

Orthopädische Probleme bei Amyloidose

Übersicht Bewegungsübungen für Patient:innen mit Amyloidose

Amyloidose Patient:innen mit orthopädischen Problemen können durch gezieltes Training Ihre Beschwerden lindern. Im Folgenden finden Sie eine Übersicht der Bewegungsübungen aus den Videos im Kurs "Orthopädische Probleme bei Amyloidose".

Mit diesen Übungen können Sie die **Stoffwechselaktivität in den Gelenken fördern**, die **Gelenke stärken** und bestimmte **Körperpartien entlasten**.

Sie können die Übungen ausdrucken und mit Ihrem Behandlungsteam absprechen, welche Übungen für Sie geeignet sind und ob es besondere Hinweise zu beachten gibt. Achten Sie beim Training darauf, dass Sie auf Ihren Körper hören und bei auftretenden Beschwerden das Training pausieren und diese ärztlich abklären lassen.

Tipp: Steigern Sie Ihr Training, indem Sie die Übungen in mehreren Sätzen ausführen. Also z.B. 10-15 Wiederholungen in 1-3 Sätzen.



Weitere Informationen und Videos zu den Übungen finden Sie unter:
<https://selpers.com/amyloidose/orthopaedische-probleme-bei-amyloidose/>



1. Stoffwechselaktivität fördern

Regelmäßige Bewegung verbessert die Durchblutung und regt den Stoffwechsel an. Das ist besonders wichtig, um die Beweglichkeit in den betroffenen Gelenken zu erhalten und die Ansammlung von Amyloidablagerungen zu minimieren. Eine gute Stoffwechselaktivität hilft, Entzündungen zu reduzieren und die allgemeine Gesundheit der Gelenke zu fördern.

1a. Handgelenke und Finger dehnen

Trainingsziel: Diese Dehnübungen helfen, Schmerzen im Handgelenk und in den Fingern zu lindern und sind besonders hilfreich bei Karpaltunnelsyndrom oder allgemeinen Handgelenks- und Fingerbeschwerden.

Variante 1

Ausführung:

- Strecken Sie einen Arm gerade vor sich aus, die Handfläche zeigt nach vorn, die Fingerspitzen nach oben. Ziehen Sie mit der anderen Hand die Finger sanft zu sich, bis Sie eine Dehnung im Handgelenk spüren. Der Handrücken zeigt zu Ihrem Körper. Falls eine vollständige Streckung im Ellenbogen schmerzhaft sein sollte, können Sie diesen auch leicht anbeugen.
- Halten Sie die Position für etwa 30 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit der anderen Hand. Sie können die Übung steigern, indem Sie die Anzahl der Wiederholungen pro Tag erhöhen.



Variante 2

Ausführung:

- Bringen Sie Ihre Handflächen vor der Brust zusammen und drücken Sie sie sanft gegeneinander. Bewegen Sie Ihre zusammengepressten Fingerspitzen von links nach rechts, bis Sie eine Dehnung in den Handgelenken spüren.
- Halten Sie die Position für etwa 30 Sekunden.

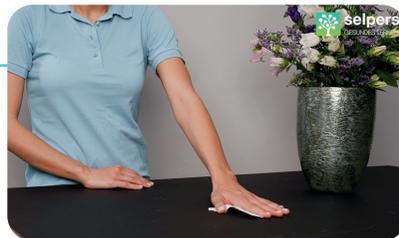
1b. Wischen

Trainingsziel: Diese Übung hilft dabei, die Handgelenke beweglicher und flexibler zu machen und kann Schmerzen durch wiederholte Handbewegungen lindern. Sie ist besonders sinnvoll bei Beschwerden wie Karpaltunnelsyndrom und Sehnscheidenentzündung.

Hilfsmittel: Tuch

Ausführung:

- Wischen Sie mit einem Tuch auf einer glatten Oberfläche vor und zurück. Sie können dies mit einer Hand oder beiden Händen gleichzeitig machen.
- Alternativ können Sie diese Übung auch mit den Füßen ausführen. Wischen Sie dafür ein Tuch mit Ihrem Fuß auf einer glatten Oberfläche am Boden hin und her.
- Führen Sie die Übung für 60 Sekunden durch und steigern Sie mit der Zeit die Anzahl der Wiederholungen pro Tag.

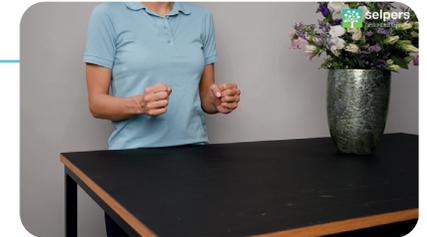


1c. Faust machen

Trainingsziel: Diese Übung ist besonders wirksam bei einem Karpaltunnelsyndrom, um die Feinmotorik zu verbessern und die Flexibilität der Handgelenke zu erhöhen.

Ausführung:

- Öffnen Sie Ihre Hände und schließen Sie sie zu einer Faust. Wiederholen Sie das Öffnen und Schließen der Hände.
- Während dieser Übung können Sie Ihre Handgelenke kreisen.
- Führen Sie die Übung für 60 Sekunden durch und steigern Sie mit der Zeit die Anzahl der Wiederholungen pro Tag.



2. Gelenke stärken



Übungen zur Stärkung der Gelenke sind wichtig, um die Muskulatur zu kräftigen. Starke Muskeln bieten den Gelenken bessere Unterstützung und Stabilität, was die Belastung auf die Gelenke verringert und Schmerzen lindern kann.

Dies ist besonders bei orthopädischen Beschwerden wie dem Karpaltunnelsyndrom, Arthritis und anderen Gelenkerkrankungen von Bedeutung.

2a. Stärkung von Schultern und Oberarmen

Trainingsziel: Diese Übung stärkt die Schulter- und Oberarmmuskulatur und kann bei Schulterbeschwerden und Muskelschwäche durch Amyloidose hilfreich sein.

Hilfsmittel: Hanteln (Als Alternative eignen sich gefüllte Wasserflaschen)

Ausführung:

- Die Übung kann im Sitzen oder Stehen ausgeführt werden. Halten Sie die Arme mit den Hanteln in den Händen neben dem Körper. Ziehen Sie Ihre Arme zur Brust und strecken Sie sie anschließend gerade nach oben in die Luft. Bringen Sie Ihre Arme dann in umgekehrter Reihenfolge wieder in die Ausgangsposition.
- Wiederholen Sie diese Übungsabfolge 10-15-Mal und führen Sie die Übungsabfolge in 1-3 Sätzen aus.



2c. Stärkung von Rumpf und Rücken

Trainingsziel: Diese Übung stärkt den Rumpf und den oberen Rücken und ist besonders nützlich bei Rückenproblemen durch Amyloidose.

Hilfsmittel: Hanteln (Als Alternative eignen sich gefüllte Wasserflaschen)

Ausführung:

- Halten Sie die Arme seitlich neben dem Körper und führen Sie die Arme mit den Hanteln in den Händen über die Seiten nach oben. Führen Sie sie dann wieder über die Seiten nach unten zurück.
- Wiederholen Sie diese Übungsabfolge 10-15-Mal und führen Sie die Übungsabfolge in 1-3 Sätzen aus.



2b. Stärkung von Bizeps und Ellenbogen

Trainingsziel: Diese Übung stärkt den Bizepsmuskel und kann bei Ellenbogenschmerzen oder Schwäche durch Amyloidose hilfreich sein.

Hilfsmittel: Hanteln (Als Alternative eignen sich gefüllte Wasserflaschen)

Ausführung:

- Halten Sie eine leichte Hantel oder einen anderen leichten Gegenstand und drehen Sie das Handgelenk hin und her, während der Ellenbogen in einer fixierten Position bleibt. Der Daumen zeigt dabei abwechselnd nach rechts und links.
- Wiederholen Sie diese Übungsabfolge 10-15-Mal und führen Sie die Übungsabfolge in 1-3 Sätzen aus.



2d. Stärkung der Beine

Trainingsziel: Diese Übung stärkt die Beinmuskulatur und ist besonders nützlich bei Beinschwäche und Schwierigkeiten beim Aufstehen aus dem Sitzen.

Ausführung:

- Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Bringen Sie die Hände an die Hüften und stellen Sie sich abwechselnd auf und setzen Sie sich wieder hin. Halten Sie den Oberkörper dabei gerade.
- Wiederholen Sie diese Übungsabfolge 10-15-Mal und führen Sie die Übungsabfolge in 1-3 Sätzen aus.



3. Entlastung des Rückens und der Schultern

Bei Amyloidose kann es zu Schmerzen im Rücken und in den Schultern kommen. Die folgenden Übungen helfen dabei, die Muskeln zu dehnen und zu entspannen, die Haltung zu verbessern und Schmerzen zu reduzieren. Auch die Beweglichkeit kann verbessert werden.

3a. Geneigte Körperhaltung

Trainingsziel: Diese Übung ist besonders wirksam bei Wirbelkanalverengung (Spinalkanalstenose), um den Rücken zu entlasten und Schmerzen zu lindern. Der Platz im Wirbelkanal wird mit der Übung vergrößert und dadurch werden die Nerven entlastet.



Hilfsmittel: Stuhl

Ausführung:

- Stellen Sie sich etwa 1 Meter hinter einen Stuhl. Legen Sie Ihre Unterarme übereinander auf der Stuhllehne ab und neigen Sie Ihren Oberkörper nach vorne. Ihr Rücken ist dabei leicht gebeugt.
- Halten Sie diese Position für 15-30 Sekunden.



3b. Pendeln

Trainingsziel: Diese Übung ist besonders nützlich für die Verbesserung der Schulterbeweglichkeit und zur Linderung von Schulter- und Nackenschmerzen.



Hilfsmittel: Stuhl

Ausführung:

- Stellen Sie sich neben einen Stuhl und halten Sie sich mit einer Hand an der Lehne fest. Neigen Sie Ihren Oberkörper nach unten in Richtung Boden und lassen Sie den freien Arm hängen. Schwingen Sie mit dem Arm nach vorne und zurück oder machen Sie leichte kreisförmige Bewegungen.
- Führen Sie diese Übungsabfolge für 15-30 Sekunden durch und wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Arm.
- Für eine einfachere Ausführung können Sie die Übung auch im Stehen durchführen. Zur Steigerung der Übung können Sie leichte Gewichte verwenden wie Hanteln oder eine kleine Wasserflasche.