

Bewegungsübungen bei Arthrose

Deutsche RHEUMA-LIGA
• GEMEINSAM MEHR BEWEGEN •



Arthrose braucht Bewegung

Arthrose ist eine Erkrankung 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.

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

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: bv@rheuma-liga.de • www.rheuma-liga.de

6. Auflage 2016 - 30.000 Exemplare • Druck-Nr. A7/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!

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.

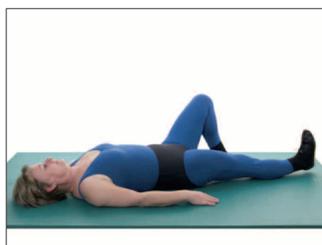
BEIN- UND HÜFTMUSKULATUR



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 entgegen gesetzter Richtung im Wechsel zum Kopf und Hüfte führen (Scherenbewegung).

Mehrmals wiederholen.

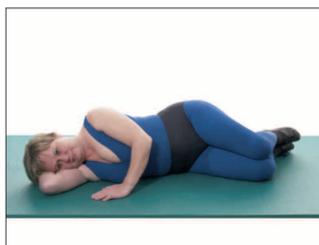
Forts. MOBILITÄT DER SCHULTERGELENKE



Rückenlage: Beide Knie leicht anwinkeln, die Arme seitlich neben den Oberkörper legen; die Arme gestreckt in entgegen gesetzter 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.

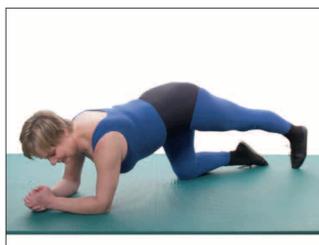
RUMPF- UND BEINMUSKULATUR



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.

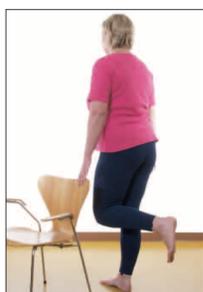
»MUSKELPUMPE«



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

OBERSCHENKEL



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

Ziel: Dehnung der Oberschenkelmuskulatur

KNIE- UND HÜFTGELENKE



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

Ziel: Stabilität von Rumpf und Wirbelsäule

