

Fit sein mit Amyloidose

Übersicht Bewegungsübungen für Patient:innen mit Amyloidose

Für Amyloidose-Patient:innen ist es wichtig, dass Sie mit Ihrer Erkrankung in Bewegung bleiben. Durch körperliches Training kann eine eingeschränkte **Beweglichkeit** verbessert und die **Muskelkraft und Ausdauer** gestärkt werden. Bei Amyloidose-Patient:innen mit Polyneuropathie fördern gezielte Übungen die **Feinmotorik und Gangsicherheit**. Ein regelmäßiges Training, das an Ihre Bedürfnisse und Beschwerden angepasst ist, kann somit zu einer Verbesserung Ihrer Körperfunktionen führen und Ihre Lebensqualität im Alltag steigern.

Dazu haben wir für Sie die folgende Übersicht über die Bewegungsübungen aus dem Kurs „Fit sein mit Amyloidose“ gestaltet.

Sie können diese ausdrucken und mit Ihrem Behandlungsteam absprechen, ob die einzelnen Übungen für Sie geeignet sind und ob Sie etwas Besonderes beachten sollten. Wichtig bei Ihrem Training ist, dass Sie auf Ihren Körper hören und bei auftretenden Beschwerden das Training pausieren und diese ärztlich abklären lassen.



Weitere Informationen und Videos zu den Übungen finden Sie unter www.selpers.com/amyloidose/fit-sein-mit-amyloidose/



1. Kräftigungsübungen bei Amyloidose

Bizeps-Training

Trainingsziel: Bizeps-Curls eignen sich, um den Beugemuskel der Arme zu stärken.

1a. Bizeps-Curls

Hilfsmittel: Zur Steigerung der Übung können Hanteln in den Händen gehalten werden. Als Alternative eignen sich gefüllte Wasserflaschen.

Ausführung:

- Stellen Sie sich gerade hin und lassen Sie Ihre Arme locker nach unten hängen. Ihre Handflächen zeigen nach vorne.
- Beugen Sie nun Ihre Arme, sodass Ihre Handflächen in Richtung Schultern kommen.
- Strecken Sie Ihre Arme wieder langsam nach unten und wiederholen Sie diesen Vorgang.



1b. Seitliche Bizeps-Curls

Hilfsmittel: Zur Steigerung der Übung können Hanteln in den Händen gehalten werden. Als Alternative eignen sich gefüllte Wasserflaschen.

Ausführung:

- Winkeln Sie Ihre Arme neben dem Körper in einem rechten Winkel an.
- Beugen Sie dann die Arme nach außen und oben, bis Ihre Ellenbogen auf Höhe Ihrer Schultern sind. Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Schultern entspannen.
- Bringen Sie Ihre Arme wieder neben Ihren Körper und wiederholen Sie diesen Vorgang.



Trizeps-Training

Trainingsziel: Übungen für den Trizeps-Muskel eignen sich, um den Streckmuskel der Arme zu stärken.

1c. Arm hoch strecken

Hilfsmittel: Zur Steigerung der Übung können Hanteln in den Händen gehalten werden. Als Alternative eignen sich gefüllte Wasserflaschen.

Ausführung:

- Strecken Sie zuerst einen Arm senkrecht nach oben. Beugen Sie dann Ihren Arm nach hinten in Richtung Rücken, sodass Ihre Hand zwischen die Schulterblätter kommt.
- Strecken Sie dann langsam den Arm wieder senkrecht nach oben in die Luft.
- Wiederholen Sie diesen Vorgang und führen Sie die Übung mit der anderen Hand aus.



1e. Gymnastikball andrücken

Hilfsmittel: Für diese Übung benötigen Sie einen kleinen Gymnastikball, ungefähr in der Größe eines Fußballs.

Ausführung:

- Winkeln Sie einen Arm im rechten Winkel neben Ihrem Körper an.
- Klemmen Sie den Gymnastikball zwischen Ihren Körper und Ihren Arm.
- Drücken Sie den Gymnastikball aus der Kraft Ihres Armes an den Körper.
- Lösen Sie die Anspannung wieder, ohne dass der Ball herunterfällt.
- Wiederholen Sie diesen Vorgang und führen Sie die Übung mit dem anderen Arm aus.



1d. Arm nach hinten strecken

Hilfsmittel: Zur Steigerung der Übung können Hanteln in den Händen gehalten werden. Als Alternative eignen sich gefüllte Wasserflaschen.

Ausführung:

- Strecken Sie Ihre Arme senkrecht nach unten neben den Körper.
- Ziehen Sie beide Arme gleichzeitig gerade hinter den Körper, bis Sie eine leichte Spannung in den Oberarmen spüren.
- Führen Sie die gestreckten Arme wieder langsam neben den Körper.
- Wiederholen Sie diesen Vorgang.



1f. Hoch- und Tiefsetzen

Hilfsmittel: Für diese Übung benötigen Sie einen standfesten Stuhl.

Ausführung:

- Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Halten Sie sich mit beiden Armen an den vorderen Außenkanten des Stuhls fest.
- Rutschen Sie mit dem Gesäß über die Kante des Stuhls.
- Beugen Sie nun Ihre Arme und senken Sie Ihr Gesäß nach unten herab.
- Kommen Sie langsam wieder in die Ausgangsposition auf den Stuhl zurück.
- Wiederholen Sie diesen Vorgang.



Kräftigung der gesamten Armmuskulatur

Trainingsziel: Mit diesen Übungen beanspruchen und kräftigen Sie Ihre gesamte Armmuskulatur.

1g. Rudern

Hilfsmittel: Für diese Übung benötigen Sie ein Gymnastikband. Sie können den Bewegungsablauf aber auch ohne Gymnastikband durchführen.

Ausführung:

- Stellen Sie einen Fuß auf das Gymnastikband.
- Steigen Sie mit dem anderen Fuß einen Ausfallschritt nach hinten.
- Lehnen Sie Ihren Oberkörper eine Spur nach vorne. Greifen Sie das gespannte Gymnastikband mit beiden Händen.
- Ziehen Sie das Gymnastikband mit gestreckten Armen nach hinten und oben.
- Senken Sie Ihre Arme danach wieder neben den Körper ab. Wiederholen Sie diesen Vorgang und führen Sie die Übung mit dem anderen Bein aus.



1h. Liegestütze an der Wand

Hilfsmittel: Diese Übung wird an einer freien Wand durchgeführt.

Ausführung:

- Bringen Sie Ihre Handflächen auf der Höhe Ihres Gesichts an eine Wand.
- Beugen Sie Ihre Arme, sodass Sie mit Körper und Gesicht in Richtung Wand kommen.
- Strecken Sie Ihre Arme langsam wieder und wiederholen Sie diesen Vorgang.

Steigerung:

- Beugen Sie Ihre Knie abwechselnd und ziehen Sie die Fersen dabei Richtung Boden.



Oberschenkel-Training

Trainingsziel: Mit diesen Übungen kräftigen Sie die Muskulatur Ihrer Oberschenkel für mehr Kraft in den Beinen.

1i. Aufstehen und Hinsetzen

Hilfsmittel: Für diese Übung benötigen Sie einen standfesten Stuhl.

Ausführung:

- Setzen Sie sich auf einen Stuhl.
- Stehen Sie auf und setzen Sie sich wieder. Wiederholen Sie diesen Vorgang.

Steigerung:

- Beugen Sie im Stehen Ihre Knie, bis Sie Ihre Fußspitzen nicht mehr sehen können.
- Beugen Sie Ihren Oberkörper nach vorne und Ihr Gesäß Richtung Stuhl – so als ob Sie sich hinsetzen würden. Kommen Sie wieder hoch zum Stehen. Ihre Arme können Sie in der Bewegungsausführung mitschwingen lassen. Bringen Sie dazu Ihre Hände während dem Absenken vor den Körper zusammen. Schwingen Sie die Arme beim Aufstehen nach hinten. Wiederholen Sie diesen Vorgang.



1j. Oberschenkel anspannen

Hilfsmittel: Für diese Übung benötigen Sie einen kleinen Gymnastikball, ungefähr in der Größe eines Fußballs.

Ausführung:

- Führen Sie die Übung im Sitzen oder im Stehen mit leicht gebeugten Knien durch.
- Achten Sie bei der Ausführung auf einen gerade gestreckten Rücken.
- Klemmen Sie einen Gymnastikball zwischen Ihre Oberschenkel.
- Legen Sie Ihre Hände entspannt auf Ihre Oberschenkel ab.
- Drücken Sie Ihre Oberschenkel und somit den Gymnastikball zusammen.
- Entspannen Sie Ihre Beine wieder und wiederholen Sie diesen Vorgang.



Kräftigung der gesamten Beinmuskulatur

Trainingsziel: Mit diesen Übungen trainieren Sie nicht nur Ihre Oberschenkel, sondern die gesamte Muskulatur Ihrer Beine.

1k. Zehenstand

Hilfsmittel: Für mehr Standsicherheit bei der Ausführung können Sie einen Stuhl verwenden.

Ausführung:

- Finden Sie einen sicheren Stand und stellen Sie sich in den Zehenspitzenstand.
- Senken Sie Ihre Füße wieder ab und gehen Sie dabei in eine leichte Kniebeuge.
- Wiederholen Sie diesen Vorgang.



1m. Treppen steigen

Hilfsmittel: Für die Ausführung dieser Übung brauchen Sie eine feste Erhöhung wie eine Treppe oder ein Steppbrett.

Ausführung:

- Tippen Sie mit den Füßen abwechselnd auf das vor Ihnen liegende Steppbrett oder die Treppenstiege.
- Steigern Sie die Übung, indem Sie abwechselnd mit Ihren Füßen die zweite Treppenstiege antippen.
- Beginnen Sie anschließend auf die Erhöhung zu steigen und wieder abzustiegen.
- Wiederholen Sie diesen Vorgang.



1l. Beine strecken

Hilfsmittel: Für diese Übung benötigen Sie ein Gymnastikband. Für mehr Standsicherheit bei der Ausführung können Sie einen Stuhl verwenden.

Ausführung:

- Binden Sie ein Gymnastikband so zusammen, sodass Sie es in einem hüftbreiten Stand um Ihre Unterschenkel spannen können.
- Beginnen Sie dann ein Bein gerade nach vorne zu strecken. Die Spannung in dem Gymnastikband soll dabei stets bestehen bleiben.
- Wiederholen Sie diesen Vorgang und fahren Sie mit dem anderen Bein fort.

Steigerung: Sie können diese Bewegungsabfolge auch in andere Richtungen ausführen. Strecken Sie dafür Ihr Bein entweder zur Seite oder nach hinten. Noch anspruchsvoller: Kreuzen Sie das Bein nach vorne über das Standbein und bringen es dann wieder neben das Standbein.



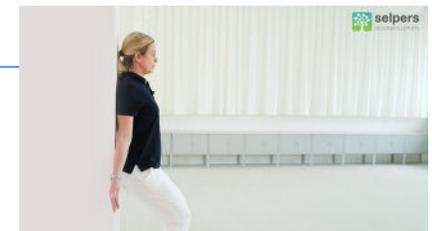
1n. Wandsteher

Hilfsmittel: Diese Übung wird an einer freien Wand durchgeführt.

Ausführung:

- Lehnen Sie sich mit dem Rücken an eine Wand.
- Ihre Füße befinden sich etwa einen halben Meter von der Wand entfernt. Beugen Sie dann langsam Ihre Knie und rutschen Sie an der Wand herab.
- Bringen Sie Ihre Hände mit dem Handrücken zur Wand. Die Hände sollten nicht zu nah am Körper sein.
- Halten Sie die Position und atmen Sie ruhig und mit gestrecktem Oberkörper weiter.

Steigerung: Beginnen Sie diese Übung mit wenigen Sekunden und steigern Sie mit der Zeit die Haltungsdauer. Stellen Sie sich hierfür am besten eine Stoppuhr. Sie können neben der Haltungsdauer die Übung auch steigern, indem Sie weiter in die Knie gehen.



2. Übungen für Gleichgewicht und Feinmotorik

Gleichgewichtstraining (Standicherheit)

Trainingsziel: Mit diesen Übungen trainieren Sie Ihren Gleichgewichtssinn, insbesondere Ihre Stand- und Gangsicherheit.

2a. Sicherer Stand

Hilfsmittel: Für diese Übung kann es hilfreich sein, einen standfesten Stuhl zur Unterstützung zu verwenden.

Ausführung:

- Finden Sie einen aufrechten und sicheren Stand. Beugen Sie Ihre Knie ein wenig.
- Nehmen Sie Ihre Füße auf dem Untergrund bewusst wahr.
- Wenn Sie sich sicher fühlen, schließen Sie Ihre Augen. Spüren Sie nach, ob Sie einen Unterschied wahrnehmen.

Steigerung:

- Finden Sie einen sicheren Stand und halten Sie sich an einer Stuhllehne fest.
- Lösen Sie einen Fuß vom Boden. Wenn Sie sich sicher fühlen, bringen Sie Ihre Hand vom Stuhl weg. Wenn es Ihnen möglich ist, können Sie Ihre Augen im Einbeinstand schließen.



2b. Fußkreisen

Hilfsmittel: Für diese Übung kann es hilfreich sein, einen standfesten Stuhl zur Unterstützung zu verwenden.

Ausführung:

- Finden Sie einen sicheren Stand und stellen Sie sich auf ein Bein. Halten Sie sich an einer Stuhllehne fest.
- Zeichnen Sie mit dem angehobenen Fuß Kreise oder Namen in die Luft. Wenn Sie sich sicher fühlen, bringen Sie Ihre Hand vom Stuhl weg.
- Wiederholen Sie die Übung mit Ihrem anderen Bein.



Gleichgewichtstraining (Schrittphase)

Trainingsziel: Mit diesen Übungen stärken Sie Ihren Gleichgewichtssinn und Ihre Koordination.

2c. Schrittphase

Hilfsmittel: Für diese Übung kann es hilfreich sein, einen standfesten Stuhl zur Unterstützung zu verwenden.

Ausführung:

- Finden Sie einen sicheren Stand und starten Sie damit, mit einem Bein vor- und zurückzusteigen. Der Ausfallschritt kann immer größer werden.
- Wiederholen Sie diese Übung und wechseln Sie anschließend auf das andere Bein.



2d. Schrittphase mit Steigerung

Hilfsmittel: Für die Steigerung der Schrittphase können Sie ein Balance-Pad, einen kleinen Gymnastikball oder eine Treppe nutzen.

Ausführung:

- Finden Sie auf einem der Hilfsmittel einen sicheren Stand. Starten Sie mit einem Bein vor- und zurückzusteigen.
- Wiederholen Sie diese Übung und wechseln Sie anschließend auf das andere Bein.
- Wenn Sie sich fit genug fühlen, können Sie die Untergründe wechseln und die Übung mit weiteren Hilfsmitteln durchführen.



Gleichgewichtstraining (Yoga)

Trainingsziel: Mithilfe verschiedener, leichter Yogaübungen können Sie Ihren Gleichgewichtssinn verbessern.

2e. Baum

Hilfsmittel: Für diese Übung kann es hilfreich sein, einen standfesten Stuhl zur Unterstützung zu verwenden.

Ausführung:

- Finden Sie einen sicheren Stand. Halten Sie sich an einer Stuhllehne fest.
- Stellen Sie die Fußsohle eines Beines an die Innenseite Ihres Unterschenkels oder Ihres Knies des anderen Beines.
- Wenn Sie sich sicher genug fühlen, lösen Sie Ihre Hände von dem Stuhl und bringen Sie Ihre Handflächen vor dem Körper zusammen.

Als **Steigerung** dieser Übung können Sie Ihre Hände über Ihren Kopf strecken und Ihre Handflächen dort zusammenbringen.



2f. Standwaage

Hilfsmittel: Für diese Übung kann es hilfreich sein, einen standfesten Stuhl zur Unterstützung zu verwenden.

Ausführung:

- Finden Sie einen sicheren Stand und stellen Sie sich auf ein Bein. Halten Sie sich an einer Stuhllehne fest.
- Strecken Sie das andere Bein nach hinten aus und beugen Sie gleichzeitig Ihren Körper nach vorne. Ihr Oberkörper und das ausgestreckte Bein sollten waagrecht zum Boden sein.
- Wenn Sie sich sicher genug fühlen, lösen Sie Ihre Hände von dem Stuhl und strecken Sie Ihre Arme gerade nach vorne über den Kopf.



3. Übungen für Beweglichkeit und Koordination

Bewegung der Wirbelsäule

Trainingsziel: Mit diesen Übungen trainieren Sie die Beweglichkeit Ihrer Wirbelsäule. Dies ist für eine gestärkte Körperhaltung und eine freie Beweglichkeit im Oberkörper wichtig.

3a. Kraulen

Ausführung:

- Finden Sie einen sicheren Stand. Lassen Sie Ihre Arme in großen Bewegungen nach hinten kreisen (ähnlich der Bewegung beim Rückwärtskraulen).
- Führen Sie die Bewegung abwechselnd mit dem linken und rechten Arm durch.



3b. Dehnen

Ausführung:

- Beugen Sie Ihren Oberkörper nach unten. Kommen Sie mit Ihren Fingern in Richtung Ihrer Zehenspitzen. Kommen Sie wieder hoch in einen geraden Stand.
- Stützen Sie Ihre Hände im unteren Rücken ab und kommen Sie in eine Gegenbewegung. Beugen Sie dafür Ihren Oberkörper nach hinten.
- Für eine Dehnung der Seiten strecken Sie einen Arm nach oben und ziehen Sie diesen über Ihren Kopf. Lassen Sie den anderen Arm herabhängen. Dehnen Sie Ihren Oberkörper zur Seite des herabhängenden Armes. Wiederholen Sie diesen Vorgang mit Ihrem anderen Arm.
- Drehen Sie Ihren Körper anschließend nach rechts und links. Nehmen Sie Ihre Hände in der Bewegung mit.



Bewegung der Hüftgelenke

Trainingsziel: Mit diesen Übungen trainieren Sie die Beweglichkeit Ihrer Hüftgelenke.

3c. Beine strecken, kreisen und schwingen

Hilfsmittel: Für diese Übung kann es hilfreich sein, einen standfesten Stuhl zur Unterstützung zu verwenden.

Ausführung:

Beine strecken:

- Finden Sie einen sicheren Stand. Strecken Sie ein Bein gerade nach vorne.
- Wiederholen Sie diesen Vorgang ein paar Mal.
- Führen Sie diese Übung mit dem gestreckten Bein zur Seite und nach hinten durch.
- Wiederholen Sie die Übungsabfolge anschließend mit Ihrem anderen Bein.

Beine kreisen:

- Ziehen Sie zum Aufwärmen Ihre Knie im Wechsel nach oben.
- Finden Sie wieder einen sicheren Stand. Kreisen Sie Ihre Hüften auf beiden Seiten. Ziehen Sie dafür ein Bein hoch und kreisen Ihr Bein zur Dehnung Ihres Hüftgelenks (zeichnen Sie aus der Hüfte gedachte Kreise). Stellen Sie Ihr Bein wieder ab und wiederholen Sie den Vorgang mit Ihrem anderen Bein.

Beine schwingen:

- Finden Sie einen sicheren Stand.
- Schwingen Sie mit einem Bein in einer flüssigen Bewegung vor und zurück, ohne den Boden zu berühren.
- Wiederholen Sie diesen Vorgang und führen Sie die Übung anschließend mit Ihrem anderen Bein durch.



Koordinationsübungen

Trainingsziel: Mit diesen Übungen trainieren Sie das Zusammenspiel Ihrer Arme und Beine und somit Ihre Koordination.

3d. Hände und Füße kreuzen

Ausführung:

- Strecken Sie Ihren linken Arm nach oben und Ihr rechtes Bein zur Seite.
- Ziehen Sie Ihren linken Arm und Ihr rechtes Knie auf der Höhe Ihres Bauchnabels zueinander.
- Wiederholen Sie diesen Vorgang und führen Sie die Übungsabfolge mit dem jeweils anderen Arm und Bein durch.



3e. Schrittfolgen

Ausführung:

Variante 1:

- Finden Sie einen sicheren Stand. Gehen Sie mit dem rechten Fuß und anschließend mit dem linken Fuß einen Schritt nach vorne.
- Gehen Sie mit dem rechten Fuß und anschließend mit dem linken Fuß zurück.
- Wiederholen Sie diese Übungsabfolge mehrmals und starten Sie anschließend mit dem linken Fuß.

Variante 2:

- Setzen Sie einen Fuß in einer fließenden Abfolge vor Ihren Körper, zurück zu Ihrem Ausgangsstand und nach hinten. Wiederholen Sie diesen Vorgang mit dem anderen Fuß.
- Setzen Sie in einer fließenden Abfolge einen Fuß zur Seite und zurück zu Ihrem Ausgangsstand. Bringen Sie anschließend den anderen Fuß zur Seite neben Ihren Körper und wieder zurück.

Bei den Schrittfolgen sind Ihnen keine Grenzen gesetzt. Probieren Sie sich durch die unterschiedlichen Möglichkeiten. Sie können auch eigene Schrittfolgen einbringen.

