

06/2019 - Sport bei rheumatoider Arthritis

## **Sport bei rheumatoider Arthritis**

Bewegung und Sport kann Knochen und Gelenke gesund halten. Daher sollten auch Patienten mit rheumatoider Arthritis Sport treiben. Eine Studie aus Schweden untersuchte jetzt den Effekt von Sport bei älteren Patienten mit rheumatoider Arthritis. Die Patienten waren älter als 65 Jahre und trainierten Kraft und Ausdauer. Vor allem die Ausdauer konnte mit dem 20-wöchigen Programm verbessert werden. Dabei war ein betreutes Training im Fitnessstudio effektiver als ein Training zu Hause.

Eine andere Studie beschäftigte sich mit den meditativen Sportarten Tai-Chi, Qigong und Yoga. Bei allen drei Sportarten wird viel Wert auf die Atmung gelegt, sie eignen sich daher für ein meditatives Üben, um zur Ruhe zu kommen und Stress abzubauen. Die Studie zeigte, dass die Sportarten so Depressionen und Ängste lindern können.

Hier die Studien im Detail:

- [Sport tut auch älteren Patienten mit rheumatoider Arthritis gut](#)
- [Meditative Sportarten Tai Chi, Qigong und Yoga: gut für vieles, auch gegen Depressionen](#)