

Übungsprogramm für Patienten mit

SPONDYLITIS ANKYLOSANS Morbus Bechterew

Erlernen Sie die Übungen unter Anleitung Ihrer Physiotherapeutin / Ihres Physiotherapeuten, um Fehler zu vermeiden.

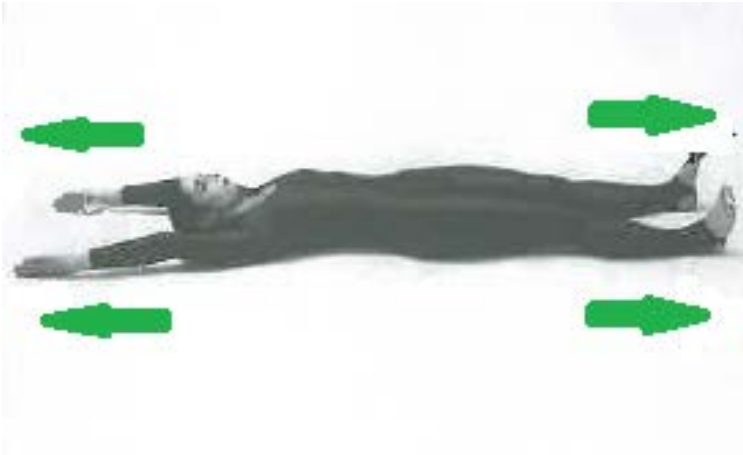
Führen Sie die Übungen so aus, daß keine stechenden Schmerzen entstehen.

Lockerungsübungen für die Rumpfmuskulatur

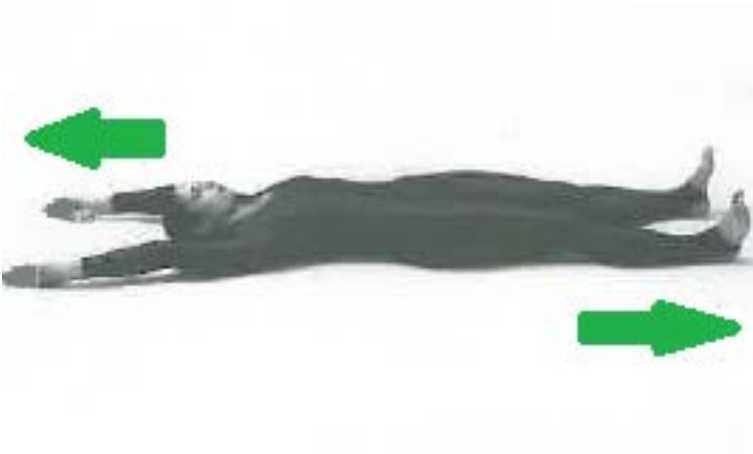
Abwechselnd das Steißbein zum Hinterkopf und zwischen die Beine ziehen.



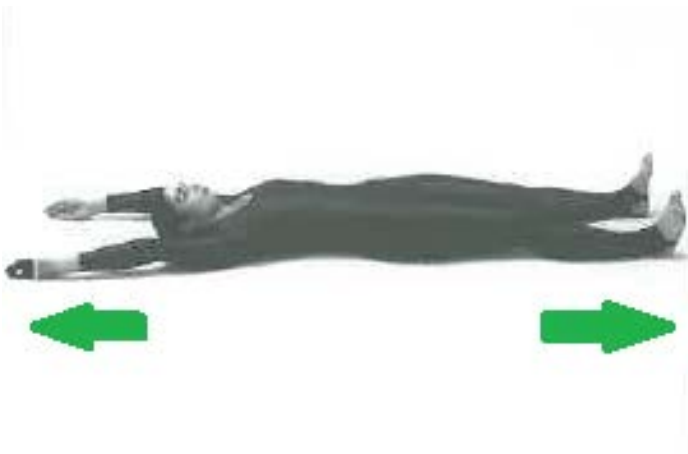
Beine und Arme gleichzeitig langziehen.



Einen Arm und das entgegengesetzte Bein gleichzeitig langziehen.



Arm und Bein der gleichen Seite langziehen.



Abwechselnd rechten/linken Beckenknochen in Richtung gleichseitiger Schulter ziehen (Taille zusammenziehen).



Mit angestellten Beinen die Lendenwirbelsäule zur und weg von der Unterlage bewegen.



Im Sitzen kleine Drehbewegungen des Brustkorbs nach rechts und links.



Wirbelsäulenmobilisation im Sitzen

Rumpfdrehung einschließlich Kopf und Arm.



Seitneigung einschließlich Halswirbelsäule; der Arm geht mit der Bewegung über den Kopf.



Wirbelsäulenbeugung im Wechsel mit Wirbelsäulenstreckung.



Drehbeugung im Wechsel mit Aufrichtung.



Atemübungen

Beide Hände flach auf die Rippen legen so daß der kleine Finger noch den Bauch fühlt.
Durch die Nase einatmen; dabei weitet sich der Brustkorb.
Auf „SCH“ kräftig und lange ausatmen.



Mobilisation im Stand

Streckung der Wirbelsäule. Beide Arme gleichzeitig zur Decke schieben, anschließend Beugung der Wirbelsäule.



Den Oberkörper nach rechts und links neigen; der Arm der „langen“ Seite wird mit über den Kopf genommen.



Mit leicht angebeugten Knie- und Hüftgelenk bei stabilem Becken den Oberkörper nach rechts und links drehen; der entsprechende Arm führt die Bewegung an.



Bei stabilem Becken dreht der Brustkorb in kleinen zügigen Bewegungen nach rechts und links.



Das Kinn in Richtung Kehlkopf bewegen; den Kopf nach rechts und links drehen.



Das Kinn in Richtung Kehlkopf bewegen; den Kopf nach rechts und links neigen.



**Dehnübungen – Die Dehnstellung min. 15-30 Sekunden halten;
nicht nachfedern; langsam lösen**

Brustmuskulatur. Das Körpergewicht auf das vordere Bein verlagern.



Seitliche Nackenmuskulatur. Den Kopf zu einer Seite neigen und drehen; den Arm auf der anderen Seite in Richtung Fußboden schieben.



Schultermuskulatur. Den Ellbogen mit der anderen Hand fassen und zur gegenüberliegenden Seite ziehen.



Wadenmuskulatur. Das Körpergewicht auf das vordere Bein verlagern; die Ferse des gesteckten hinteren Beines bleibt auf dem Boden; die Zehen zeigen nach vorne.



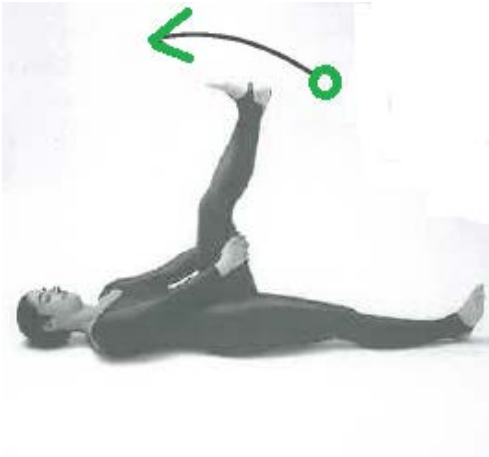
Hüftbeugemuskulatur. Einen Fuß nach hinten schieben, bis das Hüftgelenk gestreckt ist. Körpergewicht hinter dem Sitzbeinhöcker.



Hintere Beinmuskulatur. Fuß hochziehen; Becken und Brustbein nach vorn verlagern. Körpergewicht vor dem Sitzbeinhöcker.



Hintere Oberschenkelmuskulatur. Ein Knie in Richtung Bauch führen und den Oberschenkel mit beiden Händen halten; anschließend Ferse in Richtung Decke schieben; das andere Bein bleibt gestreckt auf der Unterlage liegen.



Lagerungen

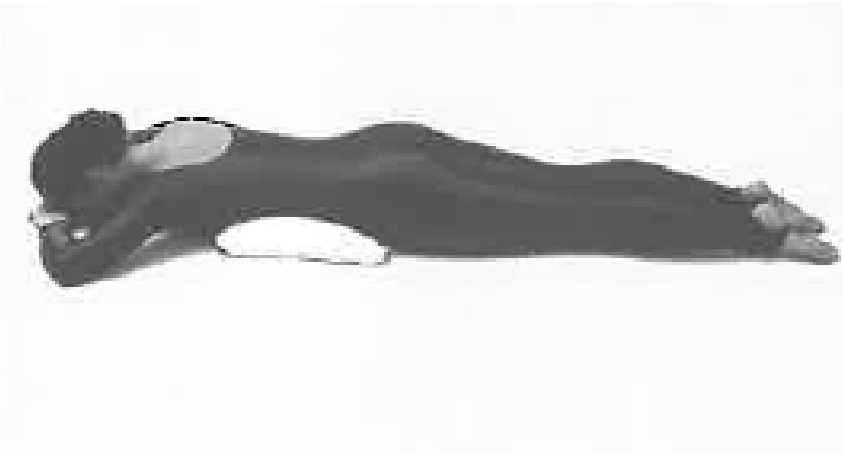
„Mondlage“ Seitneigung der Wirbelsäule; Arm auf der „langen“ Seite über den Kopf; in die gedehnte Seite atmen. Durch die Nase ein- und durch den Mund so lange wie möglich auf „SCH“ ausatmen.



Drehlage. Beide Arme in „U-Halte“ anschließend die Beine gemeinsam zu einer Seite ablegen; in die gedehnte Seite atmen.



Bauchlage. Legen Sie bei Bedarf ein oder mehrere Kissen unter den Bauch.
Die Stirn auflegen oder den Kopf zur Seite drehen.



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

Email: physio@apura-klinken.com

Tel.: 07221- 352495 / - 496