MedWiss.Online

Wichtig und machbar: Bewegung bei PsA und Rheuma

Datum: 18.11.2026

Original Titel:
Long-term adherence to adapted physical activity in patients with chronic inflammatory arthritis: Insights from a longitudinal observational study

Kurz & fundiert

- Psoriasis-Arthritis und rheumatoide Arthritis: Behalten Patienten körperliche Aktivität als Therapieelement langfristig bei?
- WHO-Empfehlungen: Mind. 150 min moderate Intensität oder 75 min anstrengende Intensität pro Woche
- Beobachtende Längsschnittstudie mit 78 Teilnehmern
- Männer signifikant häufiger über 1 Jahr in Bewegung entsprechend den WHO-Empfehlungen
- Wichtig und machbar: Klinische Faktoren stehen langfristiger körperlicher Aktivität nicht im Wege

MedWiss – **Eine beobachtende Längsschnittstudie befragte eine Alltagspraxis-Kohorte von abschließend 61 Patienten mit chronisch-entzündlicher Arthritis dazu, wie gut sie längerfristig körperlich aktiv blieben entsprechend der Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation WHO. Demnach waren 67 % auch nach einem Jahr für mind. 150 min mit moderater Intensität oder 75 min mit anstrengender Intensität pro Woche aktiv. Klinische Faktoren schienen hierbei keine Rolle zu spielen. Ein langfristiges Bewegungsprogramm ist demnach nicht nur ein wichtiges Therapieelement, sondern auch machbar.**

Körperliche Aktivität – also Sport und Bewegung – werden als wichtiges nicht-pharmakologisches Element der Behandlung einer chronisch-entzündlichen Arthritis, wie einer Psoriasis-Arthritis (PsA) oder rheumatoiden Arthritis (RA), empfohlen. Fraglich ist aber, wie gut Patienten langfristig und konsequent ein Bewegungsprogramm beibehalten.

Psoriasis-Arthritis und rheumatoide Arthritis: Behalten Patienten körperliche Aktivität als Therapieelement langfristig bei?

Die vorliegende Studie untersuchte, wie hoch die Adhärenz von Patienten mit chronisch-entzündlicher Arthritis für körperliche Aktivität war, gemäß der Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation WHO (World Health Organization). Darüber hinaus ermittelte die Studie, welche Faktoren mit langfristiger sportlicher Aktivität assoziiert waren.

Die beobachtende Längsschnittstudie schloss Patienten mit Spondyloarthritis, PsA oder RA ein, die

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de

von einem Behandlungszentrum eine Verschreibung angepasster körperlicher Aktivität zwischen 2019 und 2021 erhielten. Im ersten medizinischen Gesprächstermin wurden grundlegende demographische, klinische und behandlungsbezogene Aspekte erfasst. Im August 2023 erfragten die Wissenschaftler telefonisch mit Hilfe eines standardisierten Fragebogens, wie ausgeprägt die Teilnehmer körperlich aktiv waren. Die Adhärenz definierte die Studie entsprechend den WHO-Empfehlungen von mindestens 150 Minuten körperlicher Aktivität moderater Intensität oder 75 Minuten anstrengender körperlicher Aktivität pro Woche.

Beobachtende Längsschnittstudie mit 78 Teilnehmern

Insgesamt nahmen 78 Patienten zu Beginn an der Studie teil, 61 Personen standen zur abschließenden Befragung zur Verfügung. Die Mehrzahl der Teilnehmer war Frauen (69,2 %), das durchschnittliche Alter betrug 44,4 ± 12,0 Jahre. Im Mittel lag der BMI (body mass index) bei 29,9 ± 8,0 kg/m². Bei 65,4 % der Patienten lag eine SpA-Diagnose vor, gefolgt von 23,1 % mit PsA und 11,5 % mit RA. In der Nachbeobachtung folgten 41 Patienten (67,2 %) den WHO-Empfehlungen für körperliche Aktivität. Gehen gehörte zu den am häufigsten berichteten körperlichen Aktivitäten (77,0 %), gefolgt von Radfahren (13,1 %). Im Durchschnitt gaben die Teilnehmer an, am Tag 4,6 Stunden (± 2,4 Stunden) zu sitzen, mit einem maximal berichteten Wert von 13 Stunden.

Wie gut sich Patienten langfristig an die Bewegungsempfehlungen hielten, war nicht signifikant mit klinischen oder behandlungsbezogenen Parametern assoziiert. Männer folgten den Bewegungsempfehlungen längerfristig mit signifikant höherer Wahrscheinlichkeit als Frauen, nach Berücksichtigung der jeweiligen gesundheitlichen Voraussetzungen (Odds Ratio, OR: 7,85; 95 % Konfidenzintervall, KI: 1,60 – 38,42).

Klinische Faktoren stehen langfristiger körperlicher Aktivität nicht im Wege

In der Alltagspraxis-Kohorte von Patienten mit chronisch-entzündlicher Arthritis, die eine ärztliche Verschreibung für angepasste körperliche Aktivität erhielten, konnten demnach etwa zwei-drittel das von der WHO empfohlene Maß an körperlicher Aktivität langfristig, über ein Jahr, beibehalten. Während klinische Faktoren hierbei keine Rolle zu spielen schienen, machte das Geschlecht der Teilnehmer einen Unterschied darin, wie gut das Bewegungsprogramm im Alltag über längere Zeit aufrechterhalten werden konnte. Weitere Studien dazu, wie langfristige Adhärenz für körperliche Aktivität – ein wichtiges Therapieelement und nach diesen Ergebnissen langfristig machbar – unterstützt werden kann, wären demnach wünschenswert, so das Fazit.

Referenzen:
Gondouin H, Poussel M, Albuisson E, Temperelli M, Hily O, Moussu A, Chary-Valckenaere I, Loeuille D, Chenuel B, Allado E. Long-term adherence to adapted physical activity in patients with chronic inflammatory arthritis: Insights from a longitudinal observational study. PLoS One. 2026 May 20;21(5):e0349043. doi: 10.1371/journal.pone.0349043. PMID: 42160326; PMCID: PMC13189342.

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de