

## Begleitete Bewegungsübungen bei Rheuma: Bessere Funktion, weniger Fußschmerz

**Datum:** 05.06.2026

**Original Titel:**

Effectiveness of physical exercise on foot pain and function in adults with rheumatoid arthritis: systematic review and meta-analysis

**Kurz & fundiert**

- Fußbeteiligung bei rheumatoider Arthritis: Was bringen Bewegungsübungen?
- Systematischer Review mit Metaanalyse über 10 Studien
- Analyse der Effekte begleiteter Bewegungsprogramme
- Begleitete Bewegungsübungen vorteilhaft: Bessere Funktion, weniger Fußschmerz
- Größte Effekte in Programmen über mindestens 12 Wochen

**MedWiss - Ein systematischer Review mit Metaanalyse über 10 Studien fand, dass begleitete, strukturierte Bewegungsübungen einen wichtigen Beitrag zur Linderung von Fußschmerzen und Verbesserung der Funktion bei rheumatoider Arthritis leisten können. Aquatische Bewegungsübungen sowie kombinierte Methoden schienen besonders vorteilhaft zu sein.**

---

Eine Fußbeteiligung ist häufig bei der rheumatoiden Arthritis (RA): Im Laufe der Erkrankung sind über 90 % der Patienten davon betroffen. Physiotherapie und gezielte Bewegungsübungen stellen ein wichtiges Therapieelement dar. Allerdings ist nur unzureichend verstanden, wie sich solche Interventionen spezifisch auf Fußschmerzen und funktionelle Einschränkungen auswirken. Wissenschaftler führten nun einen systematischen Review mit Metaanalyse dazu durch.

### **Fußbeteiligung bei rheumatoider Arthritis: Was bringen Bewegungsübungen?**

Die Studie untersuchte die Wirksamkeit begleiteter Bewegungsprogramme für Behandlungsergebnisse spezifisch für den Fuß bei Erwachsenen mit RA. Der systematische Review ermittelte relevante Studien aus 5 medizin-wissenschaftlichen Datenbanken und berücksichtigte randomisierte und kontrollierte quasi-experimentelle Untersuchungen. Als primäre Behandlungsergebnisse betrachtete die Analyse Änderungen in Fußschmerzen und physischer Funktion.

### **Systematischer Review mit Metaanalyse über 10 Studien**

Der systematische Review umfasste 13 Studien mit zusammen 548 Patienten, von diesen wurden 10

Studien in der Metaanalyse betrachtet. Bewegungsübungen reduzierten Fußschmerzen signifikant (Mittelwertdifferenz, MD: -0,68; 95 % Konfidenzintervall, KI: -0,89 – -0,46;  $p < 0,001$ ) und verbesserten die Funktionalität sowohl insgesamt (Health Assessment Questionnaire; MD: -0,73; 95 % KI: -0,96 – -0,49), in Form einer höheren Gehstrecke (6MWT; MD: +47,6 m; 95 % KI: 31,4 – 63,8) sowie in der Geschwindigkeit beim Aufstehen aus dem Sitzen und Gehen einer vordefinierten Strecke (Time Up-and-Go; MD: -0,40; 95 % KI: -0,59 – -0,21).

Mit Wasserübungen und mit Tai Chi wurden die größten Schmerzreduktionen berichtet, hochintensives Intervalltraining verbesserte hingegen stärker funktionelle Ergebnisse. Die Analyse fand die größten Effekte mit Programmen über mindestens 12 Wochen. Die Qualität der Studien, basierend auf Faktoren, die eine Interpretation der Ergebnisse erschweren könnten (beispielsweise geringe Zahl von Teilnehmern oder Studiendesign), reichte von geringen zu etwas Bedenken.

### **Begleitete Bewegungsübungen für bessere Funktion und gegen Fußschmerz**

Die Autoren schließen, dass begleitete, strukturierte Bewegungsübungen einen wichtigen Beitrag zur Linderung von Fußschmerzen und Verbesserung der Funktion bei rheumatoider Arthritis leisten können. Aquatische Bewegungsübungen sowie kombinierte Methoden schienen besonders vorteilhaft zu sein.

#### **Referenzen:**

Cruz-López A, Rayo-Pérez AM, Tovaruela-Carrión N, Távara-Vidalón P, Munuera-Martínez PV. Effectiveness of physical exercise on foot pain and function in adults with rheumatoid arthritis: systematic review and meta-analysis. Clin Rheumatol. 2026 May;45(5):2471-2482. doi: 10.1007/s10067-026-08044-8. Epub 2026 Mar 21. PMID: 41863720; PMCID: PMC13068769.