

Sport bei entzündlichen Muskelerkrankungen (Myositiden)

Inhaltsangabe

- Welche Einschränkungen stehen der Sportausübung bei entzündlichen Muskelkrankheiten entgegen?
- Welche Effekte hat Sport bei entzündlichen Muskelerkrankungen?
- Wie könnte Sport bei entzündlichen Muskelkrankheiten ausgeübt werden?
- Wie muss man sich vorbereiten?
- Wo erfahre ich mehr?

Körperliche Einschränkungen durch entzündliche Muskelerkrankungen

- Paresen (Muskelschwäche)
- verminderte aerobe Kapazität (juvenile Dermatomyositis)
- (Muskelschmerzen lassen sportliche Aktivität meist noch nicht zu.)

Effekte von Sport auf entzündliche Muskelerkrankungen

- Kraftzuwachs
- vergrößerte Gehstrecke
- erhöhte maximale Sauerstoffaufnahme

Trainingsempfehlungen bei Vorliegen entzündlicher Muskelerkrankungen

- 3 bis 5 Min. Aufwärmen
- dynamisches Training bis 60% der max. Herzfrequenz über 15 bis 30 Min., zwei- bis dreimal pro Woche
- cool-down
- Dehnübungen

Kontrollparameter bei Sport mit entzündlicher Muskelerkrankung

- Schmerzen!
- CK-Aktivität (steigt ohne Überbelastung nicht oder kaum an)

Kontraindikationen gegen Sport mit entzündlicher Muskelerkrankung

- noch floride Muskelentzündung
- Muskelschmerzen
- aggressive immunsuppressive Therapie
- Herz- oder Lungenbeteiligung

Voruntersuchungen vor Aufnahme von Sport mit entzündlicher Muskelerkrankung

- Ausschluss einer Herz- oder Lungenbeteiligung (Herzrhythmusstörungen, Leitungsblocks, Kardiomyopathie, restriktive Ventilationsstörung, verminderte Diffusionskapazität)

Weitere Informationen zum Thema

- Dickhuth H-H, Mayer F, Röcker K, Berg A (Hrsg.) Sportmedizin für Ärzte. Deutscher Ärzte-Verlag, Köln 2007
- Reimers CD, Brooks A (Hrsg) Neurologie, Psychiatrie und Sport. Thieme, Stuttgart, New York 2003

Verantwortlicher Autor

Prof. Dr. med. C. D. Reimers, Chefarzt der Klinik für Neurologie, Zentralklinik Bad Berka GmbH, Robert-Koch-Allee 9, 99437 Bad Berka, eMail c.d.reimers@t-online.de