

15 Minuten aktiv und beweglich

Arthrose – Bewegungsübungen für kleine Pausen

Bitte beachten:

Bevor Sie starten, besprechen Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt oder Ihrer Therapeutin/Ihrem Therapeuten, ob es Übungen gibt, die nicht für Sie geeignet sind.

Die Übungen dürfen nicht wehtun: Üben Sie immer nur bis an die Schmerzgrenze.

Wiederholen Sie die Übungen mehrmals, bis Sie einen Reiz in der Muskulatur spüren. Sie können auch die Abfolge der Übungen wiederholen: Starten Sie nach der fünften Übung einfach noch einmal mit der ersten.

15 Minuten aktiv und beweglich

Deutsche | RHEUMA-LIGA
• GEMEINSAM MEHR BEWEGEN •

Bei Arthrose ist es sehr wichtig, die Beweglichkeit der Gelenke trotz Schmerzen zu erhalten. In diesem Faltblatt finden Sie eine kleine Auswahl an Übungen, die sich besonders für Arthrose eignen. Die Übungen dienen der Kräftigung der Muskulatur und der Erhöhung der Mobilität.

ÜBUNG 1

Kreislauf anregen



Im Sitzen stellen Sie die Füße hüftbreit auseinander. Drücken Sie die Fersen in den Boden und heben Sie die Fußspitzen nach oben.



Dann wechseln: Drücken Sie die Zehenspitzen in den Boden und heben Sie die Fersen an.

Können Sie die Füße unterschiedlich bewegen: rechter Fuß Ferse, linker Fuß Ballen? Wie schnell können Sie wechseln?

ÜBUNG 2

Schultergelenke
beweglich halten



Rollen Sie mit beiden Schultern abwechselnd nach vorne und nach hinten. Dabei mit den Schultern möglichst große Kreise ausführen.

ÜBUNG 3

Kräftigung
Oberschenkelmuskulatur



Setzen Sie sich aufrecht auf einen Hocker, die Füße stehen flach auf dem Boden. Strecken Sie nun ein Bein nach vorne aus und senken es langsam wieder ab. Wiederholen Sie die Bewegung abwechselnd mit beiden Beinen.

ÜBUNG 4

Rumpf und Wirbelsäule
stabilisieren

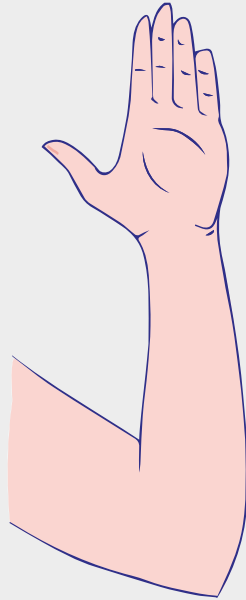


Stehen Sie aufrecht mit leicht gebeugten Knien und halten Sie sich an einer Stuhllehne fest. Ein Knie anheben. Dann das Bein langsam absenken und nach hinten führen, bis das Bein gestreckt ist und der Fuß vom Boden abhebt. Die Beine bleiben dabei parallel, die Fußspitze zeigt nach vorne. Mehrmals wiederholen und dann das Bein wechseln.

Achten Sie auf eine aufrechte Körperhaltung.

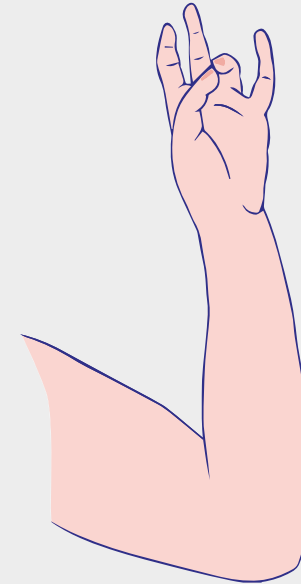
ÜBUNG 5

Für die Fingergelenke



Berühren Sie mit dem Daumen nacheinander die Spitzen der anderen Finger.

Können Sie auch mit der rechten Hand am kleinen Finger und gleichzeitig mit der linken Hand am Zeigefinger beginnen?



Ideen für noch mehr Bewegung im Alltag

Arthrose bringt meist viele verschiedene Beschwerden mit sich. Deshalb besteht auch die Behandlung aus mehreren Bausteinen. Regelmäßige körperliche Bewegung ist wichtig. Beginnen Sie langsam und steigern Sie sich vorsichtig.

Diese Sportarten sind sinnvoll

Nordic Walking/Wandern: Die Bewegung an der frischen Luft aktiviert den ganzen Körper.

Fahrradfahren: Fördert die Ausdauer und stärkt die Beinmuskulatur. Wichtig ist ein richtig eingestellter Sattel (besonders bei Gonarthrose geeignet)

Schwimmen: Die physikalischen Eigenschaften des Wassers entlasten die Gelenke, während die Muskulatur gestärkt wird.

Krafttraining: Mit speziellen Kraftübungen können Sie die gelenkstabilisierende Muskulatur stärken und aufbauen.

Vorsicht bei Sportarten mit hoher Stoßbelastung und schnellen Richtungswechseln. Diese stellen eine erhöhte Belastung für die Gelenke dar.

Deutsche Rheuma-Liga: Wir sind für Sie da



Arthrose ist eine von mehr als 100 rheumatischen Erkrankungen. Mit diesen Erkrankungen kennen wir uns gut aus. Wir beraten Sie gerne und unterstützen Sie. Unser Funktionstraining hilft Ihnen, beweglich zu bleiben. In Kursen, Arbeitsgemeinschaften und Selbsthilfegruppen treffen Sie andere rheumakranke Menschen, mit denen Sie sich austauschen können.

Sie finden uns überall in Deutschland. Auch in Ihrer Nähe gibt es Ansprechpartnerinnen und -partner, die persönlich für Sie da sind.

Erfahren Sie mehr und rufen Sie uns an:

0800 600 25 25

Oder besuchen Sie uns im Internet:

rheuma-liga.de

**Sie finden uns auch auf Facebook,
YouTube, Instagram und LinkedIn.**



Herausgeber: Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V., Welschnonnenstraße 7, 53111 Bonn, rheuma-liga.de,
E-Mail: bv@rheuma-liga.de, Beratung: Marleen Kerstin, Bewegungsreferentin Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband;
Projektmanagement: Katja Hinnemann, Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband; Gestaltung: studio-petrol.de
7. Auflage, 20.000 Exemplare, 2025; Drucknummer: A7/BV/05/25

Mit freundlicher Unterstützung

