



selpers

GESUNDES LERNEN.

ONLINE-KURS BEWEGUNGSÜBUNGEN
BEI RHEUMATOIDER ARTHRITIS

BEWEGUNGS- ÜBUNGEN

Online-Kurs Bewegungsübungen bei rheumatoider Arthritis

Bewegungsübungen bei rheumatoider Arthritis

mit Mag.^a Simone Herzog, BSc und der Rheumasportgruppe Saalfelden

Durch regelmäßig sportliche Betätigung können Sie dazu beitragen, Ihre rheumatische Erkrankung in Schach zu halten. Prinzipiell kommen für Sie alle Aktivitäten infrage, die Ihre Gelenke nicht übermäßig belasten. Welche sich im Einzelfall besonders gut eignen und welche weniger, klären Sie am besten mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt.

Auf Seite 3 und 4 finden Sie eine Übersicht über alle Übungen aus dem kostenlosen Online-Kurs „Bewegungsübungen bei rheumatoider Arthritis“, die Sie mit Ihrem Behandlungsteam absprechen können. Zusätzlich finden Sie die Anleitungen für alle Übungen auf den anschließenden Seiten.



Alle von Mag.^a Simone Herzog, BSc, geführten Bewegungsübungen finden Sie auch online als Videos im kostenlosen Online-Kurs „Bewegungsübungen bei rheumatoider Arthritis“ unter:

www.selpers.com/kurs/bewegungsuuebungen-bei-rheumatoider-arthritis

Sporttherapeutische Leitung

Mag.^a Simone Herzog, BSc, Sportwissenschaftlerin & Trainingstherapeutin, führt durch die Übungen. Sie absolvierte das Bachelorstudium Gesundheits- und Leistungssport und das Masterstudium Sportwissenschaft. Sie ist „Akkreditierter Trainingstherapeut“ und erwarb Berufserfahrung im Bereich Gesundheitskurse. Sie leitet unter anderem den Gymnastikkurs der Rheumaliga in Saalfelden und ist seit Juli 2019 im Rehabilitationszentrum der SKA in Bad Hofgastein als Trainingstherapeutin tätig.



Rheumasportgruppe Saalfelden

Die Österreichische Rheumaliga (ÖRL) fördert die gemeinsamen Interessen von Menschen mit einer rheumatischen Erkrankung und hilft ihnen beim Umgang mit dieser. Im Rahmen ihrer Tätigkeit unterstützt die ÖRL ihre Mitglieder dabei, gemeinsam Sport zu treiben, indem sie Rheumasportgruppen organisiert und Tanzabende veranstaltet. In den Videos zeigen Ihnen die Mitglieder der Rheumasportgruppe Saalfelden, durch welche Übungen sie fit bleiben.



Weitere hilfreiche Informationen finden Sie auf
www.selpers.com/rheumatoide-arthritis

Sprechen Sie Ihr Bewegungsprogramm mit Ihrem Behandlungsteam ab

Damit Sie das positive Potential von Bewegung voll ausschöpfen können, ohne Ihre Gelenke zusätzlich zu belasten, ist es wichtig, enge Rücksprache mit Ihrem Behandlungsteam zu halten.

Dazu haben wir für Sie die folgende Übersicht über die Bewegungsübungen aus dem kostenlosen Online-Kurs „Bewegungsübungen bei rheumatoider Arthritis“ gestaltet. Sie können diese ganz einfach ausdrucken und mit Ihrem Behandlungsteam absprechen, ob die einzelnen Übungen für Sie geeignet sind und ob Sie etwas Besonderes beachten sollten.

Übungen zum Aufwärmen bei Rheumatoider Arthritis

Übungstitel	Trainierter Körperbereich	Für mich geeignet?	Worauf sollte ich besonders achten?
Marschieren am Stand	Ganzkörper		
Kniebeuge	Bein-, Gesäß- und Rumpfmuskulatur		
Mobilisation des Sprunggelenks	Sprunggelenke		
Mobilisation der Wirbelsäule	Wirbelsäule		
Mobilisation des Hüftgelenks	Hüftgelenke		
Mobilisation der Schultern	Schultergelenke		

Kräftigungsübungen bei Rheumatoider Arthritis

Übungstitel	Trainierter Körperbereich	Für mich geeignet?	Worauf sollte ich besonders achten?
Käfer	Tiefliegende Rumpfmuskulatur		
Schulterbrücke	Rücken und Gesäß		
Diagonales Arm-Bein-Strecken	Rumpfmuskulatur		
Schulterdrücken	Schultergürtels, Rückenmuskulatur		

Dehnungsübungen bei Rheumatoider Arthritis

Übungstitel	Trainierter Körperbereich	Für mich geeignet?	Worauf sollte ich besonders achten?
Dehnung Gesäßmuskulatur	Gesäßmuskulatur		
Rumpfbeuge vorwärts	Rücken-, Gesäß- und hintere Oberschenkelmuskulatur		
Dehnung Brustmuskulatur	Brustmuskulatur		
Side Twist	Gesäßmuskulatur, untere Rückenmuskulatur		

Übungen für den Alltag bei Rheumatoider Arthritis

Übungstitel	Trainierter Körperbereich	Für mich geeignet?	Worauf sollte ich besonders achten?
Einbeinstand	Gleichgewichtsschulung		
Rückengerechtes Aufstehen	Gesäß-, Oberschenkel- und Rumpfmuskulatur		
Dehnung Brustmuskulatur im Sitzen	Brustmuskulatur		

Übungen zum Aufwärmen bei Rheumatoider Arthritis

Das Aufwärmen bereitet Ihren Körper auf die kommende Belastung vor und schützt vor Verletzungen. Beachten Sie, dass zwischen dem Ende des Aufwärmens und dem Beginn der Trainingseinheit maximal fünf Minuten liegen sollten. Sonst lässt der Effekt wieder nach.

Marschieren am Stand

Trainingsziel: Allgemeines Erwärmen des Herz-Kreislaufsystems, Körper auf Bewegung einstellen, Körper in Schwung bringen

Ausgangsposition: Mit aufrechtem Oberkörper locker am Platz marschieren

Ausführung:

- Abwechselnd das linke und das rechte Bein vom Boden heben
- Jeweils gegenüberliegende Hand nach vorne anheben

Dauer: 2-3 Minuten durchführen



Video auf www.selpers.com

Kniebeuge

Trainingsziel: Erwärmen der Bein-, Gesäß- und Rumpfmuskulatur

Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand mit den Armen neben dem Körper. Die Handflächen zeigen zum Oberschenkel.

Ausführung:

- Mit Einatmung Gesäß nach hinten und unten schieben, als würden Sie sich auf die Toilette setzen
- Knie dabei langsam beugen, bis Oberschenkel parallel zum Boden sind
- Arme dabei gleichzeitig in Schulterhöhe nach vorne ausstrecken
- Mit der Ausatmung Körper zurück in Ausgangsposition bringen

Dauer: 8-10 Wiederholungen



Video auf www.selpers.com

Mobilisation des Sprunggelenks

Trainingsziel: Lockerung und Durchblutungsförderung der Sprunggelenke, Gleichgewichtsschulung

Ausgangsposition: Gewicht auf ein Bein verlagern, anderes Bein leicht heben

Ausführung:

- Fuß aus dem Sprunggelenk bewegen, indem Sie die Zehen Richtung Körper ziehen und anschließend vom Körper wegstrecken
- Fuß aus dem Sprunggelenk bewegen, indem die Zehen abwechselnd nach links und nach rechts zeigen
- Mit dem Fuß 5 Kreise zeichnen
- Danach 5 Kreise in die andere Richtung zeigen
- Kurz auslockern und anschließend Bein wechseln und alles wiederholen

Möglichkeit zur Anpassung:

Leichter: Wenn Sie Probleme mit dem Einbeinstand haben, können Sie sich seitlich festhalten, zum Beispiel an der Wand oder einer Stuhllehne



Video auf www.selpers.com

Mobilisation der Wirbelsäule

Trainingsziel: Lockerung und Durchblutungsförderung der Wirbelsäule

Ausgangsposition: Paralleler, hüftbreiter Stand

Ausführung:

- Knie leicht beugen und Gesäß nach hinten schieben
- Arme am Oberschenkel abstützen, mit Daumen nach innen
- Becken nach innen ziehen und Rücken abrunden
- Rücken lang werden und Blick nach vorne richten

Dauer: 5 Wiederholungen



Video auf www.selpers.com

Mobilisation des Hüftgelenks

Trainingsziel: Lockerung und Durchblutungsförderung der Hüftgelenke, Gleichgewichtsschulung

Ausgangsposition: Gewicht auf ein Bein verlagern, anderes Bein leicht vom Boden lösen.

Ausführung:

- Knie Richtung Brust ziehen
- Bein wieder abstellen
- 5x wiederholen
- Kurz auslockern und anschließend Bein wechseln und alles wiederholen

Möglichkeit zur Anpassung:

Leichter: Wenn Sie Probleme mit dem Einbeinstand haben, können Sie sich seitlich festhalten, zum Beispiel an der Wand oder einer Stuhllehne



Video auf www.selpers.com

Mobilisation der Schultern

Trainingsziel: Lockerung und Durchblutungsförderung der Schultergelenke

Ausgangsposition: Aufrechter, hüftbreiter Stand. Hände wenn möglich auf Schulter legen.

Ausführung:

- Hände wenn möglich auf Schultern legen
- Ellenbogen so gut wie möglich vor der Brust zueinander führen
- Mit Ausatmung Ellenbogen über die Schultern nach hinten kreisen
- 5x wiederholen
- Anschließend Richtungswechsel: Ellenbogen von hinten nach vorne kreisen

Möglichkeit zur Anpassung:

Leichter: Wenn Sie mit den Händen nicht zur Schulter greifen können, können Sie die Arme einfach nach unten hängen lassen und einfach die Schultern bewegen



Video auf www.selpers.com

Kräftigungsübungen bei Rheumatoider Arthritis

Kräftigungsübungen können Ihre Muskelkraft verbessern und auf diese Weise Ihren Rücken, Ihre Arme und Ihre Beine stärken. Eine kräftigere Muskulatur übernimmt eine wichtige Stützfunktion und entlastet dadurch Ihre Gelenke. Zugleich versorgt das Training Ihre Gelenke mit Nährstoffen.

Käfer

Trainingsziel: Kräftigung der tiefliegenden Rumpfmuskulatur (v.a. Bauch)

Ausgangsposition: Rückenlage, Beine in hüftbreitem Abstand vom Boden lösen mit einem 90° Winkel zwischen Oberschenkel und Unterschenkel, Handflächen auf den Oberschenkeln platzieren

Ausführung:

- Kinn sanft Richtung Brust ziehen und dabei Kopf und Schultern von der Matte heben
- Handflächen leicht gegen Oberschenkel und Oberschenkel gegen Handflächen drücken
- Atmen nicht vergessen
- 5x für ca. 5 Sekunden halten



Video auf www.selpers.com

Schulterbrücke

Trainingsziel: Kräftigung unterer Rücken und Gesäß; Hüftstreckung, allgemeine Rumpfkraftigung

Ausgangsposition: Rückenlage, die Beine hüftbreit aufgestellt, Fersen Richtung Gesäß, Arme neben dem Körper, Kinn leicht Richtung Brust ziehen, Bauchnabel leicht Richtung Wirbelsäule ziehen

Ausführung:

- Mit der Ausatmung das Becken anheben, sodass Schultern und Knie eine Linie bilden
- Pobacken dabei leicht zusammenkneifen und Fußsohlen fest in Boden drücken
- Mit der Einatmung das Becken Richtung Matte absenken bis Mattenkontakt besteht, ohne das Becken jedoch ganz abzulegen
- 10-15 Wiederholungen



Video auf www.selpers.com

Diagonales Arm-Bein-Strecken

Trainingsziel: Schulung von Balance und Koordination, Kräftigt Rumpfmuskulatur

Ausgangsposition: hüftbreiter Stand, Gewicht auf ein Bein verlagern und anderes Bein seitlich abspreizen und leicht vom Boden lösen



Video auf www.selpers.com

Ausführung Variante 1 (einfachste Version):

- Arm des Standbeines seitlich auf Schulterhöhe heben
- Knie des seitlich abgespreizten Beines und die diagonale Handfläche vor dem Körper zusammenführen, Rücken wird dabei leicht gerundet
- Anschließend Bein und Arm zurück in Ausgangsposition bringen, mit dem Fuß leicht am Boden abtippen

Ausführung Variante 2 (mittelschwere Version):

- Arm des Standbeines seitlich auf Schulterhöhe heben
- Knie des seitlich abgespreizten Beines und die diagonale Handfläche vor dem Körper zusammenführen, Rücken wird dabei leicht gerundet
- Anschließend Bein und Arm zurück in Ausgangsposition bringen, dabei den Boden nicht berühren

Ausführung Variante 3 (schwierigste Version):

- Arm des Standbeines seitlich über Kopfhöhe heben
- Knie des seitlich abgespreizten Beines und die diagonale Handfläche vor dem Körper zusammenführen, Rücken wird dabei leicht gerundet
- Anschließend Bein und Arm zurück in Ausgangsposition bringen, dabei den Boden nicht berühren

Wiederholungen: 5-8 Wiederholungen pro Seite

Tipp: Für mehr Gleichgewicht einen ruhenden Punkt suchen, auf den Sie Ihren Blick fixieren können

Möglichkeit zur Anpassung:

Schwieriger: Wenn Ihnen auch die schwierige Version ohne Probleme gelingt, können Sie statt der Hand auch den Ellenbogen vor dem Körper mit dem Knie zusammenführen

Schulterdrücken

Trainingsziel: Beweglichkeit des Schultergürtels, Kräftigung der oberen Rückenmuskulatur

Ausgangsposition:

Rückenlage, Beine hüftbreit aufgestellt; Ellenbogen sofern möglich vor der Brust zusammenführen, sodass die Arme in Gebetshaltung sind



Video auf www.selpers.com

Ausführung:

- Mit der Ausatmung die Ellbogen öffnen und leicht unter der Schulterhöhe seitlich in Matte drücken
- Hände dabei zur Faust ballen, das Handgelenk ist über dem Ellbogen
- Etwa 3 Sekunden halten
- Mit der Einatmung die Ellenbogen wieder vor der Brust zusammenführen
- 10-15 Wiederholungen, jeweils etwa 3 Sekunden halten

Möglichkeit zur Anpassung:

Leichter: Bei Schulterproblemen können Sie die Hände auch ohne Berührung so weit wie eben möglich vor dem Kopf zusammenführen und die Ellbogen unmittelbar neben dem Oberkörper in Matte drücken

Dehnungsübungen bei Rheumatoider Arthritis

Dehnungsübungen dienen dazu, Ihre Beweglichkeit zu erhalten und zu verbessern und Ihre Gelenke zu mobilisieren. Bewegungsdefizite werden gemildert und dadurch der Krankheitsverlauf positiv beeinflusst. Führen Sie diese Übungen regelmäßig durch, fallen Ihnen alltägliche Aktivitäten wie das Gehen oder das Ankleiden leichter. Bestenfalls werden Ihre Schmerzen gelindert oder verschwinden sogar ganz.

Dehnung Gesäßmuskulatur

Trainingsziel: Dehnung der Gesäßmuskulatur

Hilfsmittel: Matte, bei Bedarf zusätzlich ein Kopfkissen

Ausgangsposition: Rückenlage, Ferse des einen Beines auf Oberschenkel des anderen Beines platzieren, oberes Knie leicht nach außen fallen lassen

Ausführung:

- Mit beiden Armen den unteren Oberschenkel umfassen (ein Arm geht dabei zwischen den Beinen durch)
- Oberschenkel so weit Richtung Körper ziehen, dass ein intensives Dehngefühl im Gesäß spürbar wird, ohne dass Schmerzen auftreten
- Der Oberkörper bleibt dabei entspannt auf der Matte liegen, der untere Rücken hält Mattenkontakt
- Mit jeder Ausatmung den Oberschenkel etwas fester Richtung Körper ziehen
- Etwa 1 Minute halten
- Mit der Ausatmung langsam lösen und kurz lockern
- Anschließend Seite wechseln, jede Seite etwa 1 Minute halten

Möglichkeit zur Anpassung:

Leichter: Wenn Sie den unteren Oberschenkel nicht greifen können, können Sie auch das untere Bein abgestellt lassen und nur mit der gegenüberliegenden Hand das gegenüberliegende Knie etwas nach außen drücken

Tipp: Wenn Sie möchten können Sie bei dieser Übung ein Kopfkissen verwenden



Rumpfbeuge vorwärts

Trainingsziel: Dehnung der Rücken-, Gesäß- und hinteren Oberschenkelmuskulatur

Hilfsmittel: Matte, bei Bedarf Sitzerrhöhung (Polster, o.ä.)

Vorsicht: Bei Beschwerden im Lendenwirbelsäulenbereich ist diese Übung nicht zu empfehlen!

Ausgangsposition: Langsitz, beide Beine nach vorne gestreckt, Sitzfleisch an den Pobacken seitlich leicht nach außen ziehen, Zehen etwas Richtung Körper ziehen

Ausführung:

- Oberkörper langsam nach vorne neigen
- Mit den Fingern je nach Beweglichkeit Unterschenkel, Sprunggelenk, oder Zehen fassen
- Blick nochmals kurz nach vorne richten, dann bewusst aber sanft Richtung Boden absenken
- Stellen Sie sich vor, Sie würden sich über einen großen Ball legen
- Für etwa 1 Minute halten
- Haltung mit der Ausatmung sanft auflösen

Tipp: Bei Bedarf können Sie ein Kissen oder ähnliches als Sitzerrhöhung verwenden

Möglichkeit zur Anpassung:

Anders: Sie können auch in Rückenlage ein Bein gestreckt Richtung Körper ziehen



Dehnung Brustmuskulatur

Trainingsziel: Brust öffnen, Dehnung der Brustmuskulatur, Entspannung

Hilfsmittel: Matte, bei Bedarf Kopfkissen

Ausgangsposition: Rückenlage, Beine hüftbreit aufgestellt, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule oder zu überstrecken

Ausführung:

- Arme seitlich wegstrecken, die Handflächen nach oben zur Decke gerichtet
- In etwa auf Schulterhöhe, je nach Schulterbeweglichkeit
- Mit jeder Ausatmung die Finger ein Stück weit vom Körper wegschieben, als würde man auseinandergezogen werden
- Etwa 1 Minute halten
- Mit der nächsten Ausatmung die Arme wieder lösen

Möglichkeit zur Anpassung:

Anders: Sie können gerne die Armhaltung variieren. Unterschiedliche Winkel erreichen unterschiedliche Anteile der Muskulatur.

Leichter: Wenn Sie die Arme nicht bis zur Schulter heben können, können Sie die Arme auch unter Schulterhöhe seitlich ausstecken

Schwieriger: Wenn die Grundstellung zu wenig Dehngefühl im Brustbereich erzeugt, können Sie die Ellenbogen etwas zum Körper ziehen, die Unterarme bleiben auf der Matte.



Video auf www.selpers.com

Side Twist

Trainingsziel: Dehnung Gesäßmuskulatur und untere Rückenmuskulatur

Hilfsmittel: Matte, bei Bedarf Kopfkissen

Ausgangsposition: Rückenlage

Ausführung:

- Eine Ferse auf den Oberschenkel des anderen Beines platzieren
- Das obere Knie nach außen fallen lassen
- Mit der Ausatmung sanft beide Beine auf die Seite des unteren Beines bewegen und halten
- Die Schultern sollten weiterhin in Mattenkontakt bleiben
- Den Kopf können Sie sanft in die andere Richtung drehen
- Etwa 1 Minute halten
- Haltung mit der Ausatmung sanft lösen und Beine abstellen
- Anschließend Wechsel der Seite

Möglichkeit zur Anpassung:

Schwieriger: Wenn Sie eine intensivere Dehnung erzeugen wollen, können Sie mit der gegenüberliegenden Hand das obere Knie fassen und zusätzlich leicht Richtung Boden ziehen.



Video auf www.selpers.com

Übungen für den Alltag bei Rheumatoider Arthritis

Auch wenn Sie wenig Zeit haben, sollten Sie nicht auf Bewegung verzichten. In dieser Lektion zeigen wir Ihnen kurze aber effektive Übungen, die Sie problemlos in Ihren Alltag integrieren können, egal ob beim Zähneputzen, im Büro oder vorm Fernseher. Werden Sie aktiv und bringen Sie mit diesen kleinen Trainingseinheiten Ihre Gelenke und Muskeln in Schwung.

Einbeinstand

Diese Übung lässt sich vielseitig in den Alltag integrieren, etwa beim Zähneputzen, während dem Kochen, oder während Sie auf den Bus warten.

Trainingsziel: Gleichgewichtsschulung, Sturzprophylaxe

Ausgangsposition: hüftbreiter Stand, Gewicht auf ein Bein verlagern, Bein dabei leicht angewinkelt, anderes Bein leicht vom Boden lösen



Video auf www.selpers.com

Ausführung Variante klassischer Einbeinstand:

- Balance halten
- Mit jedem Bein 3x für etwa 20 Sekunden halten

Ausführung Variante Im Einbeinstand Kreise zeichnen:

- gehobenes Bein zeichnet 5-8x einen Kreis in die Luft
- Richtungswechsel

Ausführung Variante Im Einbeinstand liegende Acht zeichnen:

- Gehobenes Bein zeichnet 5-8x eine liegende Acht beziehungsweise das Unendlichkeitszeichen in die Luft
- Richtungswechsel

Tipp:

Für mehr Gleichgewicht einen ruhenden Punkt suchen, auf den Sie Ihren Blick fixieren

Möglichkeit zur Anpassung:

Leichter: Wenn Sie Probleme mit dem Einbeinstand haben, können Sie sich seitlich festhalten, zum Beispiel an der Wand oder einer Stuhllehne.

Schwieriger: Wenn Sie sich zu wenig gefordert fühlen, können Sie die Übung schwieriger machen, indem Sie ein Auge oder auch beide Augen schließen. Seien Sie dabei vorsichtig.

Rückengerechtes Aufstehen

Trainingsziel: Rückenschonung und Kräftigung von Gesäß-, Oberschenkel- und Rumpfmuskulatur

Hilfsmittel: Sessel, Sitzbank, Hocker o.ä. ohne Rollen

Ausgangsposition: aufrecht auf vorderem Drittel des Sessels sitzen, die Beine sind parallel in etwa hüftbreit aufgestellt, die Unterschenkel ein wenig hinter die Knie Richtung Sessel ziehen

Ausführung:

- Oberkörper leicht nach vorne neigen, der Rücken bleibt dabei gerade
- Gesäß und Rumpf anspannen und ohne Schwung vom Sessel in den Stand hochdrücken
- Mit der Einatmung die Knie beugen, Gesäß nach hinten unten führen bis zum Sesselkontakt, nicht absetzen
- Mit der Ausatmung wieder in den Stand nach oben drücken
- 8-10 Wiederholungen

Möglichkeit zur Anpassung:

Leichter: Je höher die Sitzhöhe des Sessels ist, desto weniger Kraftaufwand wird benötigt. Sie können die Übung leichter machen, indem Sie einen höheren Sessel verwenden. Auch wenn Sie Unterschenkel weiter Richtung Sessel ziehen, wird die Übung dadurch leichter.



Video auf www.selpers.com

Dehnung Brustmuskulatur im Sitzen

Diese Übung ist eine tolle Ausgleichsbewegung speziell bei häufigem Sitzen beziehungsweise Arbeit am Schreibtisch oder Computer.

Trainingsziel: Dehnung der Brustmuskulatur

Hilfsmittel: stabiler Sessel ohne Rollen, wenn möglich mit Lehne

Ausgangsposition: Aufrecht auf Sessel mit Lehne setzen, der Rücken berührt die Lehne

Ausführung:

- Finger hinter Körper und Sessellehne ineinander verschränken
- Brustbein dabei sanft nach vorne oben schieben
- Kopf leicht nach unten ziehen
- Handflächen vom Körper aktiv wegschieben
- Für 1 Minute halten
- Mit der Ausatmung Hände langsam wieder lösen

Möglichkeit zur Anpassung:

Leichter: Wie Sie die Finger nicht hinter dem Sessel verschränken können, können Sie alternativ auch einfach seitlich Richtung Sessel greifen

Anders: Sie können gerne die Armhaltung variieren, indem Sie die Höhe der Arme im Rücken ändern. Dadurch werden unterschiedliche Muskeln im Brustbereich gedehnt.



Video auf www.selpers.com