

Bewegungsübungen für zu Hause

Stärken Sie Ihre Gelenke!

Für die meisten Übungen benötigen Sie keine Hilfsmittel. Eine gute Investition ist jedoch die Anschaffung eines Therabands.

Ausgewählt wurden vornehmlich Übungen, die Sie ohne großen Aufwand auch einmal zwischendurch ausführen können. Übungen im Sitzen oder Stehen wurden daher der Vorzug vor Übungen im Liegen gegeben.

Check-up:

- Sprechen Sie vorher mit Ihrem Therapeuten, ob er Ihnen nachfolgendes Programm oder ggf. andere Übungen empfiehlt.
- Nicht überfordern.
- Eine warme Dusche anschließend oder eine warme Anwendung entspannen die Muskulatur.
- Gezieltes Aufwärmen verhindert Verletzungen.
- Bei Arthrose: Keine ruckartigen Bewegungen, kein Kraftsport, keine schweren Gewichte verwenden.
- Während der Übungen sollten keine Schmerzen auftreten.
- Bei einer akuten Entzündung der Gelenke kein Bewegungsprogramm; die Entzündung muss erst abklingen.
- Achten Sie bei allen Bewegungen auf eine ruhige und entspannte Atmung.

Bewegungsübungen für zu Hause

Aktivprogramm – lockere Gelenke in fünf Minuten

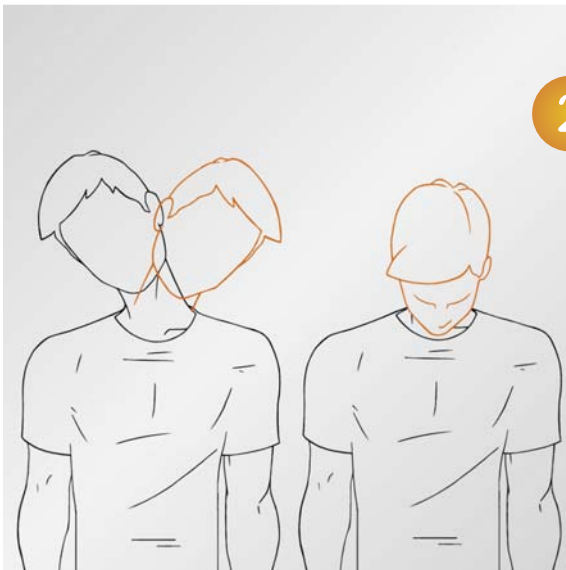
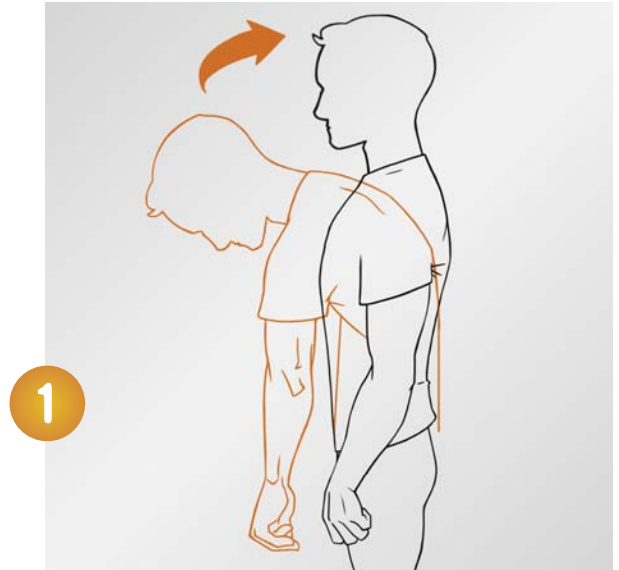
Auch wenn Sie nicht viel Zeit haben, können Sie es mit dem 5-Minuten-Gelenk-Programm schaffen, Ihre Gelenke beweglich und locker zu halten, sei es am Schreibtisch bei der Arbeit oder zu Hause.

- 1** Arme über den Kopf strecken und genüsslich räkeln.
- 2** Kopf langsam dreimal nach rechts und nach links drehen, so weit, wie es angenehm ist.
- 3** „Windmühle“: Arme schulterhoch seitlich ausstrecken, beugen, Handflächen locker auf die Schultern legen. Mit beiden Ellbogen Kreise beschreiben, 15-mal vorwärts und 15-mal rückwärts.
- 4** Hände so weit spreizen wie möglich, dann zur Faust ballen, langsam wieder locker lassen.
- 5** Im Sitzen abwechselnd ein Bein strecken, das Knie durchdrücken, locker lassen und Fuß kreisen. Dann abwechselnd ein Bein mit abgewinkelt Knie so hoch wie möglich heben, so dass die Hüfte möglichst weit gebeugt wird.
- 6** Im Sitzen Füße hin und her wippen (abwechselnd von Ferse auf die Zehen).
- 7** Übung für die Kiefergelenke (auch im Kiefergelenk sind Arthrosen möglich!): Fünfmal den Mund so weit öffnen, wie Sie können. Dann mit geöffnetem Mund vorsichtig den Unterkiefer ganz leicht zur Seite, nach vorne und hinten schieben.
- 8** Auf der Stelle gehen, Arme einsetzen, Oberschenkel so weit wie möglich hochnehmen.
3–5 Minuten
- 9** Im Stehen: Füße schulterbreit, Oberkörper langsam nach vorne beugen, Fingerspitzen berühren leicht den Boden. Oberkörper leicht hin und her schwingen lassen. Anschließend in Zeitlupe wieder aufrichten, Wirbel für Wirbel.

Übungen für eine starke Wirbelsäule

Lockerung der Wirbelsäule

Hüftbreit stehen, Oberkörper langsam nach vorne beugen und ausschütteln. Langsam Wirbel für Wirbel wieder aufrichten. Zweimal wiederholen.

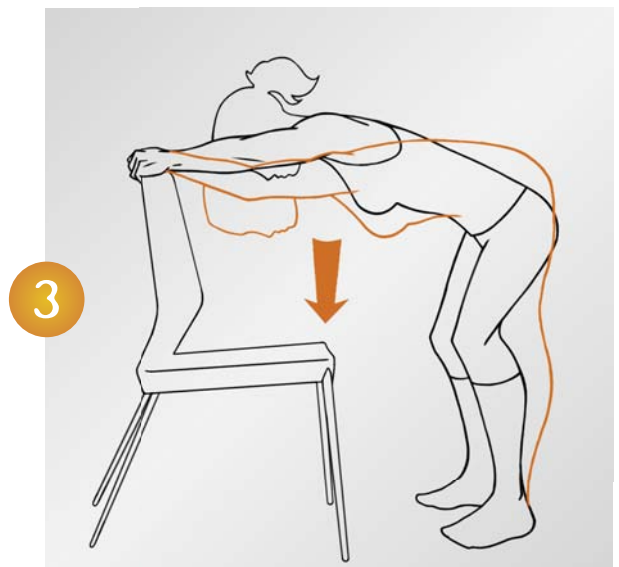


Halswirbelsäule

Halswirbelsäule jeweils fünfmal nach rechts, links und nach vorne neigen und drehen.

Brustwirbelsäule

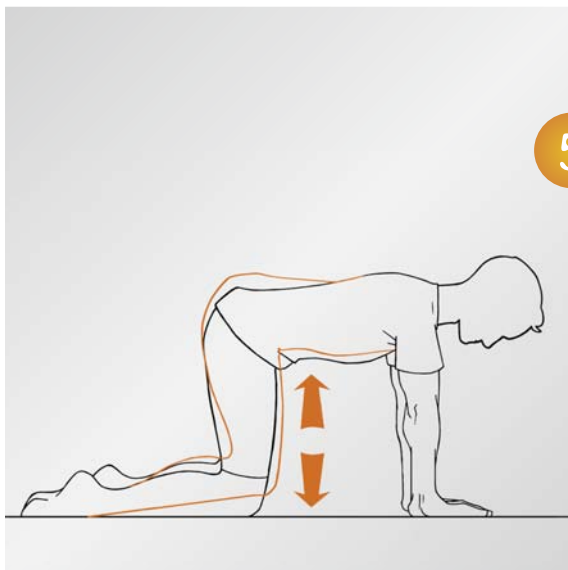
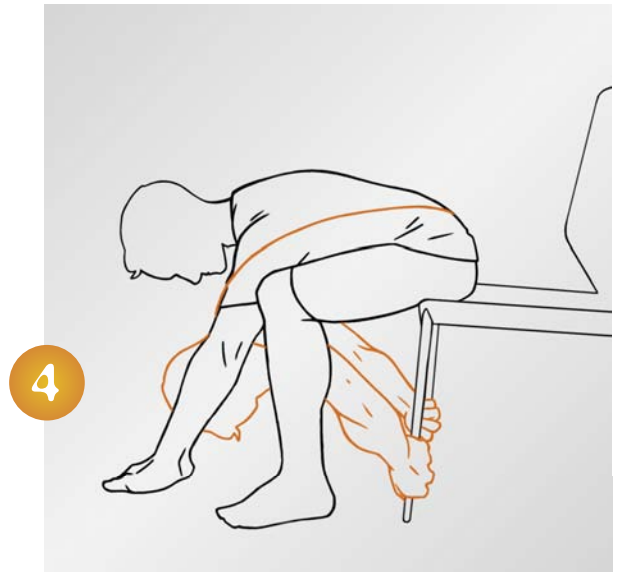
Vor einen Stuhl stellen, breitbeinig und leicht gebeugt, mit gestreckten Armen die Hände an der Stuhllehne abstützen und Oberkörper nach unten ziehen. Zehnmal wiederholen.



Übungen für eine starke Wirbelsäule

Lendenwirbelsäule

Auf die Kante eines Stuhls setzen, Beine weit auseinander, Oberkörper nach vorne beugen und mit den Händen den Boden berühren. Im zweiten Schritt mit den Händen die Stuhlbeine festhalten und den Oberkörper noch etwas weiter hinunter ziehen.



Bauchmuskulatur

Begeben Sie sich in den Vierfüßlerstand. Die Hände sind unter den Schultern, die Fußrücken flach auf dem Boden. Der Kopf schaut auf den Boden und ist in einer Linie mit der Wirbelsäule.

Üben Sie Druck auf Hände und Füße aus. Jetzt heben Sie Knie und Po etwas vom Boden, so dass Sie sich nur noch mit dem Fußrücken abstützen.

Wippen Sie langsam etwa 20-mal auf und ab, ohne dabei den Boden zu berühren. Atmen nicht vergessen!

Übungen für starke Schultern

Schulterkreisen

Schultern und Arme kreisen lassen. Mit kleinen Kreisen beginnen, dann immer größer werden. Vorwärts und rückwärts kreisen lassen, drei Minuten lang.

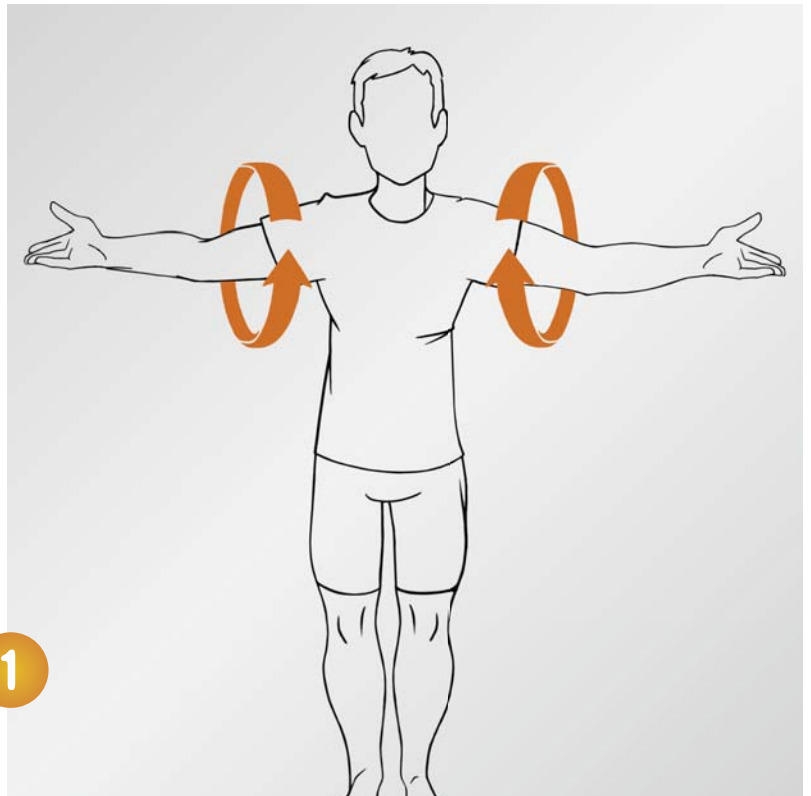
Alternativ:

Arme nach vorne und hinten pendeln lassen. Schultern heben und senken.

Im Stehen oder Sitzen:

Arme locker hängen lassen, Schultern anheben und abwechselnd zehnmal nach vorne und nach hinten sinken lassen.

1



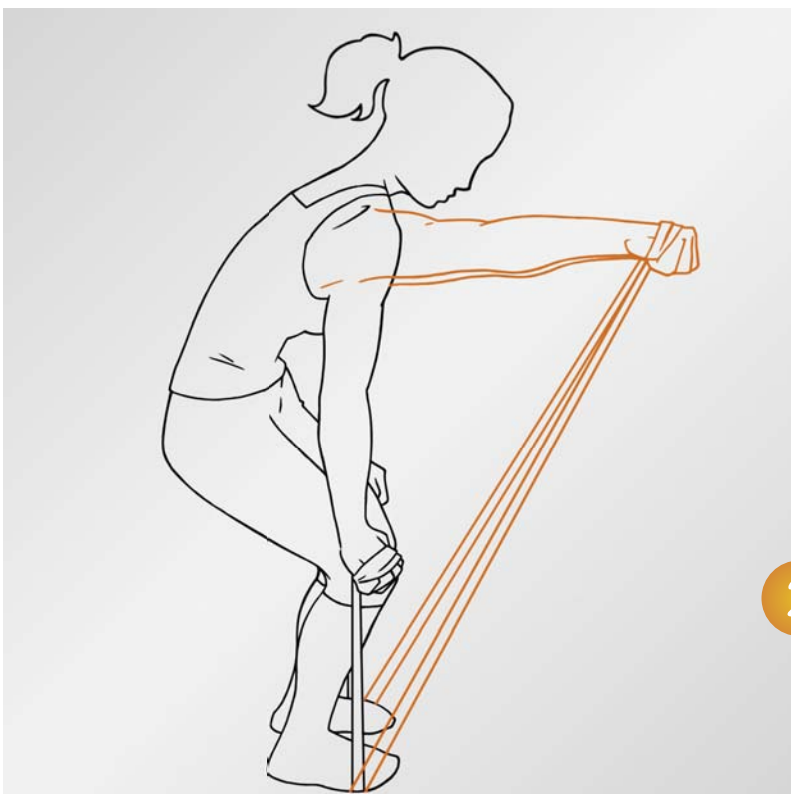
Übung mit dem Theraband

Sie stehen mit beiden Füßen stabil auf dem Theraband. Die Hände halten das Band etwa in Höhe der Knie. Hüfte und Knie sind leicht gebeugt. Dann beide Arme gleichzeitig nach oben bis in Schulterhöhe (90°-Winkel) anheben. Handflächen zeigen nach unten. 20-mal wiederholen.

Tipp:

Übung ideal auch für Ihren Nacken.

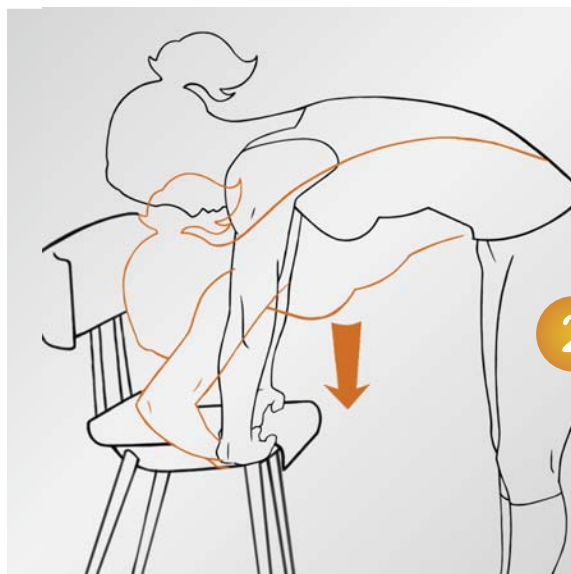
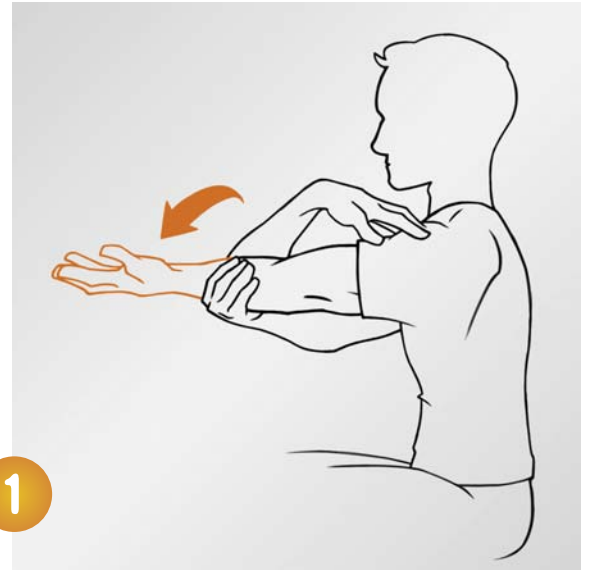
2



Übungen für starke Ellenbogen

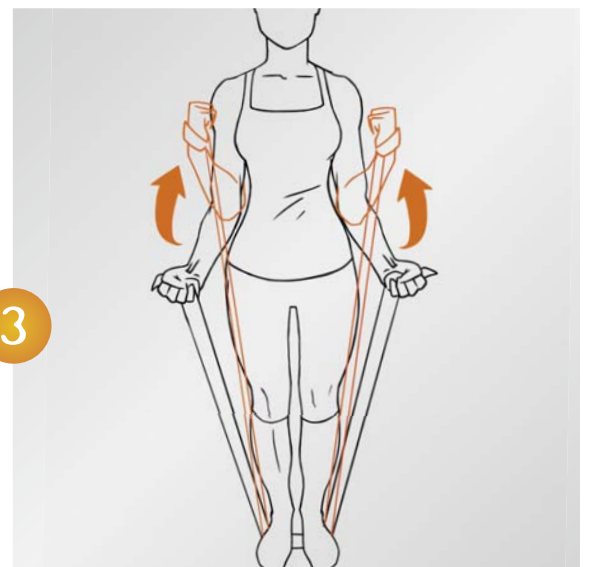
Lockerung

Im Sitzen: rechten Arm im Ellbogen und Handgelenk anwinkeln, so weit beugen wie möglich, mit den Fingern die rechte Schulter berühren, Ellbogen ist nach vorne gerichtet. Dann Arm nach vorne und leicht nach unten so weit strecken wie möglich. Auf jeder Seite zehnmal. Zur Unterstützung kann die Gegenhand unter den Ellbogen gelegt werden.



Dehnübung

Vor einen Stuhl stellen, die flachen Hände auf die Sitzfläche legen, Unterarme nach außen drehen (Fingerspitzen zeigen zum Körper), Arme strecken und langsam wieder beugen.



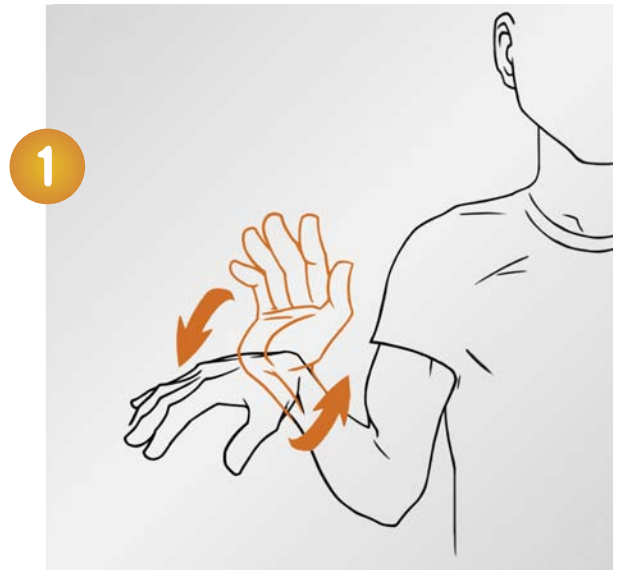
Übung mit Theraband

Mit beiden Füßen auf dem Theraband stehen, Hände fassen das gespannte Band mit herabhängenden Armen, Ellbogen leicht gebeugt, nun Unterarme 20-mal nach oben führen.

Übungen für starke Handgelenke & Daumen

Kreisen der Handgelenke

Führen Sie mit beiden Händen kreisende Bewegungen in beide Richtungen durch. Pro Richtung zehnmal.



Spreizen der Finger

Finger so weit wie möglich spreizen, dann zur Faust ballen, langsam wieder locker lassen. Wiederholen Sie diese Übung zehnmal.

Aktive Übung für den Daumen

Finger sind zusammen, Hände strecken, Daumen entlang der Handinnenseite zum Ansatz des kleinen Fingers beugen und wieder entspannen. Zehnmal wiederholen.

Tipp:

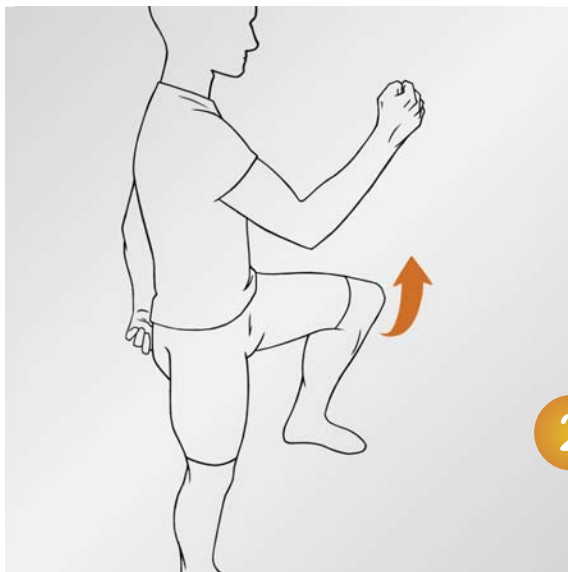
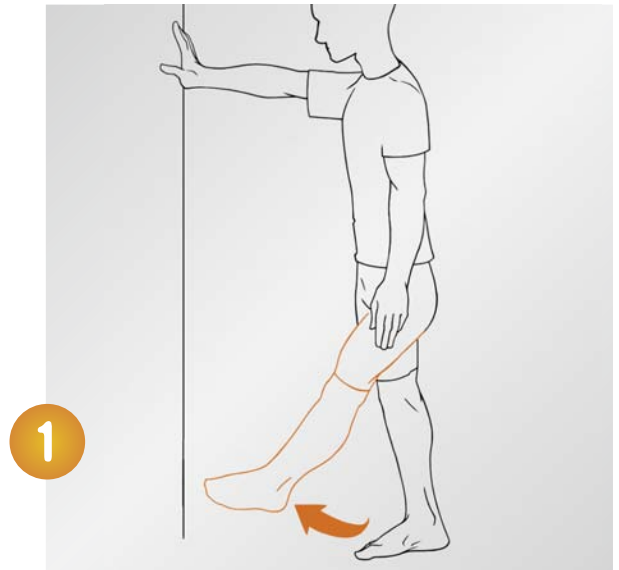
Ein warmes Handbad lockert die Muskulatur und regt die Durchblutung an. Die Bewegungsübungen können auch in warmem Wasser durchgeführt werden.



Übungen für starke Hüften

Pendelübung im Stehen

Mit der rechten Hand am Türrahmen oder an der Wand abstützen, linkes Bein leicht anheben, nach vorne und hinten pendeln, dann kreisen oder Achterlinien beschreiben. Nach drei Minuten Seitenwechsel.

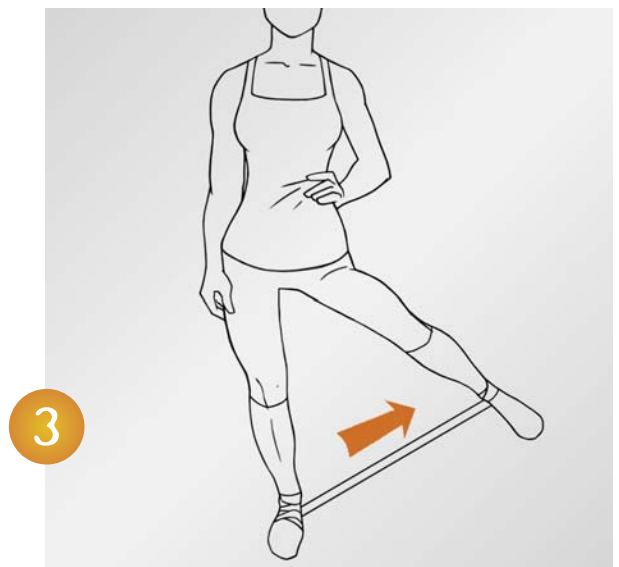


Gehen auf der Stelle

Beim Gehen die Oberschenkel so weit wie möglich nach oben ziehen. Das dehnt die Hüftgelenke. Auch die Arme kräftig mitnehmen, bis Sie Ihren eigenen Rhythmus finden, ca. drei bis fünf Minuten lang.

Bewegen gegen Widerstand

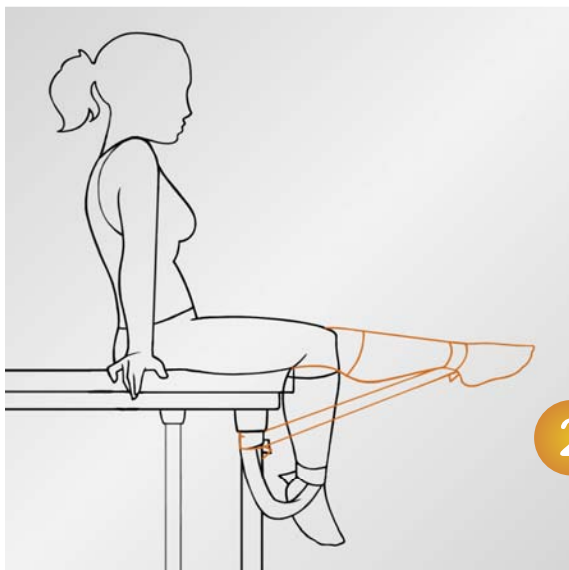
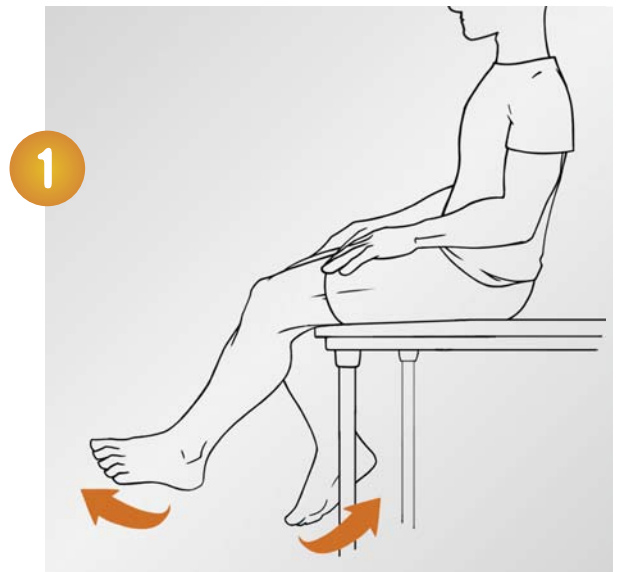
Im Stehen das rechte Bein gegen einen Widerstand (z.B. Theraband) 10–15-mal zur Seite bewegen. Seitenwechsel. Die Übung können Sie auch im Liegen in seitlicher Position durchführen.



Übungen für starke Knie

Aktivprogramm – lockere Gelenke in fünf Minuten

Auf einem Tisch sitzend die Unterschenkel im 90°-Winkel herabhängen lassen (Füße dürfen nicht den Boden berühren). Unterschenkel abwechselnd zehnmal hin und her pendeln.



Übung mit oder ohne Theraband am Tisch

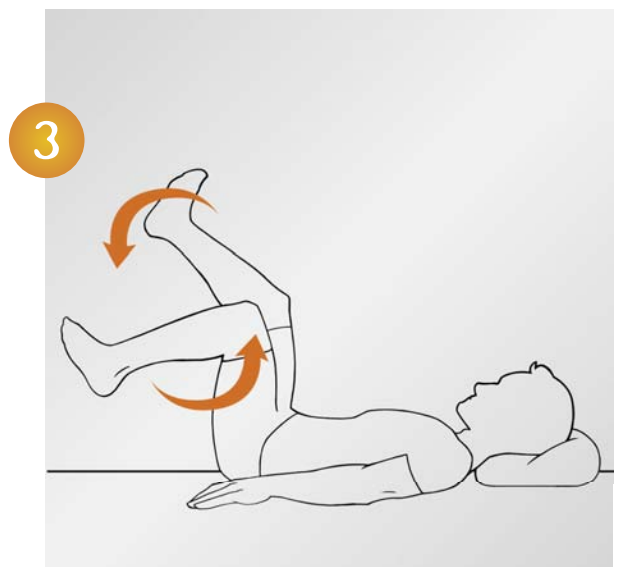
Auf dem Tisch sitzend ein Theraband am Tischbein befestigen und um den Fuß schlingen. Bein gegen Widerstand achtmal nach oben strecken, Seitenwechsel.

Alternativ ohne Theraband:

Bein nach oben bis zur Waagerechten strecken, zehn Sekunden halten, achtmal wiederholen, Seitenwechsel.

Fahrradfahren

In Rücklage beide Beine hochheben und wie beim Fahrradfahren bewegen. Am besten morgens im Bett, um die Gelenke zu lockern. Auch gut für die Hüften.

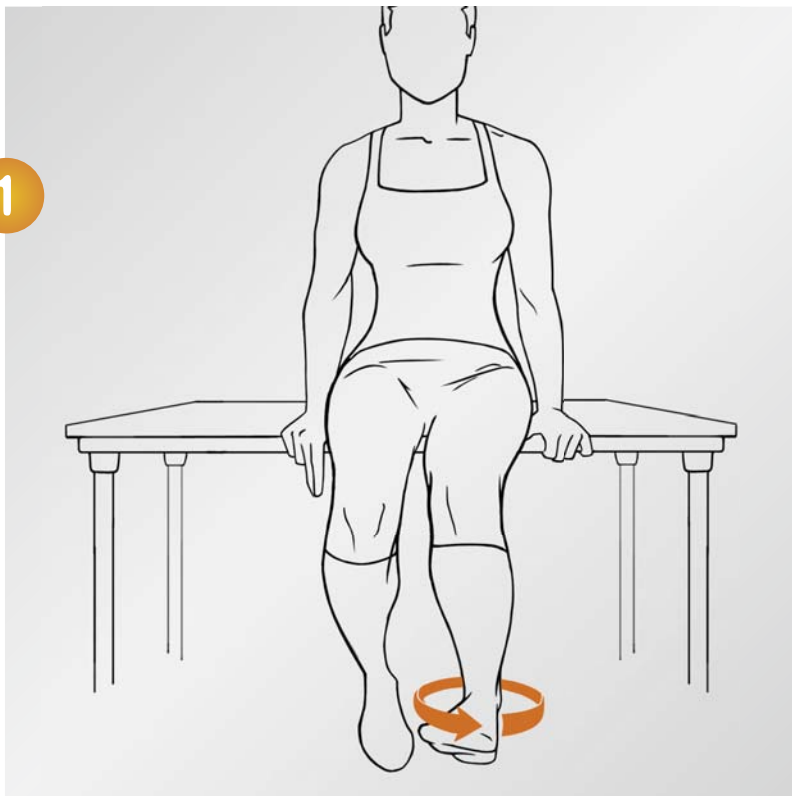


Übungen für starke Füße & Sprunggelenke

Kreisen der Füße

Im Stehen oder Sitzen die Füße in beide Richtungen zehnmal kreisen.

1



2

Wippen der Füße

Im Sitzen die Füße hin und her wippen. Dann eine Minute auf der Stelle treten.

Übungen für starke Füße & Sprunggelenke

Zehen strecken und beugen

Im Stehen die Zehen einrollen. Dabei leicht mit Körpergewicht belasten. Pro Seite dreimal. Anschließend mit beiden Beinen in den Zehenstand gehen.

3



Zehengymnastik

Ein Tuch oder einen dicken Stift auf den Boden legen, mit den Zehen „angeln“ und kurz anheben. Pro Seite fünfmal.

4