

## Bewegungsinterventionen hilfreich bei axialer Spondyloarthritis

**Datum:** 23.04.2026

**Original Titel:**

Exercise prescription for axial spondyloarthritis: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials

**Kurz & fundiert**

- Wie effektiv sind Sportinterventionen bei axialer Spondyloarthritis (axSpA)?
- Systematischer Review mit Metaanalyse über 15 Studien
- Insgesamt 1 699 Patienten mit axSpA
- Individualisierte Bewegungsinterventionen bessern Krankheitsaktivität und Symptome

**MedWiss – Ein systematischer Review mit Metaanalyse über 15 randomisiert-kontrollierte Studien mit 1 699 Patienten zeigte, dass Bewegungsinterventionen als ergänzende Behandlung bei axialer Spondyloarthritis (axSpA) positiv auf die Krankheitsaktivität, körperliche Funktion, Wirbelsäulenmobilität und Fatigue einwirken können. Welche Sportart über welche Dauer eingesetzt wird, so das Fazit der Autoren, solle individualisiert entschieden werden.**

---

Axiale Spondyloarthritis (axSpA) ist eine chronisch-entzündliche rheumatische Erkrankung, die die Lebensqualität stark beeinträchtigt. Bewegungstherapie gilt als ein zentraler nicht-pharmakologischer Behandlungsansatz. Wie wirksam dies ist und wie Sport optimal eingesetzt werden würde, ist bislang jedoch nicht klar. Die vorliegende Studie untersuchte nun die aktuelle Studienlage zur Wirksamkeit von sportlichen Interventionen bei Patienten mit axSpA.

### **Wie effektiv sind Sportinterventionen bei axialer Spondyloarthritis?**

Wissenschaftler führten einen systematischen Review mit Metaanalyse durch. Die systematische Recherche ermittelte randomisiert-kontrollierte Studien, mit Veröffentlichung bis September 2025, aus den medizin-wissenschaftlichen Datenbanken PubMed, Embase, Web of Science und Cochrane Library. Studien verglichen Sportinterventionen, unter anderem mit kardiopulmonarem Training und Krafttraining, bei axSpA mit ausschließlich Standardbehandlung. Primär analysierten die Autoren die Krankheitsaktivität (Bath Ankylosing Spondylitis Disease Activity Index: BASDAI; Ankylosing Spondylitis Disease Activity Score: ASDAS), körperliche Funktion (Bath Ankylosing Spondylitis Functional Index: BASFI), Mobilität der Wirbelsäule (Bath Ankylosing Spondylitis Metrology Index: BASMI), wie steif der Oberkörper ist, gemessen anhand der Ausdehnung beim Atmen (Thoraxexpansion) und Fatigue (Visual Analog Scale for Fatigue oder Fatigue Severity Scale: FSS).

## Systematischer Review mit Metaanalyse über 15 Studien

Die Metaanalyse umfasste 15 randomisiert-kontrollierte Studien mit zusammen 1 699 Patienten. Einzelne Übungseinheiten dauerten zwischen 15 und 60 min. Die meisten Einheiten dauerten entweder 30 oder 60 min. Die Übungen wurden mit einer Frequenz von 2 bis 3 wöchentlichen Sitzungen per durchgeführt, in manchen Studien fand das Training täglich oder mit 5 - 7 Einheiten pro Woche statt. Die gesamte Interventionsdauer umfasste zwischen 2 und 52 Wochen, meist jedoch 8, 12 und 24 Wochen.

Sportliche Übungsinterventionen verbesserten die axSpA-Krankheitsaktivität signifikant im Vergleich zu Kontrollbehandlungen. Ebenso konnten signifikante Verbesserungen der körperlichen Funktion, der Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Thoraxexpansion festgestellt werden. Zudem litten die Teilnehmer der Sportinterventionen an geringerer Fatigue als die Kontrollgruppen.

- Krankheitsaktivität (BASDAI): Mittelwertdifferenz, MD: -0,75; 95 % Konfidenzintervall, KI: -1,19 - -0,31
- Krankheitsaktivität (ASDAS): MD: -0,91; 95 % KI: -1,54 - -0,29
- Körperliche Funktion (BASFI): MD: -0,37; 95 % KI: -0,47- -0,26
- Wirbelsäulenmobilität (BASMI): MD: -0,26; 95 % KI: -0,49 - -0,04
- Thoraxexpansion: MD: 0,35; 95 % KI: 0,04 - 0,65
- Fatigue: MD: -0,53; 95 % KI: -0,78- -0,28

Aus Untergruppenanalysen schlossen die Autoren, dass Körper-Geist-Übungen (z. B. Yoga) niedriger Intensität besonders gut für Patienten mit ausgeprägten Schmerzen oder Ältere geeignet sein könnten. Kürzere Interventionen von bis zu 12 Wochen waren besonders vielversprechend für eine akute Senkung der Krankheitsaktivität.

### Individualisierte Bewegungsinterventionen bessern Krankheitsaktivität und Symptome

Die Metaanalyse bestätigte somit die Rolle von Bewegungsinterventionen zur ergänzenden Behandlung bei axialer Spondyloarthritis. Sportprogramme konnten die Krankheitsaktivität, körperliche Funktion, Wirbelsäulenmobilität und Fatigue positiv beeinflussen. Welche Sportart über welche Dauer eingesetzt wird, so das Fazit der Autoren, solle individualisiert entschieden werden.

#### Referenzen:

Yu C, Guo L, Gao X, Shen X, Ma X, Li J, Wu W, Cai J. Exercise prescription for axial spondyloarthritis: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Front Med (Lausanne)*. 2026 Feb 20;13:1783569. doi: 10.3389/fmed.2026.1783569. PMID: 41797767; PMCID: PMC12963302.