Vorwort

- Bei Fragen und Unklarheiten bzw. zur genauen, individuellen Durchführung der angeführten Übungen kontaktieren Sie Ihre/n Physio- bzw. Ergotherapeut*in.
- Prinzipiell empfehlen wir, die angeführten Übungen so durchzuführen, dass sie
  - während der Übung keine Schmerzen verursachen,
  - keine Schmerzen im Anschluss verursachen,
  - keine Schmerzen in der darauf-folgenden Nacht verursachen und
  - keine Schmerzen am nächsten Tag verursachen.
- Wir empfehlen eine Wiederholungszahl von 10–15 WH, durchgeführt in 3 Sätzen, inklusive 1 Minute Pause zwischen den Sätzen, in einem sehr sicheren Belastungs-bereich. Bei den Übungen für die Hand können Sie diese WH-Zahl auf 5–10 reduzieren.
- Bei problemloser Durchführung kann die Wiederholungszahl unter Beachtung der oben angeführten Vorsichtsmaßnahmen gesteigert werden.
- Der Ball verleitet natürlich dazu, dass man damit Knet-Übungen durchführt. Das kann in gewissen Stadien einer Rheumaerkrankung durchaus angenehm und sogar sinnvoll sein, kann aber auch zu einer möglichen Verstärkung der Fehlstellung in den Hand- und Finger-gelenken führen. Sprechen Sie dieses Vorgehen unbedingt mit einer/m Therapeut*in Ihres Vertrauens ab.
- Die dargestellten Übungen stellen eine Anregung dar und sind eine Ergänzung zu den Aktivitäten in Ihrer Gruppe bzw. aus den einzeltherapeutischen Maßnahmen, welche Sie bei Ihrer/m Ergo- bzw. PhysiotherapeutIn durchführen.

Viel Spaß beim Üben!

HEXAL
A Sandoz Brand

Feelinx®
Mein Gefühl. Mein Leben.
Mein Begleiter.

Weitere Ideen für den täglichen Umgang mit ihrer Erkrankung finden Sie hier:

Rufen Sie uns auch kostenfrei unter **0800 4392523** an!

bit.ly/3C80uvx

Hexal AG
Industriestraße 25
83607 Holzkirchen

RECYCLED Papier aus Recyclingmaterial FSC® C012451 www.fsc.org
Druckerzeugnis www.natureOffice.com/DE-077-059020 klimaneutral durch CO2-Ausgleich
Mat.-Nr.: 49043666 MLR-209131-05/2023

www.hexal.de

HEXAL
A Sandoz Brand

Feelinx®
Mein Gefühl. Mein Leben.
Mein Begleiter.

Für Patient*innen

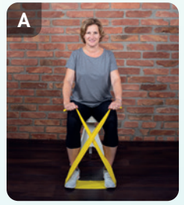
Aktiv bei rheumatologischen Erkrankungen

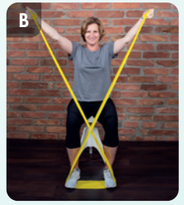
www.hexal.de

HEXAL
A Sandoz Brand

Übungen mit dem Gymnastikband bei Spondylarthropathien

Übung im Sitz





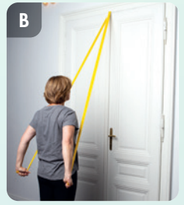
A Setzen Sie sich in einer für Sie bequemen Position auf einen normalen Sessel oder bei Bedarf auch auf einen gut aufgepumpten Gymnastikball. Die Knie sollten dabei nicht unter 90° angewinkelt sein. Platzieren Sie das Gymnastikband unter den Füßen, welche in etwa beckenbreit am Boden abgestellt sind. Fassen Sie das gekreuzte Gymnastikband mit beiden Händen an den jeweiligen Enden.

B Bewegen Sie nun mit nach vorne gerichtetem Blick beide Arme seitlich und leicht nach vorne (10:10-Uhr-Stellung). Die Arme müssen dabei nicht über den Kopf geführt werden, sondern es reicht, dass Sie knapp über der 90°-Stellung im Schultergelenk stoppen. In der Endposition sollten die Daumen nach außen gedreht sein. Achten Sie dabei darauf, dass die Wirbelsäule vor allem zwischen den Schulterblättern in eine Aufrichtung kommt. Das Gymnastikband sollte während der gesamten Bewegungsdurchführung seine Eigenspannung halten.

Effekt:

Kräftigung Arm- und Schultergürtelmuskulatur und Aufrichtung der Brustwirbelsäule.

Übung im Stand

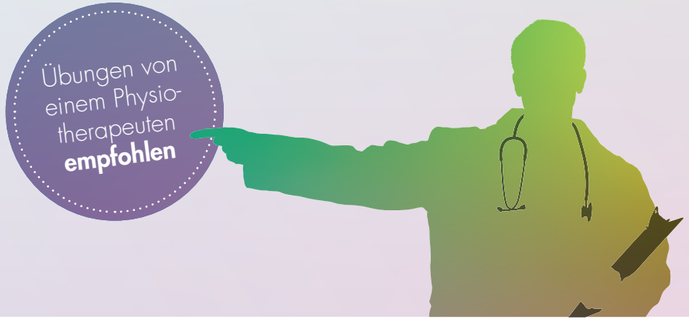


A Stellen Sie sich möglichst aufrecht und in stabiler Spurbreite (Beine beckenbreit – alternativ auch Schrittstellung möglich) vor eine Tür oder möglicherweise sogar vor eine Sprossenwand. In der Tür sollte das Gymnastikband eingehängt sein, sodass es von oben herunterhängt.

B Starten Sie mit der Zugbewegung, indem die Schultern in circa 90° nach vorne oben gebeugt sind. Ziehen Sie das Gymnastikband nun mit gestreckten Armen nach unten hinten, und achten Sie dabei auch wieder auf eine weiterlaufende Bewegung in die Schulterblätter, welche sich auch nach hinten unten zueinander bewegen.

Effekt:

Kräftigung Schulterblattmuskulatur und Muskulatur der Armrückseite.



Übungen mit dem Ball bei chronischer Polyarthritis

„Knödelrollen"

A Nehmen Sie den Ball zwischen die beiden Handflächen. Versuchen Sie dabei, die Hand- und Fingergelenke so gut wie möglich gestreckt zu halten. Führen Sie nun mit dem Ball eine kleine Rollbewegung durch, als ob Sie einen Knödel vorbereiten würden. Führen Sie diese Rollbewegung in beide Richtungen durch.

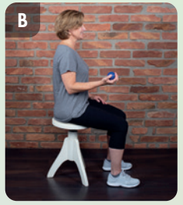
B Hierbei empfiehlt es sich, nicht in Wiederholungen zu üben, sondern jeweils eine Bewegungsrichtung für circa 30 Sekunden durchzuführen.

C Wechseln Sie die Hände.

Effekt:

Kräftigung und Mobilisierung der Handmuskulatur.

Ball balancieren



A Im möglichst aufrechten Sitz und mit angewinkelten Ellbogen legen Sie den Ball in die geöffnete Handinnenfläche.

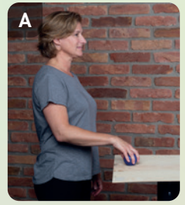
B Führen Sie die Hand in einen leichten Faustschluss, allerdings ohne viel Druck aufzubauen. Im Anschluss führen Sie die Hand wieder in eine Öffnung, sodass alle Fingergelenke gestreckt werden und auch das Handgelenk stabil in Streckung bleibt. Dadurch wird die Auflagefläche in der Hand für den Ball etwas flacher, balancieren Sie ihn in der Handinnenfläche.

C **Alternative:** Führen Sie den „Faustschluss" nur mit den Fingern einzeln durch!

Effekt:

Mobilisation der Finger- und Handgelenke sowie Aktivierung und Kräftigung der Fingerbeuge- und streckmuskulatur.

Rollübung



A Für diese Übungen eignet es sich zu stehen und den Ball auf einen evtl. etwas höheren Tisch zu positionieren. Es ist allerdings auch möglich, die Übung im Sitzen auf normaler Tischhöhe durchzuführen. Legen Sie die Hand mit der Handinnenfläche bzw. den Fingerspitzen auf den Ball.

B Führen Sie nun eine Rollbewegung mit dem Ball nach vorne, d. h. vom Körper weg, durch. Dabei kommt es zu einer Streckung im Ellbogen und einer Beugung im Schultergelenk.

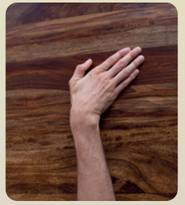
Effekt:

Kräftigung und Mobilisierung der Handmuskulatur.

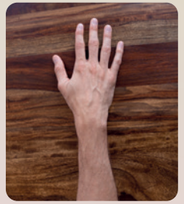
Allgemein

Position der Handachse

Häufige Abweichung zur Daumenseite hin



Häufige Abweichung zur Kleinfingerseite hin



Möglichst korrekte Achse durch den 3. Fingerstrahl (Mittelfinger) über das Handgelenk in Richtung Unterarm

Achten Sie bei allen Übungen vor allem darauf, dass das Handgelenk in einer „neutralen" Position stabilisiert bleibt, d. h., es sollte nicht in Richtung Daumen- oder Kleinfingerseite abweichen. Orientieren Sie sich dabei vor allem an der Mittellinie des 3. Fingers, welche in Verlängerung zum Unterarm verlaufen sollte.

HEXAL
A Sandoz Brand