



**„SCHONEN SIE BEI  
RHEUMA DIE GELENKE  
UND STÄRKEN SIE  
DIE MUSKELN“**



**Christina Karl** arbeitet als Physiotherapeutin in der PhysioT6-Praxis im orthopädischen Marianowicz Zentrum für Diagnose und Therapie in München

## ARME TRAINIEREN

### **Hüftbreit hinstellen.**

Die Schultern sind entspannt, der Bauch fest. Nun je eine 500 Gramm schwere Hantel (alternativ eine volle 0,5-Liter-Wasserflasche) in jede Hand nehmen. Die Arme leicht gebeugt nach vorn ausstrecken und vor der Brust auf und ab bewegen bis Schulterhöhe. Der Rücken bleibt gerade. [ 10x 2 Wiederholungen täglich ]

⇒ **Tipp der Physiotherapeutin:** „Üben Sie immer nur bis an die Schmerzgrenze, nie darüber hinaus“

## RÜCKEN KRÄFTIGEN

**Auf den Bauch legen,** die Zehenspitzen berühren den Boden. Das Becken mit einem Handtuch oder schmalen Kissen stützen, um den unteren Rücken zu entlasten. Bauchnabel nach innen ziehen und mit den Armen langsame, gleichmäßige Schwimmbewegungen machen. [ 2x 10 Wiederholungen täglich ]

⇒ **Tipp der Physiotherapeutin:** „Achten Sie darauf, dass bei der Übung der Blick zum Boden gerichtet ist und die Halswirbelsäule lang gestreckt bleibt“



*Arme im Wechsel zurücknehmen und dabei Schulterblätter zusammenziehen*



## RUMPF STABILISIEREN

**In der Rückenlage** rechten Arm und linkes Bein diagonal anheben und zusammenführen. Mit der Hand leicht gegen das Knie drücken, mit dem Knie dagegenhalten. Spannung 3 bis 5 Sekunden halten, Seite wechseln. [ 10x 2 Wiederholungen pro Seite ]

⇒ **Tipps der Physiotherapeutin:** „Auch bei leichten Schmerzen im Rücken ist es wichtig, die Bauchmuskeln zu kräftigen“



## HALSWIRBEL ENTLASTEN

**Auf eine Stuhlkante setzen.** Mit den Ellenbogen auf den Knien abstützen. Kopf zuerst aufrecht, dann locker hängen lassen. Rücken leicht rund machen. So werden die Halswirbel sanft gedehnt. Kopf wieder heben. [ 15x täglich ]

⇒ **Tipps der Physiotherapeutin:** „Eine gute Lockerungsübung, wenn man längere Zeit sitzt. Bleiben Sie eine Weile in der Stellung und atmen Sie bewusst in den sanften Dehnungsschmerz hinein“



## SCHULTERN MOBILISIEREN

**Aufrecht hinstellen,** die Knie sind locker, die Schultern entspannt, der Bauch fest. Nun einen Stab oder Besenstiel in eine Hand nehmen. Den Arm seitlich ausstrecken und den Stab parallel zum Körper bringen. Den Stab langsam und kontrolliert aus dem Handgelenk heraus drehen, sodass die obere Spitze unten ist. Zurück in Ausgangsposition. [ 10x 2 Wiederholungen pro Seite ]

⇒ **Tipps der Physiotherapeutin:** „Achten Sie darauf, nicht ins Hohlkreuz zu fallen“