

# Arthrose

## ÜBUNGEN ZUR FÖRDERUNG DER BEWEGLICHKEIT

Deutsche RHEUMA-LIGA  
Bundesverband e.V.



### Rheuma braucht Bewegung

Arthrose ist eine Verschleißkrankung der Gelenke, bei der die Schädigung des Gelenkknorpels im Vordergrund steht. Das Gelenk wird weniger beweglich und zunehmend deformiert, die umgebenden Bänder werden überdehnt und locker. Die Arthrose kann jedes Gelenk befallen. Häufig gibt es Probleme an Schultergelenken, Hüftgelenken, Kniegelenken und an der Wirbelsäule. Neben medikamentösen, operativen und physikalischen Therapien, dem Einsatz von gelenkschonenden Hilfsmitteln und Ergotherapie, ist es sehr wichtig, die Beweglichkeit der Gelenke trotz Schmerzen zu erhalten. In diesem Faltblatt finden Sie eine kleine Auswahl an Übungen, die sich besonders für Arthrose eignen. Sie dienen Teils der Lockerung, teils der Dehnung, andere folgen dem Prinzip Anspannung - Entspannung. Die Übungen dienen der Kräftigung der Muskulatur und der Erhöhung der Mobilität und können in der beschriebenen Abfolge durchgeführt werden. Sprechen Sie jedoch vorher mit Ihrem Arzt und der Krankengymnastin.

### Gemeinsam beweglich bleiben

In der Deutschen Rheuma-Liga gibt es bundesweit 800 Arbeitsgemeinschaften, die in Selbsthilfe Bewegungskurse, das sogenannte Funktionstraining unter fachlicher Leitung, organisieren. Wenden Sie sich an den für Ihr Bundesland zuständigen Landesverband oder an die Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband.

### Herausgeber

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.  
Maximilianstr. 14, 53111 Bonn  
Telefon 0228 - 7 66 06 - 0, Fax 0228 - 7 66 06 - 20  
eMail: [bv@rheuma-liga.de](mailto:bv@rheuma-liga.de) • [www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de)  
1. Aufl. 2003 - 50.000 Exemplare • Druck-Nr. A7/BV/02/03

Unser besonderer Dank gilt der Krankengymnastischen Abteilung des Johanniter-Krankenhauses Bonn.

### Folgende Grundregeln sollten Sie beachten:

- Bei den Übungen darf kein Schmerz auftreten: Üben Sie immer nur bis an die Schmerzgrenze, nie über die Schmerzgrenze gehen!  
Sollten während des Übens doch Schmerzen auftreten, scheuen Sie sich nicht davor, Ihren Arzt oder Ihre Krankengymnastin davon in Kenntnis zu setzen!
- Dehnungen sollten 30 Sekunden gehalten werden! Nicht nachfedern!
- Spannungen sollten ca. 8-12 Sekunden gehalten werden!
- Stets weiteratmen!
- Üben Sie mäßig, aber regelmäßig!

## GESÄSS- UND RÜCKENMUSKULATUR



Rückenlage: Beine anwinkeln, Gesäß anheben (dabei darauf achten, dass der Rücken gerade bleibt) - 10 Sekunden halten, langsam Gesäß zum Boden führen.

Mehrmals wiederholen.

## BEIN- UND HÜFTMUSKULATUR



Rückenlage: Linkes Knie anwinkeln, rechtes Bein gestreckt anheben und soweit wie möglich halten, wieder senken. Seite wechseln.

Mehrmals wiederholen.

## MOBILITÄT VON HÜFTE UND KNIE



Rückenlage: Linkes Knie anwinkeln, rechtes Bein liegt gestreckt auf dem Boden; rechtes Bein anwinkeln, Knie zum Bauch ziehen und wieder strecken.

Mehrmals wiederholen, dann Seite wechseln.

## MOBILITÄT DER SCHULTERGELENKE



Rückenlage: Beide Knie leicht anwinkeln, die Arme seitlich neben den Oberkörper legen; die Arme gestreckt in entgegengesetzter Richtung im Wechsel zum Kopf und Hüfte führen (Scherenbewegung).

Mehrmals wiederholen.

## Forts. MOBILITÄT DER SCHULTERGELENKE



Rückenlage: Beide Knie leicht anwinkeln, die Arme seitlich neben den Oberkörper legen; die Arme gestreckt in entgegengesetzter Richtung im Wechsel zum Kopf und Hüfte führen (Scherenbewegung).

Mehrmals wiederholen.

## KRÄFTIGUNG DER HÜFTMUSKULATUR



Seitenlage: Den unteren Arm als »Kissen« unter den Kopf legen, den oben liegenden Arm anwinkeln und sich damit vor der Brust abstützen; beide Knie leicht anwinkeln und Richtung Oberkörper ziehen; das obere Bein abheben (Knie drückt dabei zur Decke) - halten.

Mehrmals wiederholen, dann Seitenlage wechseln.

## BEWEGLICHKEIT DER SCHULTER



Seitenlage: Kopf auf den unteren Arm legen und den oberen Arm gestreckt auf der Hüfte ablegen; das untere Knie anwinkeln und den Fuß leicht Richtung Po führen, das obere Bein gestreckt, bequem ablegen. Den Arm im großen Bogen gestreckt über den Kopf führen, anschließend wieder zurück.

Mehrmals wiederholen, Seitenlage wechseln.

## BEWEGLICHKEIT DER SCHULTER



Seitenlage: Kopf bequem auf dem unteren Arm ablegen, beide Knie leicht anwinkeln und Richtung Oberkörper führen, den oben liegenden Arm gestreckt nach vorne führen (von der Brust fort) und anschließend gestreckt nach hinten; (darauf achten dass der Rumpf fest liegen bleibt).

Im Wechsel mehrmals wiederholen.

## RUMPF- UND BEINMUSKULATUR



Vierfüßlerstand: Den Oberkörper mit den Unterarmen oder den Händen abstützen, die Knie berühren die Matte, drücken, linkes Bein anwinkeln und gebeugt heben und senken (Achtung: Nicht ins Hohlkreuz gehen!). Die Übung kann auch in der Seitenlage durchgeführt werden.

Mehrmals wiederholen, dann Bein wechseln.

## RUMPF- UND BEINMUSKULATUR



Vierfüßlerstand: Den Oberkörper mit den Unterarmen oder den Händen abstützen, die Knie berühren die Matte. Linkes Bein strecken, mit der Fußspitze den Boden berühren und anheben. Die Übung kann auch in der Bauchlage durchgeführt werden.

Mehrmals wiederholen, dann Bein wechseln.

## MOBILISATION DER LENDENWIRBELSÄULE



Vierfüßlerstand: Den Oberkörper mit den Unterarmen oder den Händen abstützen, die Knie berühren die Matte. Das linke Bein nach hinten führen und strecken. Die Übung kann auch in der Seitenlage ausgeführt werden.

Mehrmals wiederholen, dann Bein wechseln.

## ARMMUSKULATUR



Vierfüßlerstand: Den Oberkörper mit den Unterarmen oder den Händen abstützen, die Knie berühren die Matte. Den rechten Arm nach vorne strecken und auf Kopfhöhe halten, dann im Viertelkreis nach rechts wiederholen und auf Schulterhöhe halten.

Mehrmals wiederholen, dann Arm wechseln.

