



Rita Wittelsberger | Steffen Wiemann | Jan Greulich | Stefan Sell
Siegfried Hofmann | Nikolaus Miehle | Klaus Bös

Hausaufgaben für Patienten mit rheumatischen Erkrankungen

Übungen und Hilfestellungen für Betroffene



Inhaltsverzeichnis

Vorwort des Herausgebers	5
1 Zu diesem Buch – Lesehilfe und Motivationstipps	6
Lesehilfe	6
2 Definition, Klassifikation und Bewegungsempfehlungen	9
2.1 Definition von „Rheuma“ und Steckbriefe rheumatischer Erkrankungen.	9
2.2 Warum sind Sport und Bewegung wichtig?	14
2.3 Generelle Bewegungsempfehlungen für Erwachsene mit chronischen Erkrankungen.	16
2.4 Spezifische Bewegungsempfehlungen für die einzelnen rheumatischen Erkrankungen	17
3 Fallbeispiele und Checkliste	23
3.1 Fallbeispiele	23
3.2 Checkliste	26
4 Was kann ich tun?	28
4.1 Selbsthilfe und Organisationsformen der Rheuma-Liga	28
4.2 Selbsthilfeorganisationen	28
4.3 Selbsthilfe vor Ort	30
4.4 Bewegungsangebote und Funktionstraining der Rheuma-Liga ...	31

5	Basisübungen für den Alltag	34
5.1	Verhaltensregeln und Prinzipien für den/die Rheumapatient/in. . .	34
5.2	Basisübungen in der Akutphase	38
5.3	Basisübungen nach der Akutphase.	47
6	Aufbauübungen für Rheumapatienten	55
6.1	Beweglichkeit und Faszientraining	56
6.2	Koordination und Sensomotorik.	67
6.3	Krafttraining für zu Hause	74
6.4	Krafttraining für das Fitness-Studio	87
6.5	Entspannungs- und Dehnübungen	94
6.6	Exemplarische Trainingseinheit	105
7	Sportarten für Rheumapatienten	107
7.1	Generelle Hinweise zum Ausdauersport	107
7.2	Anpassungen an Ausdauersportarten	108
8	Was ich schon immer über rheumatische Erkrankungen wissen wollte	120
9	Weitere Informationen	124
9.1	Liste von Rheumazentren	124
9.2	Literatur	127

3 Fallbeispiele und Checkliste

In dem folgenden Kapitel haben Sie die Möglichkeit, sich anhand von typischen Fallbeispielen und den häufigsten Symptomen einzuordnen und für sich selbst eine Abgrenzung finden. Dadurch haben Sie einen direkteren Bezug zu Ihrer Erkrankung.

Die hier abgebildeten Fallbeispiele stellen nur die häufigsten Erkrankungen mit den typischsten Symptomen dar; es kann sein, dass sich Ihre Erkrankung von den hier abgebildeten Fallbeispielen unterscheidet. Das ist nicht weiter schlimm. Trotzdem können Ihnen die Fallbeispiele sicher helfen.

3.1 Fallbeispiele

Fallbeispiel 1

Hannelore ist 75 Jahre alt. Ihr geht es aktuell nicht sehr gut, da sie starke Schmerzen an den Fingern und Füßen hat. Diese schwellen teilweise an und sind dick. Die Beschwerden sind vor allem nachts und morgens am ausgeprägtesten, so dass sie aufgrund der Beschwerden aufwacht. Sie hat am Morgen beim Aufwachen eine Steifigkeit der Gelenke, die teilweise mehrere Stunden dauert und sich nur langsam über den Tag bessert. Alltagsbewegungen sind nur begrenzt möglich. Früher war sie sehr aktiv, aber nun schafft sie es nicht mehr, regelmäßig zu ihrer Frauengruppe in den Verein zu gehen, weil ihr das zu anstrengend ist. Sie kommt zwar gerade noch allein zurecht, aber es ist alles sehr mühsam und zeitintensiv.

Hannelore leidet an Rheumatoider Arthritis.

Fallbeispiel 2

Heribert ist 62 Jahre alt und leidet an Rückenschmerzen. Er hat einen körperlich belastenden Beruf als Monteur und hat ein Leben lang viel geschafft. Die Beschwerden nehmen vor allem tagsüber bei Belastung zu und bessern sich abends, wenn

er wieder zur Ruhe kommt. Auch Wärme wie der Kachelofen zuhause tut ihm gut. Über die Nacht nehmen die Schmerzen meist ab und morgens hat er kaum Beschwerden. Nur eine Steifigkeit ist morgens vorhanden sowie ein Anlaufschmerz. Diese verschwinden jedoch nach 5–10 Minuten wieder. Seit einiger Zeit ist es etwas besser, weil er Medikamente gegen die Schmerzen nimmt. Ganz weg sind die Rückenschmerzen jedoch nicht. Alltagsbewegungen bekommt er nun sehr gut hin; wenn er sich jedoch etwas mehr bewegen und Sport machen möchte, ist es sehr schmerzhaft. Heribert hat sich nun angewöhnt, direkt nach dem Aufstehen für ca. 5–10 Minuten leichte Übungen zu machen, die ihm sein/e Physiotherapeut/in empfohlen hat. Er hofft nun, die letzten drei Jahre bis zu seiner Rente damit zurechtzukommen, danach will er sich gerne in einem Fitnessstudio anmelden.

Heribert hat eine Arthrose an der Wirbelsäule.

Fallbeispiel 3

Jessica ist 25 Jahre alt und hat ab und zu sehr starke Schmerzen in Bereich des Beckens und der unteren Wirbelsäule. Diese halten dann für ein paar Tage stark an und sind vor allem nachts und in den frühen Morgenstunden vorhanden. Sie hat eine deutliche Steifigkeit im Rücken, die morgens ein paar Stunden anhält und tagsüber besser wird. Mal ist sie symptomfrei, mal ist es so arg, dass sie es kaum schafft aus dem Haus zu gehen. In ihren schmerzfreien Schüben ist sie aber sehr aktiv und geht zweimal pro Woche ihrer sportlichen Leidenschaft – dem Tanzen – nach. Wenn jedoch die Schmerzphase eintritt, ist Bewegung kaum möglich, manchmal muss sie sich sogar für 2–3 Tage krankschreiben lassen.

Die Ärzt/innen vermuten die rheumatische Erkrankung Morbus Bechterew.

Fallbeispiel 4

Peter ist 53 Jahre alt und hat Schmerzen in den Knien. Diese sind sehr diffus, sind aber meist nur nach Belastung vorhanden und bessern sich nach körperlicher Ruhe. Die Beschwerden sind aber nicht dauerhaft vorhanden, sondern nur ab und zu. Er spürt die Schmerzen nachts nicht und kann gut schlafen. Morgens braucht er ein paar Schritte zum Anlaufen. Auch geht er gerne ins Thermalbad, weil ihm die Wärme gut tut. Eine Röntgenanalyse beim Arzt hat gezeigt, dass der Knorpel am Knie fast nicht mehr da ist.

Peter hat eine Arthrose am Knie.

Fallbeispiel 5

Corinna ist 35 Jahre alt und hat Beschwerden am gesamten Körper mit wechselhaftem Charakter. Sie kann gar nicht beschreiben, wann die Schmerzen auftreten, denn ein Muster kann sie nicht erkennen. Sie hat zwei Kinder im Alter von 2 und 4 Jahren, um die sie sich kümmern muss, nebenbei arbeitet sie noch halbtags in einem Steuerbüro und versorgt noch ihre demenzkranke Mutter, die noch zuhause in der Nachbarwohnung wohnt. Sie fühlt sich in letzter Zeit ausgebrannt und abgeschlagen, ihr Mann hat ebenfalls einen anspruchsvollen Job und kann ihr nicht unter die Arme greifen. Sie kann in letzter Zeit kaum mehr nachts schlafen, zeitweise rast ihr Herzschlag und sie hat Anzeichen für Verstopfung und auch Durchfall bezüglich ihres Stuhlganges. Sie ist niedergeschlagen und fühlt sich beginnend depressiv. Sie war bereits mehrere Male beim Arzt, dieser konnte keine Befunde im Blut oder woanders finden.

Corinna hat ein Fibromyalgiesyndrom.

3.2 Checkliste

Die folgende Checkliste dient als Orientierungshilfe, auf welchem Funktions- und Aktivitätsniveau Sie sich befinden. Im praktischen Teil finden Sie entsprechend Ihrer empfohlenen Aktivitätsstufe unterschiedliche Bewegungsempfehlungen und Übungen.

Bitte kreuzen Sie alle Angaben an, die auf Ihre aktuelle Situation zutreffen.

In welcher Krankheitsphase (Entzündungsphase) befinden Sie sich?

Akute Phase:	starke Schmerzen, starke Bewegungseinschränkungen	0
Sub-akute Phase:	immer noch Schmerzen, durch Medikamente reduziert, Alltagsbewegung teilweise wieder möglich	1
Remissionsphase:	keine Beschwerden mehr	2

Wie sind Ihre Schmerzen?

Schmerzen bei Ruhe oder in der Nacht	0
Schmerzen bei Bewegung	1
Keine Schmerzen	2

Ist Ihre Gelenkbeweglichkeit eingeschränkt?

Steifigkeit den ganzen Tag mit starker Bewegungseinschränkung	0
Morgensteifigkeit	1
Keine eingeschränkte Beweglichkeit	2

Wie ist Ihre Sportliche Aktivität?

Kein Sport – wenig Bewegung im Alltag	0
Kein Sport – regelmäßige Bewegung im Alltag	1
Regelmäßiger Sport	2

Auswertung

Punkteanzahl: Bitte zählen Sie nun Ihre Punkte zusammen und lesen den auf Sie zutreffenden Auswertungstext.

0 – 2 Punkte KATEGORIE A

Sie haben aktuell starke Einschränkungen. Es ist ratsam, hier zunächst nur die Bewegungen durchzuführen, die bis zur Schmerzstufe 5–6 von 10 machbar sind. Auf jeden Fall sollten Sie sich so gut es geht bewegen – Ruhe und „nichts tun“ verschlimmern die Beschwerden nur. In der Regel gehen die Symptome nach ein paar Tagen, oder nachdem Ihre Medikamente wirken, etwas zurück, sodass sie dann auch bald wieder aktiver sein können. In der Zwischenzeit empfehlen wir Ihnen das Kapitel 4 – Was kann ich tun?

3 – 4 Punkte KATEGORIE B

Sie haben aktuell noch mittlere Einschränkungen in Ihren Gelenken und in Ihrer Bewegung. Sie können alle Aktivitäten durchführen, die für Sie ohne große Schmerzen machbar sind. Insbesondere empfehlen wir Ihnen das Kapitel 5 – Basisübungen für den Alltag.

5 – 6 Punkte KATEGORIE C

Sie haben aktuell nur leichte Einschränkungen. Sie sind also optimal für körperlich-sportliche Aktivitäten gerüstet. Insbesondere empfehlen wir Ihnen das Kapitel 6 – Aufbauübungen für Rheumapatienten. Auch in Kapitel 7 finden Sie Hinweise zu Sportarten für Rheumapatienten und deren Anpassungen. Vielleicht ist da etwas für Sie dabei? Achten Sie jedoch darauf, nur gelenkschonende Aktivitäten durchzuführen und sich nur bis zur Schmerzgrenze zu bewegen.

7 – 8 Punkte KATEGORIE D

Sie haben aktuell so gut wie keine Einschränkungen, d. h. sie sind voll einsatzfähig. In Kapitel 6 und 7 finden Sie Aufbauübungen für Rheumapatienten zur Mobilisation, Koordination, Ausdauer, Kräftigung und Dehnung mit einem Trainingsplan zum „selbst organisieren“ und die Vorstellung verschiedener Sportarten und deren Anpassungen. Achten Sie jedoch darauf, sich nicht zu überanstrengen und immer auf Ihren Körper zu hören.

4 Was kann ich tun?

4.1 Selbsthilfe und Organisationsformen der Rheuma-Liga

Begriffsdefinition „Selbsthilfe“

Der Begriff der Selbsthilfe umfasst grundsätzlich jede Form der selbstständigen Problemlösung, die ohne Hilfe von außen erfolgt. Dagegen steht die Fremdhilfe, die im medizinischen Bereich in der Regel durch Professionelle, d. h. Ärzt/innen, Pfleger/innen, Physiotherapeut/innen, Psycholog/innen etc. erbracht wird. Von Selbsthilfe in Gruppen spricht man, wenn sich mehrere Betroffene zusammenfinden, um sich gegenseitig zu helfen oder gemeinsam eine Problemlösung zu erreichen. Bei kranken oder behinderten Menschen spricht man von gesundheitsbezogener Selbsthilfe.

Die gesundheitsbezogene Selbsthilfe entwickelte sich in Deutschland verstärkt nach dem Ende des Zweiten Weltkrieges. Vorläufer der heutigen Selbsthilfebewegungen waren die Zusammenschlüsse alkoholkranker Menschen in den 30er Jahren in den USA. Zuerst entstanden vor allem behinderungsbezogene Selbsthilfezusammenschlüsse. Heute sind deutlich mehr Verbände im Bereich chronischer Erkrankungen tätig.

4.2 Selbsthilfeorganisationen

Bundesweit sind ca. 20 Millionen Menschen von Rheuma betroffen. Für die Betroffenen gibt es unterschiedliche Organisationsformen, bei denen Hilfestellungen und Informationen eingeholt werden können.

Die größte Organisation der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe in Deutschland ist der Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e. V. mit 16 Landesverbänden und rund

In der Akutphase 1: Pendelübung Knie



Bild 1a: Kniependeln vor-zurück (Variante 1)



Bild 1b: Kniependeln seitlich (Variante 2)

Geeignet für	Alle – insbesondere bei Schmerzen in den Kniegelenken und Beinen.
Kontraindikationen	Keine
Trainierte Muskeln	Mobilisierung der Muskulatur der Kniegelenke und Schmerzlin- derung in den Beinen.
Übungsbeschreibung	Setzen Sie sich auf einen hohen Stuhl oder stabilen Tisch. Gerne können Sie auch ein Kissen unterlegen. Die Kniekehlen sollen genug Abstand von der Kante haben, um freie Bewegungen zu ermöglichen. 1a: Lassen Sie die Beine völlig entspannt vor- und zurückpen- deln. 1b: Im Anschluss lassen Sie die Beine nach rechts und links pen- deln.
Wiederholungen	Wiederholen Sie beide Varianten 20-mal. Führen Sie 2–3 Durch- gänge aus.
Variation	Sie können das Pendeln mit den Beinen parallel oder gegen- gleich ausführen. Versuchen Sie die Kniegelenke sanft kreisen zu lassen. Die Übungen können auch einbeinig durchgeführt werden.

In der Akutphase 2: Pendelübung Schulter



Bild 2a: Arm vorne



Bild 2b: Arm hinten

Geeignet für	Alle – insbesondere bei Schmerzen in den Schultergelenken und Armen.
Kontraindikationen	Keine
Trainierte Muskeln	Mobilisierung der Muskulatur der Schultergelenke, Schmerzlinderung in den Armen.
Übungsbeschreibung	Stützen Sie sich an einem Tisch oder Stuhl ab. Lassen Sie den freien Arm völlig entspannt vor und zurück pendeln. Fangen Sie mit kleinen Bewegungen an, und vergrößern Sie das Bewegungsausmaß, soweit wie es für Sie angenehm ist. Achten Sie dabei auch auf eine ausreichende Bewegung des Armes nach vorne, aber auch nach hinten.
Wiederholungen	Wiederholen Sie die Übung 20-mal mit jedem Arm. Führen Sie 2–3 Durchgänge aus.
Variation	Sie können das Pendeln mit dem Arm nach rechts und links ausführen. Oder versuchen Sie den Arm kreisen zu lassen. Zur Intensivierung können Sie ein kleines Gewicht in der Hand halten.

In der Akutphase 3: Pendelübung Hüfte



Bild 3a: Bein vorne



Bild 3b: Bein hinten

Geeignet für	Alle – insbesondere bei Schmerzen in den Hüftgelenken und Beinen.
Kontraindikationen	Bei starken Schmerzen in einem Hüftgelenk sollten Sie diese Seite nur zum Pendeln (nicht als Standbein) benutzen.
Trainierte Muskeln	Mobilisierung der Muskulatur des Hüftgelenkes und Schmerzlinderung im Hüftgelenk.
Übungsbeschreibung	Stellen Sie sich seitlich auf eine Stufe oder eine andere Erhöhung. Halten Sie sich gegebenenfalls am Geländer fest. Das Bein der betroffenen Seite hängt locker, seitlich herab. Lassen Sie nun das Bein sanft nach vorne und hinten schwingen.
Wiederholungen	Pendeln Sie 20-mal. Bei Bedarf auf beiden Seiten. Führen Sie 2–3 Durchgänge aus.
Variation	Befestigen Sie eine Gewichtsmanschette (1–2 kg) am Sprunggelenk des pendelnden Beines.

In der Akutphase 4: Handtuch greifen



Bild 4a: Handtuch greifen Startposition



Bild 4b: Handtuch greifen Endposition

Geeignet für	Alle – insbesondere bei Schmerzen in Hand und Fingern.
Kontraindikationen	Keine
Trainierte Muskeln	Mobilisation der Finger- und Handmuskulatur.
Übungsbeschreibung	Setzen Sie sich vor einen Tisch. Nehmen Sie ein Handtuch und spreizen Sie Ihre Finger so weit wie möglich darauf aus. Ziehen Sie kleine Falten des Tuchs zwischen Ihre Finger. Jetzt greifen Sie zu und drücken das Handtuch sanft zusammen (dabei sollten kleine Falten des Tuchs zwischen den Fingern bleiben). Dann spreizen Sie die Finger wieder.
Wiederholungen	Wiederholen Sie dies 15- bis 20-mal und wechseln Sie dann die Hand. Führen Sie 2–3 Durchgänge aus.
Variation	Sie können die Übung mit einem dünnen oder dicken Tuch durchführen. Zur Intensivierung können Sie das Zugreifen verstärken und 3 Sekunden halten.

In der Akutphase 5: Haltungskorrektur



Bild 5a: Schulterstellung Ausgang



Bild 5b: Schulterstellung Endposition

Geeignet für	Alle – insbesondere bei Schmerzen im Schulter-Nacken Bereich.
Kontraindikationen	Keine
Trainierte Muskeln	Haltungsverbesserung und Schmerzlinderung der Muskulatur im Schulter-Nacken-Bereich.
Übungsbeschreibung	Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl, ohne sich anzulehnen. Ziehen Sie die Schultern nach hinten-unten (weg von den Ohren). Die Schulterblätter werden hierfür nach hinten-unten zusammengezogen. Diese Position halten Sie 3 Sekunden und lassen dann die Schultern wieder locker.
Wiederholungen	Wiederholen Sie die Übung 10-mal. Führen Sie 2–3 Durchgänge aus.
Variation	Drehen Sie während der Endposition die Daumen nach außen. Sie können die Übung auch mit einer kreisenden Bewegung der Schultern erst nach oben, dann nach hinten unten einleiten (wichtig bleibt allerdings die kurze aktive Spannung der Schulterblätter nach hinten-unten).

In der Akutphase 6: Muskel-Venen Pumpe



Bild 6a: Venenpumpe Fußheber Aktivierung



Bild 6b: Venenpumpe Waden Aktivierung

Geeignet für	Alle – insbesondere bei Schmerzen in den Sprunggelenken und den Unterschenkeln.
Kontraindikationen	Keine
Trainierte Muskeln	Aktivierung der Venenpumpe und Mobilisierung der Muskulatur im Sprunggelenk/Wade.
Übungsbeschreibung	Setzen Sie sich auf die Vorderkante eines Stuhles. Heben Sie jetzt zuerst gleichzeitig beide Fußspitzen und danach beide Fersen vom Boden ab. Fangen Sie mit kleinen Bewegungen an und versuchen Sie das Bewegungsausmaß zu vergrößern. Danach gerne auch gegengleich durchführen: Der rechte Fuß ist auf der Ferse, der linke auf der Fußspitze und wechseln.
Wiederholungen	Wiederholen Sie dies 15- bis 20-mal. Führen Sie 2–3 Durchgänge aus.
Variation	Sie können die Übung auch im Stehen oder auf einem Gymnastikball sitzend durchführen.