

Köln, 27.09.24

Pressemitteilung

Welt-Rheuma-Tag 2024: Warum Physiotherapie bei Rheuma wichtig ist

Physio Deutschland betont die Bedeutung der Physiotherapie bei rheumatischen Erkrankungen.

Am 12. Oktober 2024 wird weltweit der Welt-Rheuma-Tag begangen, ein Aktionstag, der das Bewusstsein für rheumatische Erkrankungen und deren Auswirkungen auf Millionen von Menschen schärfen soll. In Deutschland sind über 17 Millionen Menschen von einer Form von Rheuma betroffen. Rheuma umfasst über 100 verschiedene Erkrankungen, die oft mit Schmerzen, Bewegungseinschränkungen und Entzündungen des Bewegungsapparates einhergehen.

Physio Deutschland nutzt diesen Tag, um auf die entscheidende Rolle der Physiotherapie bei der Behandlung und Unterstützung von Menschen mit Rheuma hinzuweisen. Ute Merz, erfahrene Physiotherapeutin und Referatsleiterin Presse- und Öffentlichkeitsarbeit bei Physio Deutschland, erklärt: „Physiotherapie ist bei rheumatischen Erkrankungen unverzichtbar. Physiotherapeutische Maßnahmen können Schmerzen lindern, Beweglichkeit fördern sowie die Muskulatur kräftigen und verbessert damit die Lebensqualität der Betroffenen. In der Therapie setzen wir auf individuelle Behandlungspläne, die gezielt auf die Bedürfnisse der Patient*innen eingehen.“

Warum der Welt-Rheuma-Tag wichtig ist

Der Welt-Rheuma-Tag wurde ins Leben gerufen, um das Verständnis für rheumatische Erkrankungen zu fördern und Betroffenen mehr Aufmerksamkeit zu verschaffen. Rheuma ist nicht nur eine Erkrankung älterer Menschen – auch Kinder und Jugendliche können daran erkranken. Trotz der hohen Verbreitung herrscht häufig noch Unwissenheit darüber, was Rheuma tatsächlich bedeutet und welche Therapiemöglichkeiten es gibt. „Es ist wichtig, auf die Bedürfnisse von Patient*innen mit Rheuma aufmerksam zu machen und sie dabei zu unterstützen, ein aktives und selbstbestimmtes Leben zu führen“, betont Ute Merz. „Die Kombination aus medizinischer Behandlung und Physiotherapie hilft vielen Betroffenen, ihren Alltag besser zu meistern und ihre Beweglichkeit zu erhalten.“

Deutscher Verband für
Physiotherapie e.V.

Geschäftsstelle Köln
Postfach 21 02 80
50528 Köln
Telefon 02 21/98 10 27-0

Anschrift für Paketsendungen
Deutzer Freiheit 72-74
50679 Köln

E-Mail info@physio-deutschland.de
physio-deutschland.de

Bankverbindung
Sparkasse Köln Bonn
IBAN DE66 3705 0198 0007 8320 74
BIC COLSDE33

St-Nr. 214/5869/0040
UST-ID DE122662687

Physiotherapie als wichtiger Bestandteil der Rheuma-Behandlung

Bei rheumatischen Erkrankungen ist Bewegung von zentraler Bedeutung. Dabei gilt der Grundsatz – Bewegung ja, Überlastung nein. Physiotherapeut*innen setzen gezielt auf Übungen, die die Gelenke mobilisieren und die Muskulatur stärken. „Ein gut abgestimmtes Bewegungsprogramm ist das A und O in der Rheumatherapie. Durch regelmäßige physiotherapeutische Übungen können wir Schmerzen verringern, den Abbau von Beweglichkeit verlangsamen und damit die Mobilität der Patient*innen länger erhalten“, erläutert die Physiotherapeutin weiter.

Neben den direkten Therapien spielt auch die Aufklärung eine zentrale Rolle. Physiotherapeut*innen helfen den Patient*innen, ihre Erkrankung besser zu verstehen und zeigen ihnen Wege auf, aktiv zu bleiben, ohne ihre Gelenke zu schädigen.

Allgemeine physiotherapeutische Tipps für Rheuma-Patient*innen:

- Bewegung regelmäßig in den Alltag integrieren: Leichte, gelenkschonende Aktivitäten wie Schwimmen, Radfahren oder Spaziergehen sind ideal.
- Auf die richtige Körperhaltung achten: Gerade bei Entzündungen in den Gelenken ist es wichtig, Fehlhaltungen zu meiden, um zusätzliche Belastungen zu verhindern.
- Mit dem Physiotherapeuten oder der Physiotherapeutin individuelle Übungen erarbeiten.
- Balance zwischen Aktivität und Ruhe finden: Übermäßige Belastungen können die Gelenke zusätzlich strapazieren. Es ist wichtig, eigene Grenzen zu erkennen und zu beachten.

Informationen zu Rheuma und geeignete Physiotherapeut*innen in der Nähe finden Interessierte auf der **Webseite von Physio Deutschland** unter **www.physio-deutschland.de**.

Fakten zu Rheuma

- 1. Was ist Rheuma?** Rheuma ist ein Sammelbegriff für über 100 Erkrankungen des Bewegungs- und Stützapparates. Dazu gehören entzündliche Erkrankungen wie rheumatoide Arthritis, aber auch degenerative Erkrankungen wie Arthrose.
- 2. Wer ist betroffen?** Rheuma kann Menschen jeden Alters betreffen, auch Kinder. In Deutschland sind über 17 Millionen Menschen von einer rheumatischen Erkrankung betroffen.
- 3. Welche Symptome sind typisch?** Zu den häufigsten Symptomen gehören Gelenkschmerzen, Schwellungen, Steifheit und Bewegungseinschränkungen. Bei entzündlichen Formen kann es zudem zu Müdigkeit und allgemeinem Unwohlsein kommen.

4. Welche Rolle spielt die Physiotherapie bei Rheuma?

Physiotherapie hilft, die Beweglichkeit zu erhalten, Schmerzen zu lindern und die Muskulatur zu stärken. Sie ist ein zentraler Baustein in der ganzheitlichen Behandlung von rheumatischen Erkrankungen.

5. Kann man Rheuma heilen? Eine Heilung von rheumatischen Erkrankungen ist derzeit nicht möglich. Mit der richtigen Behandlung – einschließlich Physiotherapie – können die Symptome jedoch gelindert und das Fortschreiten der Erkrankung verlangsamt werden.

Externe Links:

Deutsche Rheuma-Liga: <https://www.rheuma-liga.de>

Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie:

<https://dgrh.de/Start/Patientenbereich.html>

Landkarte der Rheumazentren in Deutschland:

<https://dgrh.de/Start/Versorgung/Landkarte-der-Rheumazentren.html>

Über Physio Deutschland:

*Physio Deutschland – Deutscher Verband für Physiotherapie e.V. – bildet die Dachorganisation von mehr als 25.000 Mitgliedern in neun Regionalverbänden. Der Verband vertritt die berufspolitischen und fachlichen Interessen der freiberuflichen, angestellten und angehenden Physiotherapeut*innen. Er ist der einzige Berufsverband für Physiotherapeut*innen in Deutschland, der im Weltverband der Physiotherapie (World Physiotherapy) und damit in internationalen Fachorganisationen Sitz und Stimme hat. Der Verband setzt sich für die Qualität in Aus-, Fort- und Weiterbildung ein und strebt die akademische Ausbildung von Physiotherapeut*innen in Deutschland an. Umfangreiche Informationen rund um die Physiotherapie finden Interessierte auf der Patienten-Seite der Verbands-Homepage unter <https://www.physio-deutschland.de/patienten-interessierte.html>. Dort gibt es auch eine Physiotherapeut*innensuche, mit deren Hilfe Interessierte eine Praxis in Wohnortnähe finden können.*

Pressekontakt:

Nadine Baltés

Deutzer Freiheit 72-74

50679 Köln

Telefon: 0221-981027-33

E-Mail: baltés@physio-deutschland.de

Internet: www.physio-deutschland.de