

# CHRONISCHE POLYARTHRITIS

Erlernen Sie die Übungen unter Anleitung des Teams der Physiotherapie.

## ***ÜBUNGSPROGRAMM FÜR PATIENTEN MIT CHRONISCHEN POLYARTHRITIS***

Führen Sie die Übungen so aus, daß keine Schmerzen entstehen.  
Zwischen den einzelnen Übungen auf die Entspannung achten.  
Denken Sie beim Üben an die richtige Sitzhaltung.



## Hände

„Kleine Faust“ --- Beugung aller Finger mit den Fingerkuppen zu den Fingerballen;  
dann die Finger strecken.



„Große Faust“ --- Beugung aller Finger in den drei Fingergelenken;  
dann die Finger strecken.



„Dach“ --- Beugung der Finger nur in den Grundgelenken; dann die Finger strecken.



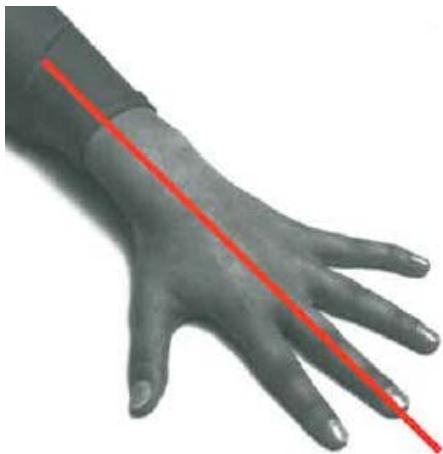
Den Daumen im großen Bogen zum Kleinfingerballen führen; dann den Daumen strecken und abspreizen.



Den Daumen nacheinander zu den Fingerspitzen führen, dabei alle Fingergelenke beugen – ohne Druck üben.



Alle Finger vom Mittelfinger abspreizen und wieder zusammenführen.



Die Hand wenig hochführen; dabei schließt sie sich zur lockeren Faust.  
Hand herunterführen; dabei öffnet sie sich wieder.



## Ellbogen- und Schultergelenk

Die Ellbogen in 90°- Stellung; Handteller nach oben und unten drehen.



Den Ellbogen beugen; die Daumenseite zeigt dabei zur Schulter. Ellbogenstreckung.



Eine Hand auf die gegenüberliegende Schulter legen und mit den Fingern Richtung Schulterblatt wandern.



Eine Hand von oben in den Nacken führen.



Beide Hände auf den Rücken legen und nach rechts / links führen.



Beide Hände dicht vor dem Körper in Richtung Decke bewegen und zurück.



## Füße

Die Zehen beugen und strecken.



Die Füße von der Ferse bis zum Vorfuß abrollen.



Die Fußinnenränder heben; der Abstand zwischen den Kniegelenken bleibt gleich.



Großzehenballen in Richtung Ferse ziehen.



## Hüft- und Kniegelenk

Das Kniegelenk beugen und strecken; die Ferse rutscht auf dem Boden nach vorne und hinten.



Aufstehen: Schrittstellung; die Kniegelenke zeigen leicht nach außen. Gerade stehen und das Gesäß fest anspannen.



## Weitere Übungen für zu Hause

### Kiefergelenk

Mundöffnung üben; z.B durch herzhaftes Gähnen. Normale Mundöffnung ist 3 Querfinger.





**Rutschübungen** – um die Morgensteifigkeit zu reduzieren, sind diese Übungen am besten morgens durchzuführen.

Die „Rutschübungen“ mehrmals am Tag, besonders nach längerer Ruhe durchführen. Beginnen Sie dabei mit kleinen Bewegungsausschlägen.

Die Fersen im Wechsel zum Gesäß rutschen.



Eine Ferse in Richtung Gesäß rutschen; Ferse abheben; Knie in Richtung Schulter bewegen; den Fuß anschließend wieder absetzen und das Bein zurückführen.



ACURA Klinik Baden-Baden  
Abteilung Physiotherapie  
Rotenbachtalstr. 5  
76530 Baden-Baden

Email: [physio@apura-klinken.com](mailto:physio@apura-klinken.com)

Tel.: 07221- 352495 / - 496