

15 Minuten für bewegliche Gelenke

Rheumatoide Arthritis – Bewegungsübungen für zu Hause

Bitte beachten:

Bevor Sie starten, besprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Therapeuten, ob es Übungen gibt, die nicht für Sie geeignet sind.

Die Übungen dürfen nicht wehtun: Üben Sie immer nur bis an die Schmerzgrenze.

Wiederholen Sie die Übungen mehrmals, bis Sie einen Reiz in der Muskulatur spüren. Sie können auch die Abfolge der Übungen wiederholen: Starten Sie nach der fünften Übung einfach noch einmal mit der ersten.

15

Minuten für bewegliche Gelenke

Deutsche | RHEUMA-LIGA
• GEMEINSAM MEHR BEWEGEN •

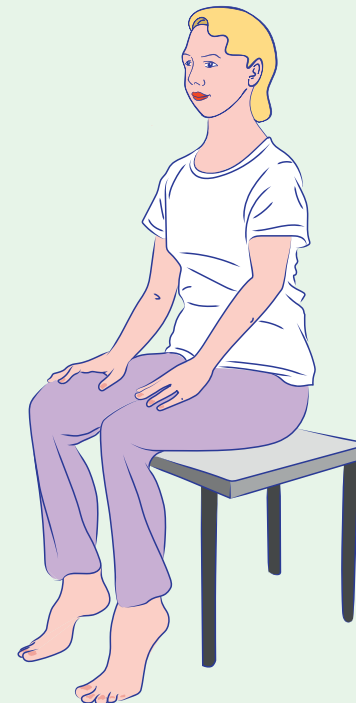
Bei rheumatoider Arthritis tun regelmäßige Übungen den Gelenken gut. Sie helfen dabei, beweglich zu bleiben. Nehmen Sie sich jeden Tag eine Viertelstunde Zeit und Sie werden sehen, dass die Übungen bald ganz selbstverständlich zu Ihrem Tagesablauf gehören – so wie Zähneputzen.

ÜBUNG 1

Für die Fußgelenke und um den Kreislauf anzuregen



Im Sitzen stellen Sie die Füße hüftbreit auseinander. Drücken Sie die Fersen in den Boden und heben Sie die Fußspitzen nach oben.

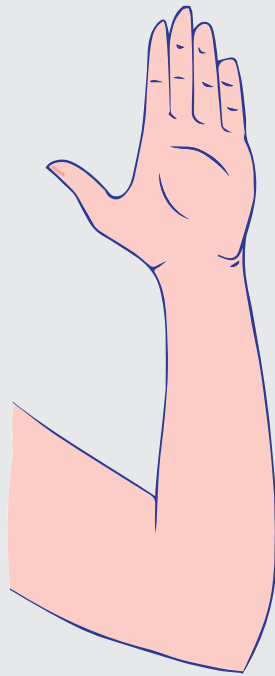


Dann wechseln: Drücken Sie die Zehenspitzen in den Boden und heben Sie die Fersen an.

Können Sie die Füße unterschiedlich bewegen: rechter Fuß Ferse, linker Fuß Ballen? Wie schnell können Sie wechseln?

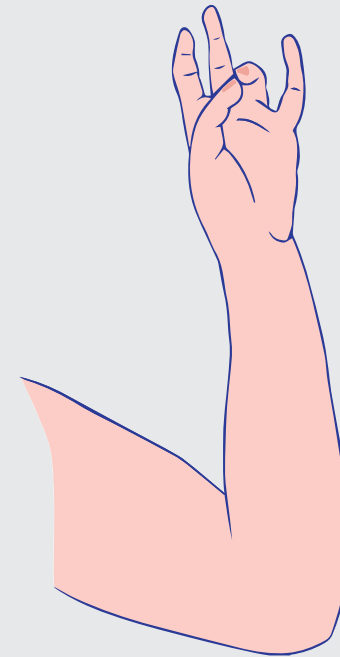
ÜBUNG 2

Für die Fingergelenke



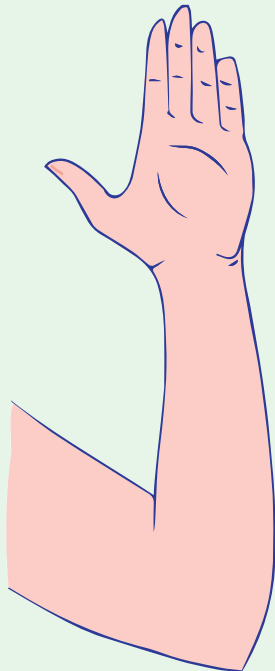
Berühren Sie mit dem Daumen nacheinander die Spitzen der anderen Finger.

Können Sie auch mit der rechten Hand am kleinen Finger und gleichzeitig mit der linken Hand am Zeigefinger beginnen?



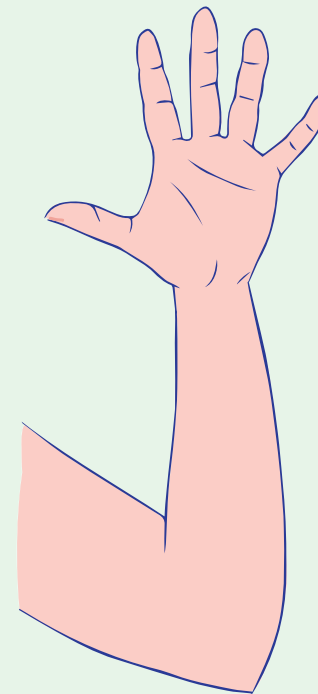
ÜBUNG 3

Für die Fingergelenke



Spreizen und schließen Sie die Finger im Wechsel.

Können Sie den Rhythmus verändern – mal schnell, mal langsam?



ÜBUNG 4

Für die Wirbelsäule



Im Sitzen strecken Sie beide Arme auf Schulterhöhe nach vorne, die Handflächen zeigen nach oben.



Beim Ausatmen führen Sie den rechten Arm nach hinten, der Blick folgt Ihrer rechten Hand. Beim Einatmen nehmen Sie den Arm wieder nach vorne und wechseln die Seite.

Kommen Sie bei jeder Wiederholung ein Stückchen weiter?

ÜBUNG 5

Für die Hüftgelenke und die Balance



Aus einem stabilen Stand führen Sie die linke Ferse Richtung Po.



Anschließend schwingen Sie das Bein nach vorne und heben das Knie möglichst hoch an. Mehrmals wiederholen, dann Bein wechseln.

Schaffen Sie die Übung auch, ohne sich an der Stuhllehne festzuhalten?

Deutsche Rheuma-Liga: Wir sind für Sie da

Rheumatoide Arthritis ist eine von mehr als 100 rheumatischen Erkrankungen. Mit diesen Erkrankungen kennen wir uns gut aus. Wir beraten Sie gerne und unterstützen Sie. Unser Funktionstraining hilft Ihnen, beweglich zu bleiben. In Kursen, Arbeitsgemeinschaften und Selbsthilfegruppen treffen Sie andere rheumakranke Menschen, mit denen Sie sich austauschen können.

Sie finden uns überall in Deutschland. Auch in Ihrer Nähe gibt es Ansprechpartner, die persönlich für Sie da sind.

Erfahren Sie mehr und rufen Sie uns an:

0800 600 25 25

Oder besuchen Sie uns im Internet:

rheuma-liga.de

Sie finden uns auch auf
Facebook, YouTube und Twitter:

www.facebook.com/DeutscheRheumaLiga
www.youtube.com/RheumaLiga
www.twitter.com/DtRheumaLiga
www.instagram.com/deutsche_rheuma_liga



Herausgeber: Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V., Welschnonnenstraße 7, 53111 Bonn, rheuma-liga.de,
E-Mail: bv@rheuma-liga.de, Projektmanagement: Katja Hinnemann, Beratung: Nicole Stefan-Schick.
Redaktion und Gestaltung: Alexandra Müller und Steffen Klein, Illustrationen: Anne Walter, wdv GmbH & Co. OHG, Bad Homburg.
7. Auflage, 20.000 Exemplare, 2020; Drucknummer: A6/BV/12/20

Mit freundlicher Unterstützung

