

BEWEGUNGSTIPPS

Ausreichend Bewegung (im schmerzfreien Zustand) ist wichtig, um die Gelenkfunktionen zu erhalten. Dafür eignen sich Abläufe, die in den Alltag integriert werden können, aber auch gering belastende Sportarten wie Walking oder Nordic Walking auf ebenem Gelände.

Für beschwerdefreie Phasen sind spezielle Übungen, wie z.B. für die Kniegelenke, ein zusätzlicher Pluspunkt.

Hinweise zur Durchführung

- Während der Übungen dürfen Sie keine Schmerzen verspüren!
- Üben Sie regelmäßig.
- Atmen Sie ruhig, auch bei Anspannung.
- Die Übungen werden mehrmals wiederholt (ca. 10 Mal).

Übungen im Sitzen für das Kniegelenk:

- Auf einem Stuhl einen Unterschenkel ohne Druck vor und zurück bewegen, ohne zwischendrin den Boden zu berühren. Anschließend die Seite wechseln.

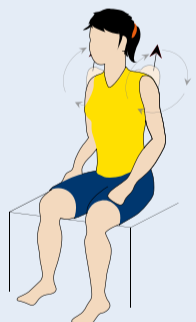


- Ein Knie durchstrecken (Bein parallel zum Boden) und dabei die Fußspitze anziehen. Jetzt abwechselnd den Fußinnen- und Fußaußenrand hochziehen.

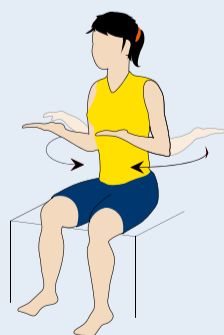


Übungen im Sitzen für die Schultergelenke:

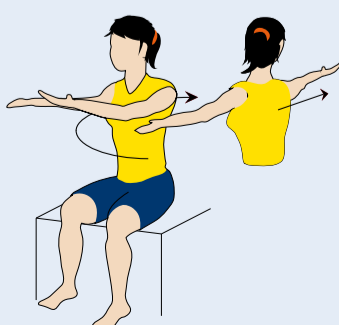
- Locker auf einem Stuhl sitzen und die Schultern nach vorne rollen, dann nach hinten kreisen lassen. Die Kreise sollten so groß wie möglich sein.



- Im Sitzen die Arme anwinkeln, die ausgestreckten Unterarme zeigen mit den Handinnenflächen nach oben. Jetzt drehen die Unterarme am Körper nach außen und langsam wieder nach innen.



- Die Oberarme auf Schulterhöhe nach vorne ausstrecken, die Handinnenflächen zeigen nach oben. Ein Arm wird gestreckt nach hinten geführt, den Blick ebenfalls nach hinten richten. Der ausgestreckte Arm bleibt dabei parallel zum Boden. Die Seite wechseln.

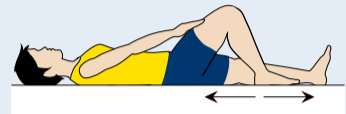


Übungen im Liegen für das Kniegelenk:

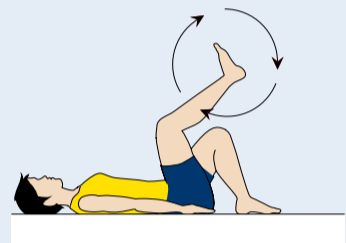
- Auf dem Rücken liegen und im Wechsel rechts und links die Oberschenkelmuskulatur anspannen. Dabei Knie in Richtung Hüfte bewegen und Fußspitzen anziehen.



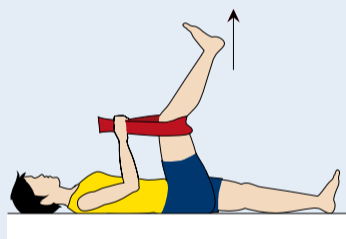
- Die Ferse über den Boden in Richtung Gesäß ziehen und dabei das Bein beugen. Anschließend Beine wechseln.



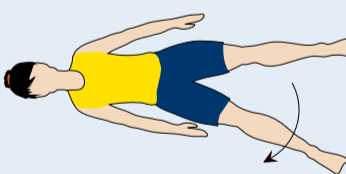
- Ein Bein anwinkeln und mit dem anderen Bein „Rad fahren“. Anschließend Beine wechseln.



- Einen Oberschenkel mit einem Handtuch umfassen und senkrecht nach oben heben. Die Ferse in Richtung Zimmerdecke drücken und ein paar Sekunden halten. Anschließend Seite wechseln.

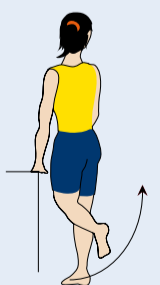


- Ein Bein ausstrecken, leicht anheben und die Fußspitze ranziehen. Das ausgestreckte Bein in der Luft zur Seite und wieder zurück bewegen, das Bein bleibt angespannt. Mit dem anderen Bein wiederholen.



Übung im Stehen für die Oberschenkel:

- Locker auf den Boden stellen und mit beiden Händen an einer Stuhllehne abstützen. Jetzt im Wechsel eine Ferse Richtung Gesäß ziehen.



Übung für die Fingergelenke:

- Hände vor dem Körper falten. Die Finger in der gleichen Fingerhaltung belassen und auseinander ziehen. Vorgang mehrmals wiederholen.

