

Bewegungsübungen bei Fibromyalgie

Deutsche | RHEUMA-LIGA

• GEMEINSAM MEHR BEWEGEN •



Fibromyalgie braucht Bewegung

Das Fibromyalgie-Syndrom ist eine nichtentzündliche weichteilrheumatische Erkrankung, die Schmerzen in unterschiedlichen Körperregionen, meist in der Nähe von Muskeln und Gelenken, verursacht. Fast immer sind der Nacken mit Ausstrahlung in die Schultern, Ellenbogen und den Hinterkopf sowie in die Lendenwirbelsäulen/Becken-Region betroffen. Typischerweise verstärken sich die Beschwerden nach längerer Ruhe (auch morgens) und in Zwangshaltungen, bessern sich jedoch in der Regel bei Bewegung.

Da mit medikamentöser Behandlung nur selten eine Besserung erreicht wird, ist physikalische Therapie die erfolgversprechenste Behandlung. Bewegung steht an erster Stelle: Leichte Gymnastik, später auch Kräftigungs- und Dehnungsübungen. Vorübergehend kann es zu etwas mehr Schmerzen kommen, da die Bewegungsorgane in ungewohnter Weise gefordert werden. Ein Ziel der Gymnastik ist die Verbesserung der Koordination der Muskulatur, z. B. durch Gleichgewichtsübungen. Gleichzeitig wird die Körperwahrnehmung sensibilisiert und auch die Fitness gefördert.

Gemeinsam beweglich bleiben

Die Deutsche Rheuma-Liga bietet überall in Deutschland spezielle Bewegungsangebote unter fachlicher Anleitung. Das Funktionstraining ist besonders für rheumakranke Betroffene entwickelt und findet unter fachlicher Anleitung statt. Fragen Sie nach bei der Rheuma-Liga in Ihrer Nähe. Wir freuen uns auf Sie!

Info-Hotline 0800 6002525

www.rheuma-liga.de/funktionstraining

Herausgeber: **Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.**
Welschnonnenstr. 7 • 53111 Bonn
E-Mail: bv@rheuma-liga.de • www.rheuma-liga.de

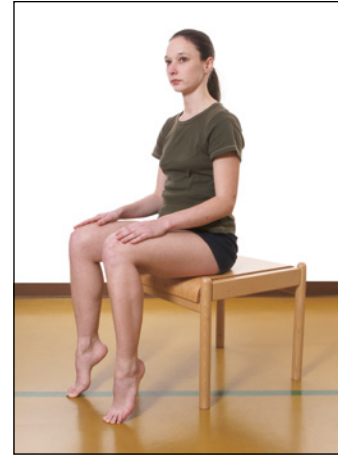
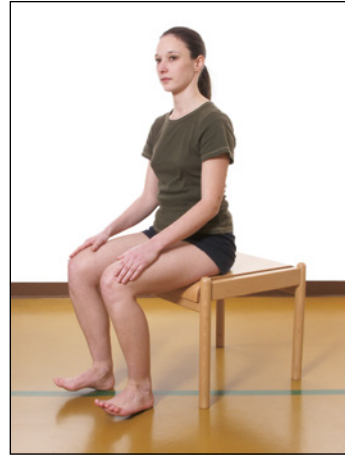
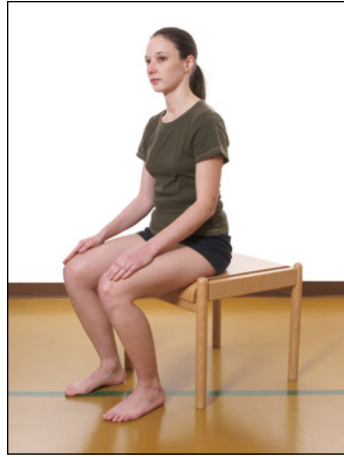
8. Auflage 2019 – 20.000 Exemplare • Druck-Nr. A5/BV/09/19

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

Folgende Grundregeln sollten Sie beachten:

1. Beginnen Sie vorsichtig und langsam mit den Übungen, steigern Sie sich erst allmählich, üben Sie aber regelmäßig.
2. Bei den Übungen kann es zu einer leichten Schmerzzunahme kommen. Bei deutlich stärkeren Schmerzen sollte jedoch pausiert werden. Sprechen Sie bei Beschwerden mit Ihrem Arzt bzw. Physiotherapeuten.
3. Dehnungsübungen sollten 20 bis max. 30 Sekunden gehalten werden!
4. Die Anspannungsübungen sollten ca. 8 bis 12 Sekunden gehalten werden!
5. Regelmäßige Atmung nicht vergessen.

Kreislaufanregung



Sitzend: Füße fest auf den Boden aufsetzen. Abwechselnd die Fußspitzen und Fersen anheben (»Hacke-Spitze«) oder alternativ die Füße kreisen lassen.

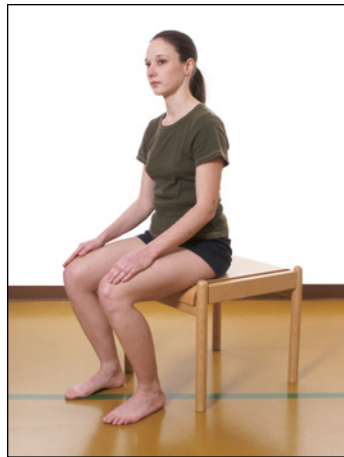
Mehrmals wiederholen.

Die nebenstehende Übung kann gegebenenfalls mit Handgreifübungen kombiniert werden. Hierzu öffnet und schließt man die Fäuste (pumpen) und bewegt die Arme im Wechsel nach vorne und hinten.

Ziel: Koordinationstraining

OBERSCHENKELMUSKULATUR – INNENSEITE

Dehnungsübungen



Sitzend: Beide Füße auf den Boden aufsetzen. Knie und Fuß einer Körperseite bewegen sich abwechselnd nach links bzw. rechts außen (Scherenbewegung), Arme auf der jeweils entgegengesetzten Körperseite ablegen.

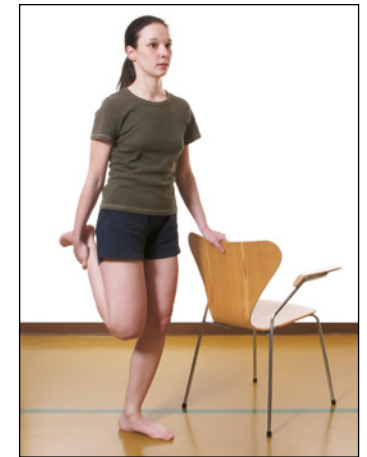
Mehrmals wiederholen.

HINTERE WADEN- UND BEUGEMUSKULATUR



Stehend: Schrittstellung. Vorderes Bein leicht beugen, beide Fußspitzen zeigen nach vorne, hinteres Bein strecken. Die Spannung halten; Beine wechseln (einen Stuhl als Stütze benutzen).
Mehrmals wiederholen.

VORDERE OBERSCHENKEL- UND HÜFTMUSKULATUR



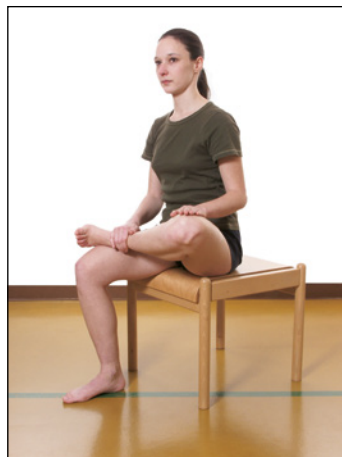
Stehend: Bein beugen, dabei die Ferse zum Po bringen; Becken aufrichten. Die Spannung halten; Beine wechseln (einen Stuhl als Stütze benutzen).
Mehrmals wiederholen.

OBERSCHENKEL – INNENSEITE

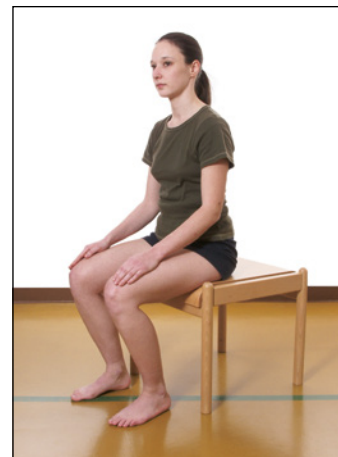


Sitzend: Den linken Fuß mit der Fußaußenkante auf dem rechten Oberschenkel ablegen (halber Schneidersitz); mit den Händen auf dem Knie nach unten dehnen. Beine wechseln.

Mehrmals wiederholen.

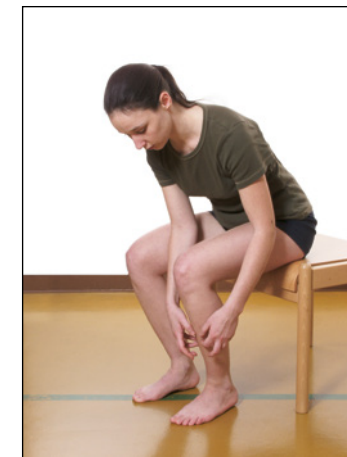


RÜCKENMUSKULATUR



Aufrecht Sitzend: Beide Hände krabbeln über ein Bein Richtung Füße; der Rücken wird rund; Seite wechseln.

Mehrmals wiederholen.



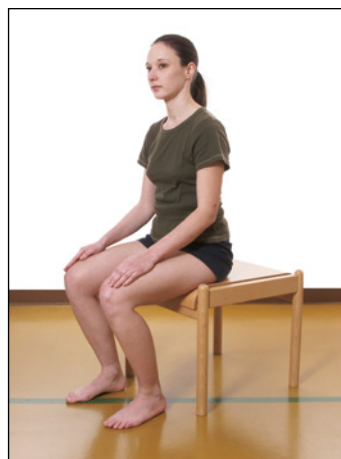
SCHULTER



Stehend oder Sitzend: Gebeugten Arm vor die Brust führen; mit der Hand am Ellbogen Richtung Schulter nachdehnen. Seite wechseln.

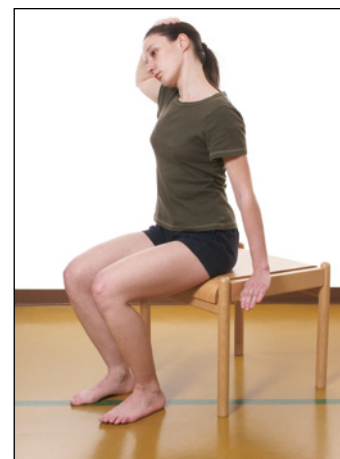
Mehrmals wiederholen.

NACKEN



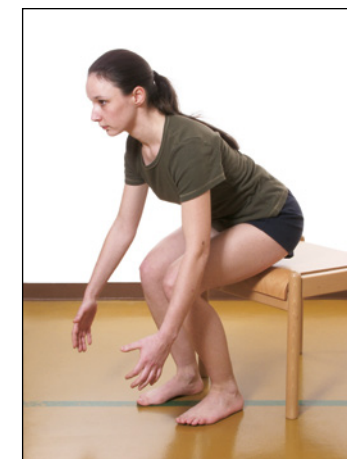
Stehend oder Sitzend: Den Kopf langsam zur Seite neigen; falls ohne Beschwerden möglich, leicht mit der Hand nachziehen.

Mehrmals wiederholen.



BEIN- UND GESÄSS- MUSKULATUR

Kräftigungsübungen



Sitzend: Vorbeugen des Oberkörpers zum Aufstehen, Gesäß leicht vom Sitz lösen, Position halten.

Mehrmals wiederholen.

RÜCKENMUSKULATUR



Bauchlage: Zehen aufgestellt, Oberschenkel auf der Unterlage abgelegt, Gesäß angespannt (Hals nicht überstrecken – zum Boden schauen), Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen, Kinn zur Brust, Arme im Winkel anheben, Hände gefaustet vor den Kopf bringen.

Mehrmals wiederholen.

SCHRÄGE BAUCHMUSKULATUR



Rückenlage: Beine anwinkeln (Hals nicht überstrecken!), Kinn zur Brust führen. Das linke Bein beugen und die rechte Hand gegen das Knie stemmen. Seite wechseln.

Mehrmals wiederholen.

GERADE BAUCHMUSKULATUR



Rückenlage: Beine anwinkeln, Kinn zur Brust führen. Beide Hände an den Oberschenkeln entlang Richtung Knie führen.

Mehrmals wiederholen.

SEITLICHE OBERSCHENKEL- UND GESÄSSMUSKULATUR



Seitenlage: Beine anwinkeln, mit dem unteren Arm den Kopf abstützen. Die Faust auf den Boden aufsetzen und mit dem oberen Arm im rechten Winkel den Körper abstützen. Das obere Bein leicht anheben und halten; Seite wechseln.

Mehrmals wiederholen.

