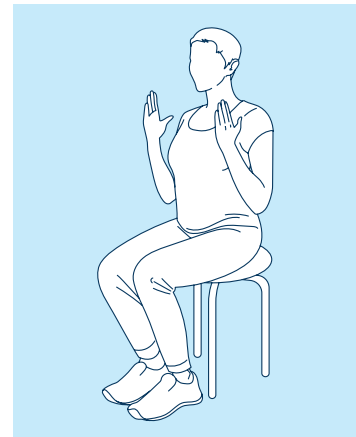


Jetzt umgekehrt: Beugen Sie das Grundgelenk der Hand und halten Sie dabei Mittel- und Endgelenke gestreckt.<sup>1</sup>

## 2. Ellenbogengelenk



Legen Sie die Unterarme gerade auf einen Tisch und drehen Sie die Handflächen abwechselnd nach innen und außen. Achten Sie darauf, dass die Oberarme fest am Oberkörper und die Unterarme auf dem Tisch bleiben.<sup>1</sup>



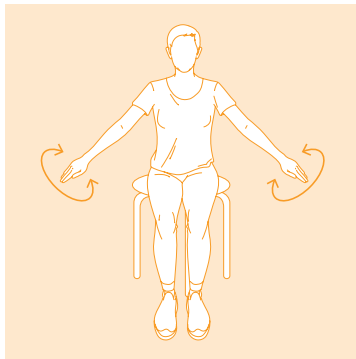
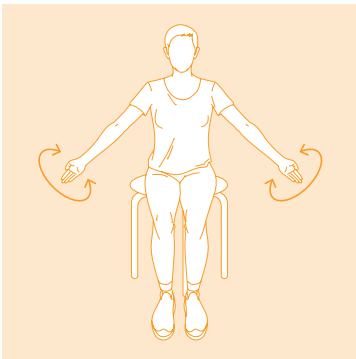
Setzen Sie sich mit geradem Rücken auf einen Hocker und winkeln Sie die Arme mit ausgestreckten, nach innen zeigenden Handflächen an. Dann lassen Sie die Arme locker nach unten hängen, Handflächen bleiben nach innen gedreht und der Daumen abgespreizt.<sup>1</sup>

### 3. Schultergelenk

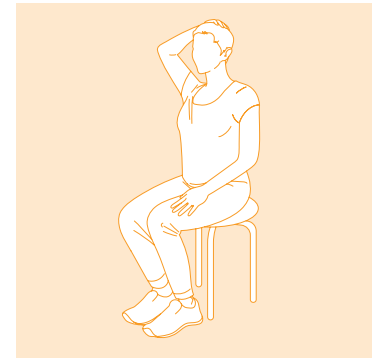
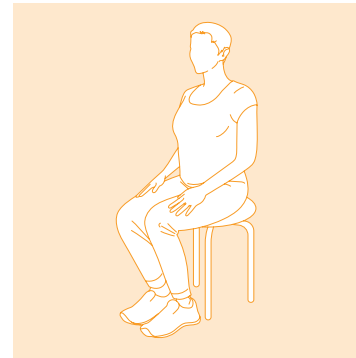
Ausgangsstellung: Sie sitzen auf einem Hocker und stellen die Füße fest nebeneinander auf den Boden.



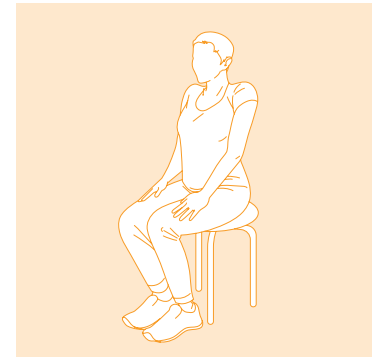
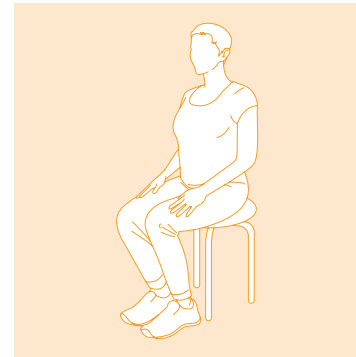
Winkeln Sie die Ellenbogen an und strecken aus dieser Position die Arme neben dem Kopf gerade hoch.<sup>1</sup>



Lassen Sie die Arme locker neben dem Körper herunterhängen und drehen Sie sie dann abwechselnd nach innen und außen.<sup>1</sup>

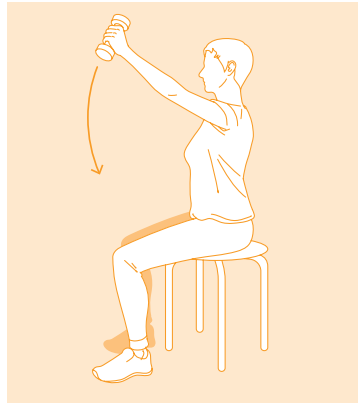
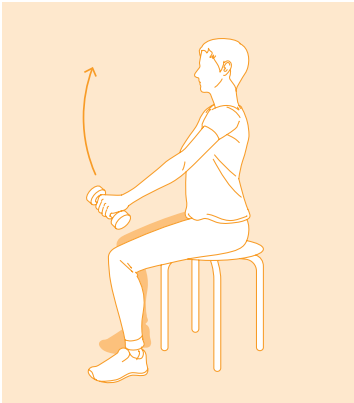


Strecken Sie einen Arm nach oben, während der andere locker auf dem Oberschenkel liegt. Dann winkeln Sie den gestreckten Arm ab und legen die Hand auf den Kopf. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Arm.<sup>2</sup>

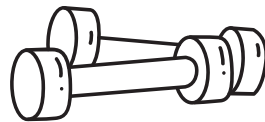


Sie sitzen locker mit geradem Rücken auf dem Hocker, die Hände liegen auf den Oberschenkeln. Dann rollen Sie langsam die Schultern. Die Hände bleiben auf den Oberschenkeln.<sup>2</sup>





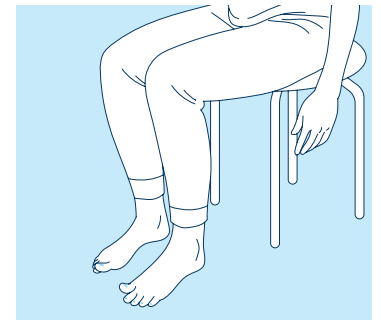
Sie sitzen mit geradem Rücken auf dem Hocker und bewegen die gestreckten Arme mit oder ohne Gewicht (alternativ: eine kleine gefüllte Wasserflasche) von ca. 60° bis 120° auf und ab. Beide Arme im Wechsel.<sup>1</sup>



#### 4. Fuß- und Zehngelenke



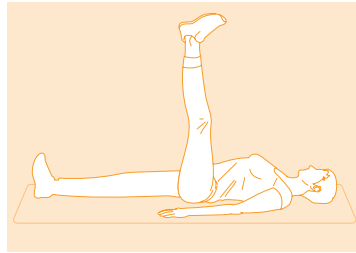
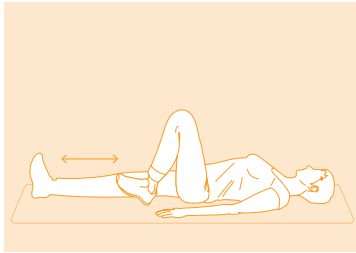
Sie sitzen mit geradem Rücken auf einem Hocker und stellen die Füße abwechselnd auf die Fersen und die Zehen.<sup>1</sup>



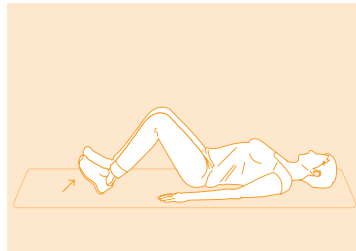
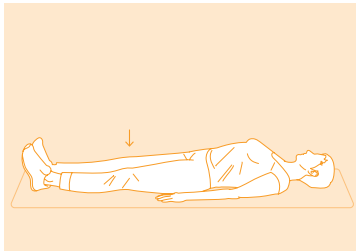
In der gleichen Sitzposition lassen Sie den großen Zeh auf dem Boden, während Sie die anderen Zehen anheben. Dann umgekehrt: Sie heben den großen Zeh vom Boden, während die anderen vier Zehen unten bleiben.<sup>1</sup>

## 5. Kniegelenk

Ausgangsposition: liegend auf einer festen Unterlage (Gymnastik- oder Yogamatte).

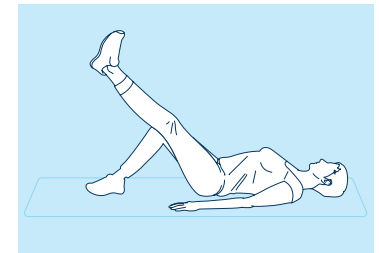
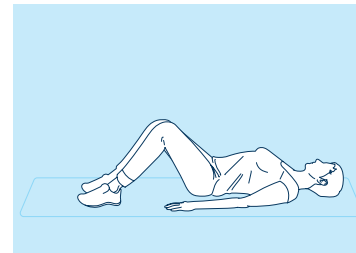


Sie legen sich auf den Rücken und ziehen abwechselnd die Fersen in Richtung Gesäß und strecken dann das Bein im rechten Winkel zum Körper aus.<sup>1</sup>

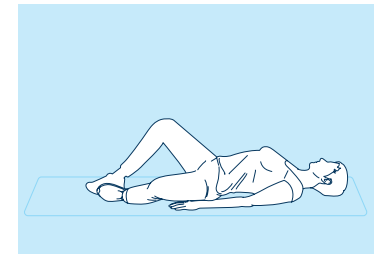
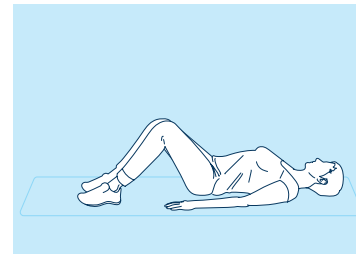


Strecken Sie die Beine gerade aus und drücken Sie dabei die Kniekehlen fest auf den Boden. Dann winkeln Sie die Beine an. Die Fersen bleiben dabei auf dem Boden.<sup>1</sup>

## 6. Hüfte



Sie liegen auf dem Rücken, die Arme locker neben dem Körper. Ein Bein ist leicht angewinkelt, das andere gestreckt. Dann heben Sie das gestreckte Bein so weit wie möglich nach oben und lassen es langsam wieder sinken. Wiederholen Sie die gleiche Übung mit dem anderen Bein.<sup>2</sup>



Sie liegen in gleicher Ausgangsposition, nur, dass jetzt beide Beine angewinkelt sind. Lassen Sie jetzt ein Bein langsam nach außen sinken und bewegen es zurück. Das gleiche mit dem anderen Bein im Wechsel.<sup>2</sup>

### Quellen:

<sup>1</sup> Gelenkschonende Übungen bei entzündlich rheumatischen Erkrankungen, Gruber, Rheuma, Georg Thieme Verlag KG 2013; <sup>2</sup> Bewegungsübungen bei rheumatoider Arthritis, Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e. V. 2016.

# Bewegung zusammengefasst

- Bewegung bewahrt die Gelenke vor Schäden durch Bewegungsmangel und erhält die Beweglichkeit.
- Bewegung verstärkt den Rückgang von entzündungsfördernden Botenstoffen im Körper.
- Bewegung spielt als Osteoporose-Prophylaxe, idealerweise im Freien (Vitamin D), eine wichtige Rolle.
- Bewegung reduziert Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die als Begleiterkrankungen bei Rheumapatienten vermehrt auftreten.
- Ausgewogene Bewegung fördert den Muskelaufbau (Kräftigung der Muskulatur) und trainiert die Ausdauer.

**Hinweis:** Diese Broschüre wurde in Zusammenarbeit mit dem Fachverband Rheumatologische Fachassistenz e. V. erstellt. Wir bedanken uns für die kompetente Unterstützung.

Wenn Sie Fragen haben oder weitere Informationen benötigen, wenden Sie sich an Ihren Arzt, Apotheker oder das medizinische Fachpersonal oder an:

**Sanofi-Aventis Deutschland GmbH,**  
**D-65926 Frankfurt am Main**  
**Telefon: (0800) 04 36 996**  
**[medinfo.de@sanofi.com](mailto:medinfo.de@sanofi.com)**





MAT-DE-2001895-340988 -1.0- 10/2020

Mit wegweisenden Therapien  
komplexen Erkrankungen begegnen.

**SANOFI** GENZYME 