

41/2019 - Bewegt mit YouTube und Co.

Bewegt mit YouTube und Co.

Sport und Bewegung sind bei Arthritis wichtig, das ist Patienten meistens bewusst. Aber was soll man genau tun? Forscher fanden nun, dass das Hoch-Intensitäts-Training Schmerzen, Fatigue und Steifheit in den Gelenken sowie Entzündungen reduzieren konnte. Natürlich brachte es auch viel für die Herz-Kreislauf-Gesundheit. Statt an gezielten Sportprogrammen teilzunehmen, kann man sich aber auch andere, vielfältigere Sportanregungen im Internet zusammensuchen. Aber ist das, was man dort so findet, auch wirklich sinnvoll? Forscher haben nun Anleitungen auf YouTube zu Bewegungsübungen für Patienten mit Morbus Bechterew angeschaut und deren Qualität analysiert. Lesen Sie mal rein!

Hier die Studien im Detail:

- [Hochintensives Training auch bei Morbus Bechterew](#)
- [Dr. YouTube bewegt: Wie gut sind Bewegungsanleitungen auf YouTube für Morbus Bechterew-Betroffene?](#)