

## Steife Gelenke und verkürzte Muskeln

Gute Beweglichkeit ist die Voraussetzung für viele Alltags- und Freizeitaktivitäten. Die Reichweite unserer Gelenke kann durch Muskeln, Nerven, Bänder, Sehnen oder die Gelenkkapsel eingeschränkt sein. Auch Fehl- und Überbelastungen oder rheumatische Beschwerden wie die Arthrose führen dazu, dass sich Muskeln ungleich entwickeln. Die Folgen sind schmerzhaft. Alltägliche Tätigkeiten – Haare waschen, Socken anziehen, Einkäufe einräumen – fallen zunehmend schwer.

Lassen Sie sich nicht einschränken! Werden Sie aktiv und bringen Sie Ihre Gelenke und Muskeln mit den Übungen auf diesem Faltblatt in Schwung.

## Wie werde ich beweglicher?

Katzen machen es vor. Sie strecken und recken sich. Nach langem Sitzen oder Stehen, einer strengen körperlichen Belastung oder Sport können Beweglichkeitsübungen besonders gut tun.

Trainieren Sie Ihre Beweglichkeit regelmässig. Am besten bauen Sie die Übungen in Ihren Tagesablauf ein.

**Training 1 × pro Woche =**  
Beweglichkeit bleibt erhalten.

**Training 3 × pro Woche =**  
Beweglichkeit verbessert sich.

## Koordination und Ausdauer

Damit Sie fit sind und es auch bleiben, sind neben der Beweglichkeit auch Koordination und Ausdauer wichtig. Nur wer auch diese konditionellen Faktoren trainiert, bleibt körperlich und psychisch in Form. Die Koordination verbessern Sie mit Gleichgewichtsübungen oder einer Bewegungsform wie Tai Chi oder Tanzen. Für die Ausdauer eignen sich Sportarten wie Walking, Wandern, Fahrradfahren oder Skilanglauf.

Das Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz «hepa.ch» empfiehlt Erwachsenen, sich wöchentlich mindestens 2,5 Std. bei mittlerer oder 1,25 Std. bei hoher Intensität zu bewegen.

Den passenden Bewegungskurs  
finden Sie auf  
[www.rheumaliga.ch/kurse](http://www.rheumaliga.ch/kurse).

Erfahren Sie beim Test auf [www.mein-sport.ch](http://www.mein-sport.ch), welche Sportart die richtige für Sie sein könnte.

Für mehr Informationen zu unseren cleveren Helfern und Publikationen: [www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch), 044 487 40 10 oder [info@rheumaliga.ch](mailto:info@rheumaliga.ch).



Die Kraft aus Pflanzen  
gegen Muskel- und Gelenkschmerzen.  
Geniessen Sie es, aktiv zu sein.

Kytta Salbe  
Kytta Salbe/Pomade

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.  
Lesen Sie die Packungsbeilage.  
Procter & Gamble Switzerland SARL

VERFORA  
FÜRS LEBEN

## Publikationen und Hilfsmittel

**Aktiv gegen Osteoporose**  
9 Übungen, Faltblatt (D 1025) kostenlos

**Ihrem Rücken zuliebe**  
14 Übungen, Faltblatt (D 1030) kostenlos

**Die Hüfte bewegt**  
Schmerzen verstehen und behandeln  
Kurzbrochure (D 1090) kostenlos

**Rheumamagazin forumR**  
Probeexemplar (CH 304) kostenlos

**Hilfsmittel – Kleine Helfer, grosse Wirkung**  
Katalog (D 003) kostenlos

**Balance-Igel**  
Für Fuss-, Bein-, Hüft-Muskulatur und Gleichgewicht  
2 Stück (Art.-Nr. 0020) CHF 49.80\*

**Igelball**  
Zur Massage (Art.-Nr. 0009 A, B, C)  
A: Sehr weich, Ø 10 cm, CHF 11.90\*  
B: Weich, Ø 8 cm, CHF 9.90\*  
C: Hart, Ø 8 cm, CHF 9.90\*

\* exkl. Versandkosten



**FÜR  
UNSERE NÄCHSTE  
GRATISBROSCHÜRE**

SMS an 488:  
[give rheumaliga 5](tel:488)

Schon 5 Franken helfen, damit wir unsere Broschüren auch weiterhin kostenlos abgeben können.

Rheumaliga Schweiz  
Josefstrasse 92  
8005 Zürich

Tel. 044 487 40 00  
[info@rheumaliga.ch](mailto:info@rheumaliga.ch)

[www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)  
[www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch)



# Bleiben Sie fit & beweglich

Ein Übungsprogramm für zuhause

D 1001 / 15'000 / OD / 08.2021

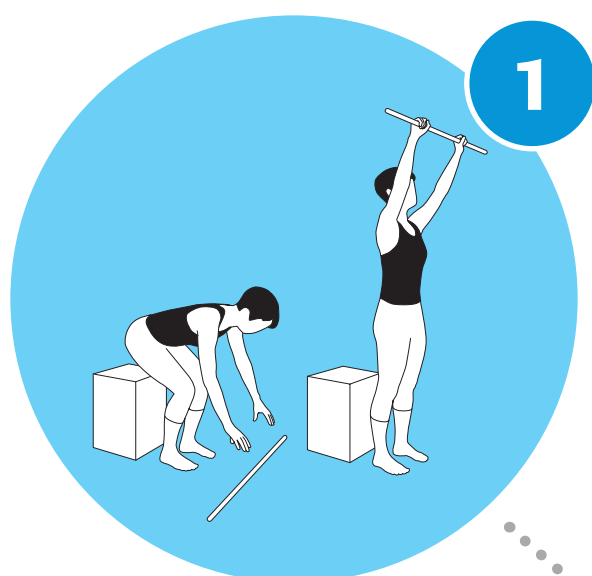
Mit freundlicher Unterstützung durch





# Bleiben Sie fit & beweglich

Ein Übungsprogramm für zuhause



1

## Schultergürtel, Rumpf, vorderer Oberschenkel

**Gerät:** Besen, Stab o. ä. **Ausgangsstellung:** Aufrechter Stand, der Besen liegt auf dem Boden. **Ausführung:** Knie leicht beugen, Besen mit geradem Rücken vom Boden hochheben und mit beiden Händen soweit wie möglich nach oben stossen. Besen wieder auf den Boden legen. **Variante:** Besen liegt erhöht. Beim nach oben Stossen des Besens Fersen leicht vom Boden lösen. **Wiederholung:** 5–10× in gleichmässigem Rhythmus. Regelmässig atmen.

### Vergleichbare Bewegung:

Wäsche aufhängen, Einkäufe einräumen.

## Hintere Oberschenkelmuskulatur

**Ausgangsstellung:** Sitz an Stuhlkante, ein Fuss flach am Boden. Ferse des zweiten Fusses berührt den Boden, Zehen zeigen nach oben, Kniegelenk ist gestreckt. Die Hände stützen oberhalb des gestreckten Knies auf dem Oberschenkel auf. **Ausführung:** Den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne beugen, bis ein Ziehen im hinteren Oberschenkel des gestreckten Beines spürbar ist. Danach Seite wechseln. **Wiederholung:** 2–3× pro Seite, Haltedauer 10–15 Sek. Regelmässig atmen.

### Vergleichbare Bewegung:

Socken anziehen, Fusspflege.



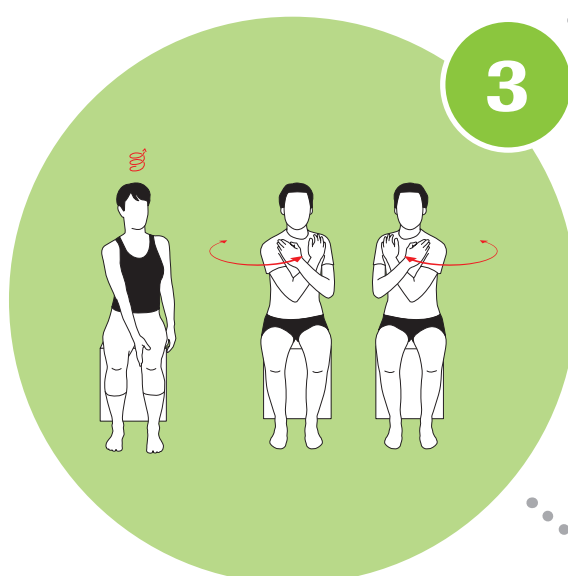
2

## Rumpf, Wirbelsäule

**Ausgangsstellung:** Aufrechter Sitz an Stuhlkante, Kopf gerade halten. **Ausführung:** Rechte Hand während 5–10 Sek. gegen linke Knieinnenseite pressen. Aufrechte Haltung beibehalten, Arme vor der Brust kreuzen, Hände locker auf den Schlüsselbeinen platzieren, die Brustwirbelsäule 5–10× gleichmässig nach rechts und links rotieren lassen. Becken und Beine bewegen sich nicht. Danach Seite wechseln, Druck mit linker Hand gegen rechte Knieinnenseite aufbauen. **Wiederholung:** 5× pro Seite. Regelmässig atmen.

### Vergleichbare Bewegung:

Rotation beim Staubsaugen.



3

## Schultergürtel, Brustwirbelsäule

**Ausgangsstellung:** Sitz an Stuhlkante, Kopf gerade halten. Fingerkuppen am Hinterkopf platzieren, Ellbogen öffnen, Schultern locker lassen. **Ausführung:** Ellbogen bewegen gleichzeitig nach vorne zueinander, danach wieder nach hinten. Bewegungsradius der Ellbogen möglichst ausschöpfen. **Wiederholung:** gleichmässiger Rhythmus, 5–10×. Regelmässig atmen.

### Vergleichbare Bewegung:

Haare kämmen und waschen.



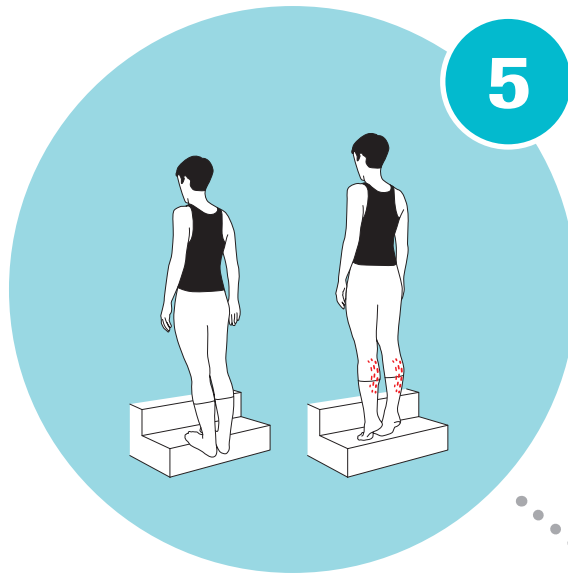
4

## Unterschenkel, Wade

**Ausgangsstellung:** Mit Fussballen auf eine Stufe stehen, Füsse hüftbreit auseinander, Gewicht gleichmässig auf beide Füsse verteilt. Falls nötig am Handlauf festhalten. **Ausführung:** Fersen heben bis zum höchstmöglichen Zehenstand, danach gleichmässiges Absenken beider Fersen. **Variante:** Übung einbeinig ausführen. Falls nötig mit zweitem Bein stabilisieren. **Wiederholung:** im Sekundentakt 5–10×. Regelmässig atmen.

### Vergleichbare Bewegung:

Treppensteigen.



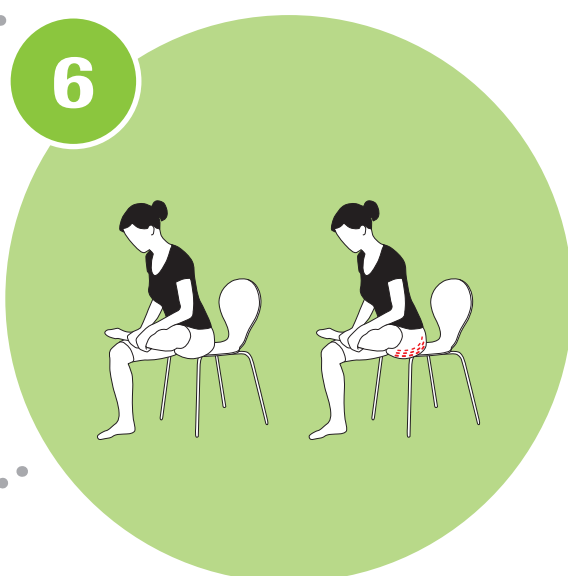
5

## Seitliche Hüftmuskulatur

**Ausgangsstellung:** Sitz an vorderer Stuhlkante, Kopf gerade halten. **Ausführung:** Linken Fuss mit Knöchelaussenseite auf den rechten Oberschenkel legen. Den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne lehnen, bis ein Ziehen im linken Gesäss spürbar ist. Danach Seite wechseln. **Wiederholung:** 2–3× pro Seite, Haltedauer 10–15 Sek. Regelmässig atmen.

### Vergleichbare Bewegung:

Socken anziehen, Fusspflege.



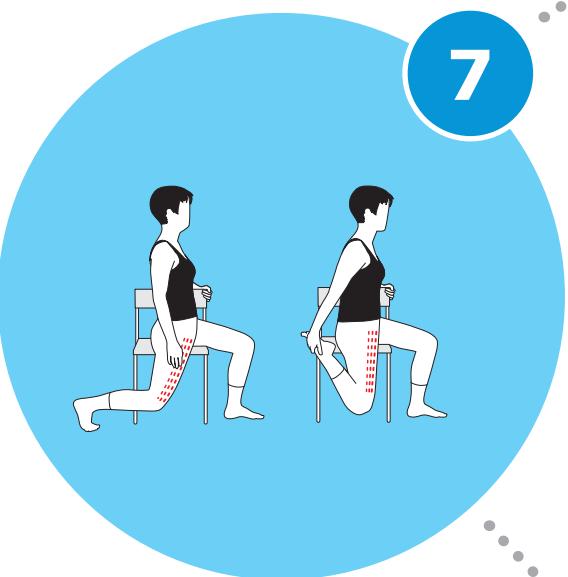
6

## Vorderer Oberschenkel, Leiste

**Ausgangsstellung:** Seitlich sitzend auf einem Stuhl mit Rückenlehne, Oberkörper aufrecht, vorderer Fuss gut auf dem Boden platziert. **Ausführung:** Äusseres Bein nach hinten stellen, das Becken bleibt stabil, bis ein leichtes Ziehen im Leistenbereich und / oder am vorderen Oberschenkel spürbar ist. Danach Seite wechseln. **Variante:** Hinteren Fuss in Richtung Gesäss führen, bis es leicht zieht. **Wiederholung:** 2–3× pro Seite, Haltedauer 10–15 Sek. Regelmässig atmen.

### Vergleichbare Bewegung:

Niederknien.



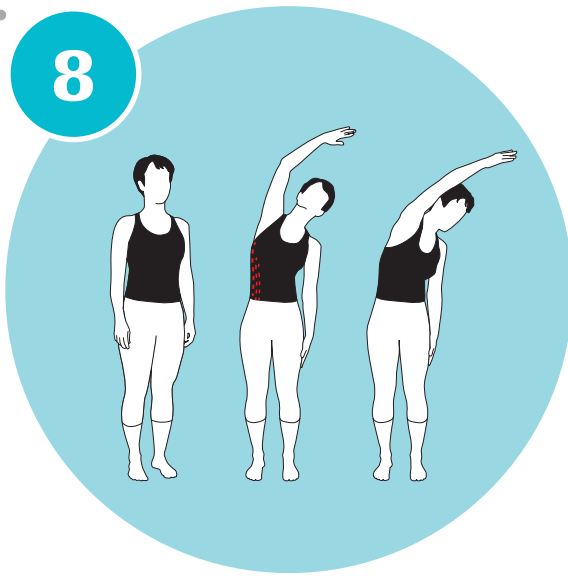
7

## Flanken, schräge Bauchmuskulatur, Wirbelsäule

**Ausgangsstellung:** Aufrechter Stand, die Füsse hüftbreit, die Knie leicht gebeugt. **Ausführung:** Die rechte Hand zieht in einem Bogen nach links oben (Dehnung der rechten Flanke), gleichzeitig gleitet die linke Hand seitlich am Oberschenkel in Richtung Knie, der Blick folgt der oberen Hand. Position bis zu 10 Sek. halten. Beugen Sie Kopf- und Schulterpartie nun leicht nach vorne (Rumpf bleibt stabil), der Blick gleitet zum Boden. Auf dem gleichen Weg zurück, Arm und Seite wechseln. **Wiederholung:** 5–10× pro Seite. Regelmässig atmen.

### Vergleichbare Bewegung:

Dinge über Kopf verstauen, Fenster putzen.



8