

Bewegungsübungen bei rheumatoider Arthritis

Deutsche RHEUMA-LIGA
• GEMEINSAM MEHR BEWEGEN •



Rheumatoide Arthritis braucht Bewegung

Es gibt eine Vielzahl rheumatischer Erkrankungen und alle haben eines gemeinsam: den »rheumatischen« Schmerz in den Bewegungsorganen. Bei der rheumatoiden Arthritis (RA), einer der häufigsten Formen des entzündlichen Rheumas, kommt es schubweise zu akuten Entzündungen der Gelenkinnenhaut. Gelenkversteifungen und Gelenkerstörungen können die Folge sein. Neben der medikamentösen Behandlung ist es sehr wichtig, die Beweglichkeit zu erhalten.

In diesem Faltblatt finden Sie eine kleine Auswahl an Übungen, die sich besonders für Betroffene mit entzündlichem Gelenkrheuma eignen. Sie dienen teils der Lockerung, teils der Dehnung, andere folgen dem Prinzip Anspannung – Entspannung. Die Übungen sind als Angebot gedacht, aus dem Sie nach Rücksprache mit Ihrem Therapeuten Ihr Programm zusammenstellen können. Befinden Sie sich in der Phase eines akuten Schubs, dann fragen Sie unbedingt den Arzt, ob Sie Bewegungsübungen machen dürfen. Manche Übungen lassen sich auch im (Kranken-) Bett durchführen.

Gemeinsam beweglich bleiben

Die Deutsche Rheuma-Liga bietet überall in Deutschland spezielle Bewegungsangebote unter fachlicher Anleitung. Das sogenannte 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-Telefon 01804 - 60 00 00

20 ct. pro Anruf aus dem deutschen Festnetz, max. 42 ct. pro Anruf aus den Mobilfunknetzen.

www.rheuma-liga.de/funktionstraining

Herausgeber: Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V. Maximilianstr. 14 • 53111 Bonn
eMail: by@rheuma-liga.de • www.rheuma-liga.de

6. Auflage 2016 – 20.000 Exemplare • Druck-Nr. A6/BV/07/16

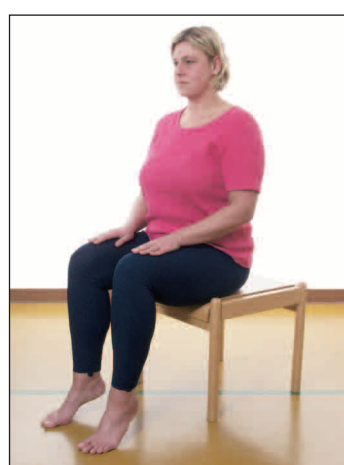
Unser besonderer Dank gilt der Krankengymnastischen/Physiotherapeutischen Abteilung des Johanniter-Krankenhauses Bonn.

Mit finanzieller Förderung der Deutschen Rentenversicherung Bund.

Folgende Grundregeln sollten Sie beachten:

1. 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!
2. Dehnungen sollten 30 Sekunden gehalten werden! Nicht nachfedern!
3. Spannungen sollten ca. 8–12 Sekunden gehalten werden!
4. Stets weiteratmen!
5. Üben Sie mäßig, aber regelmäßig!

»MUSKELPUMPE«



Setzen Sie sich auf einen Hocker, beide Füße auf den Boden. Zehenspitzen in den Boden drücken, dann Spannung lösen. Fersen in den Boden drücken, Vorfuß nach oben heben. Auch im Wechsel versuchen.

Mehrmals wiederholen. Ziel: Kreislaufanregung

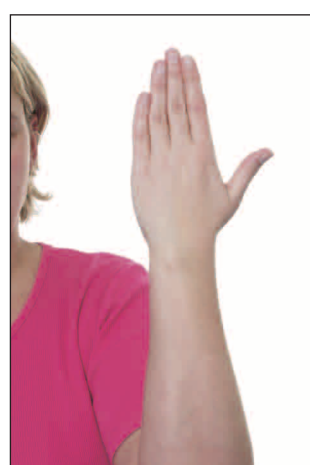
FINGERGELENKE



Ballen Sie Ihre Hände zur losen Faust, als wenn Sie einen Stab umschließen, spreizen Sie die Daumen ab. Strecken Sie die Finger nach oben.

Mehrmals wiederholen.

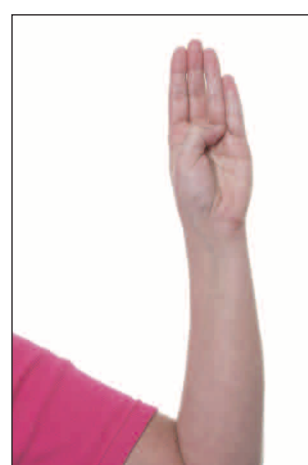
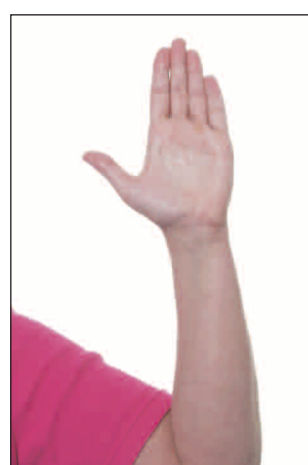
FINGERGELENKE



Spreizen Sie Ihre Finger weit auseinander. Die Finger wieder schließen und erneut spreizen. Auf die Handachse achten. (Sie muß durch den Mittelfinger laufen.)

Mehrmals wiederholen.

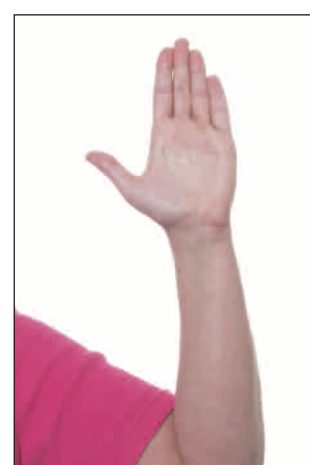
FINGERGELENKE



Die Daumen möglichst weit zur Handinnenfläche führen, dann abspreizen.

Mehrmals wiederholen. Am Schluß lockern und Hände ausschütteln.

FINGERGELENKE



Führen Sie Ihre Daumen abwechselnd zur Spitze der übrigen Finger.

Ziel: Beweglichkeit der Fingergelenke

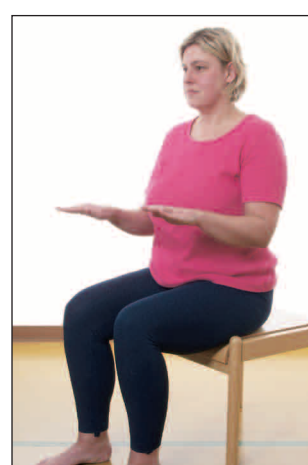
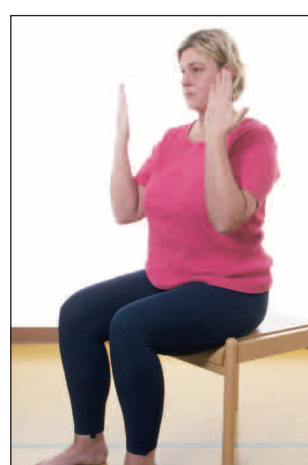
FINGERGELENKE



Hände falten. Bei gleicher Fingerhaltung nach beiden Seiten auseinander nehmen. Wieder falten und auseinander nehmen.

Mehrmals wiederholen. Ziel: Beweglichkeit der Fingergelenke

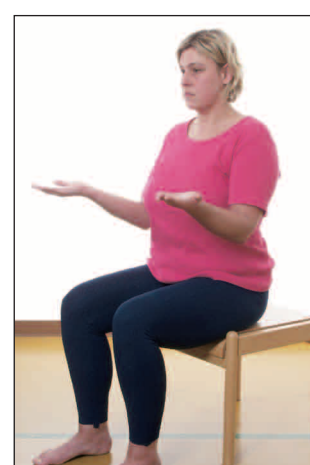
ELLBOGEGELENKE



Sitzend: Arme nach vorne anwinkeln, mit den Fingern eine Faust bilden, Fäuste zur Schulter heben und öffnen, Hände drehen (Handflächen zeigen nach außen), Arme senken bis sie parallel zum Knie zeigen.

Mehrmals wiederholen.

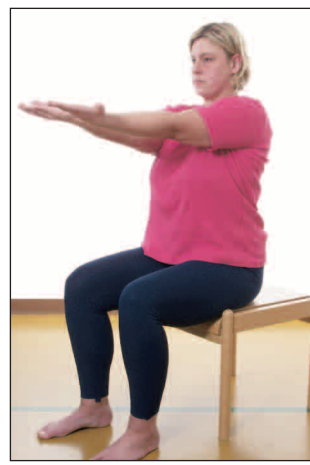
SCHULTER



Sitzend: Arme nach vorne anwinkeln, Handflächen zeigen nach oben, gerade sitzen. Unterarme drehen am Körper nach außen und wieder nach innen.

Mehrmals wiederholen.

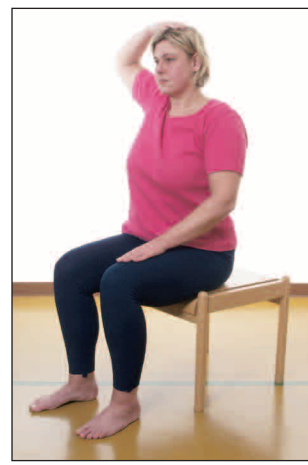
SCHULTERGELENKE UND WIRBELSÄULE



Sitzend: Oberarme gerade nach vorn strecken, Handflächen zeigen nach oben. Der rechte Arm dreht gestreckt nach hinten, den Kopf mitführen (hinterherschauen). Arm und Seite wechseln.

Mehrmals wiederholen.

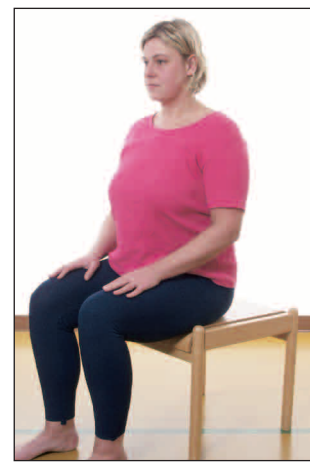
SCHULTERGELENKE



Im Sitzen den rechten Arm gestreckt nach oben führen, der linke Arm liegt locker auf dem Oberschenkel. Dann den gestreckten Arm im Ellenbogen beugen und die Hand auf dem Kopf ablegen.

Mehrmals wiederholen, dann Arm wechseln. Ziel: Beweglichkeit der Schultergelenke

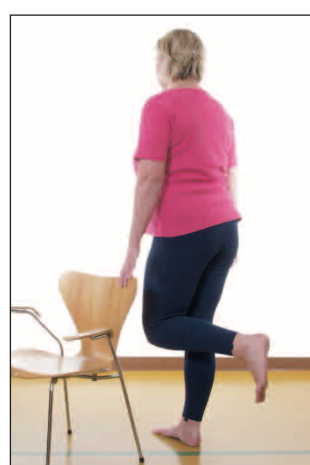
SCHULTERGELENKE



Sitzend: Mit den Schultern abwechselnd nach vorn »rollen«, dann nach hinten. Dabei mit den Schultern möglichst große Kreise üben.

Mehrmals wiederholen. Ziel: Beweglichkeit der Schultergelenke

OBERSCHENKEL



Stehend: Stellen Sie sich in eine lockere Grundstellung, versuchen Sie abwechselnd die linke und die rechte Ferse möglichst in Richtung Gesäß zu führen.

Mehrmals im Wechsel wiederholen. Ziel: Dehnung der Oberschenkelmuskulatur

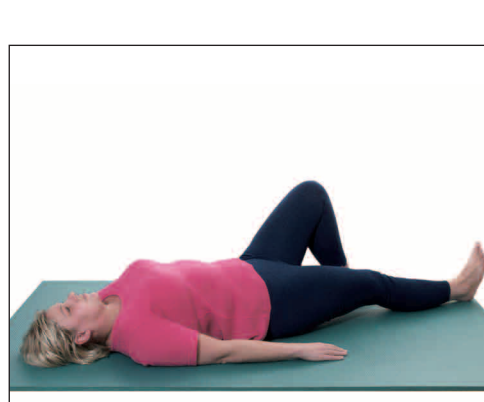
KNIE- UND HÜFTGELENKE



Stehend: Bei lockerer Grundstellung ein Knie mehrmals hintereinander möglichst hoch heben. Die gleiche Übung mit dem anderen Knie mehrfach ausführen.

Ziel: Stabilität von Rumpf und Wirbelsäule

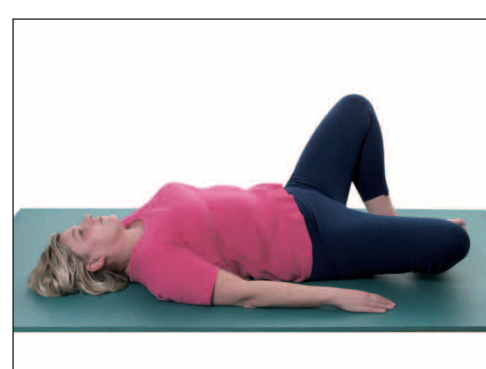
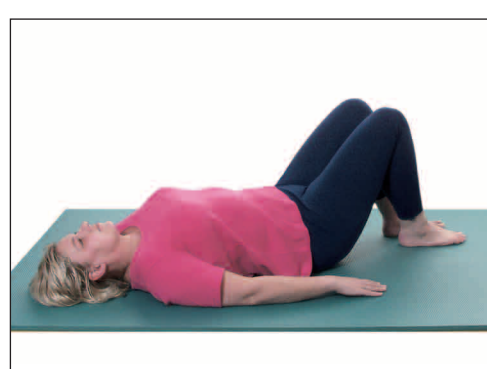
HÜFTGELENKE



Rückenlage: Hände flach auf die Unterlage, ein Bein aufgestellt. Das andere Bein liegt gestreckt auf dem Boden, mit herangezogenem Fuß möglichst weit nach oben strecken und langsam auf den Boden zurückführen. Danach das andere Bein. Achten Sie auf Ihre Wirbelsäule.

Mehrmals wiederholen. Ziel: »Strafung« ganzes Bein

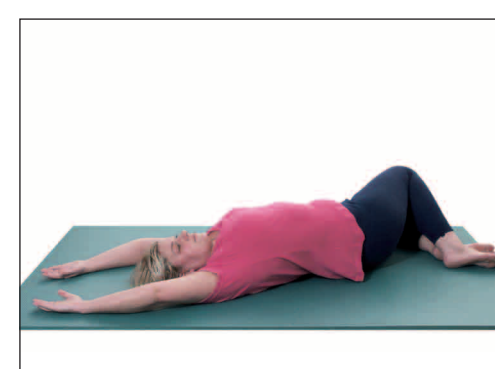
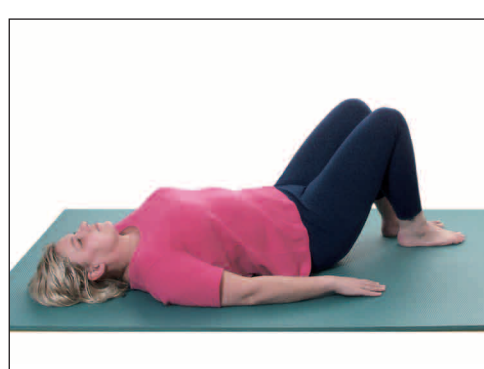
HÜFTGELENKE



Rückenlage: Beide Beine aufstellen, die Füße bleiben auf dem Boden. Das rechte Knie zur Seite absinken lassen und wieder in die Grundstellung zurückführen. Die gleiche Übung links.

Mehrmals wiederholen. Ziel: Lockerung Bauch- und Hüftmuskulatur

WIRBELSÄULE



Rückenlage: Arme liegen lose neben dem Körper oder gestreckt nach oben; die angestellten Beine geschlossen nach rechts und links fallen lassen.

Wichtig: Die Knie sollten nach rechts und links auf die andere Seite. Ziel: Dehnung der Rumpfmuskulatur

