



SCHMERZFREIER BEWEGEN



SCHMERZFREIER BEWEGEN



www.dolgit.de



EINFACHE TIPPS

IN ZUKUNFT BEWEGLICHER

Den Schmerzen entkommen 6

GUT BERATEN

Experten fragen 8

RÜCKENWIND FÜR DIE HALTUNG

Haltung stabilisieren 10

MIT EINEM SCHULTERZUCKEN

Belastbarkeit stärken 12

FLINKE FINGER

Beweglichkeit erhalten 14

ZUGKRÄFTIGES MUSKELSPIEL

Bewegungsapparat stärken 16

BEINKRAFT MACHT STANDHAFT

Oberschenkel trainieren 18

NICHT NUR FÜR MÄNNER

Waden kräftigen 20

KNIESCHONER ZUM ÜBEN

Knie in Funktion behalten 22

EINFACH LOCKER BLEIBEN

Übungen mit dem Igelball 24

AUF DAUER BESSER ZU FUß

Bänder und Muskeln fit halten 26

IMMER IN BEWEGUNG BLEIBEN

Kleinigkeiten zählen 28

BEWEGUNG BEI SCHMERZEN

Es geht 30

ESSEN ZUM WOHLFÜHLEN

Ernährungstipps 32

IN ZUKUNFT BEWEGLICHER

Viele Krankheiten bewirken schmerzhafte Veränderungen im Bewegungsapparat. Wenn die Bewegung schmerzt, neigt man dazu, sich weniger zu bewegen. Weniger Bewegung führt oft zu einer Rückbildung der beteiligten Muskeln und zur schlechteren Versorgung der entsprechenden Gelenke. Schonhaltungen entstehen, die zu weiteren Problemen führen können. So gerät man in die Schmerzfalle.

Gesunde Bewegung ist wichtig für den gesamten Organismus – und angemessene Bewegung ist möglich, jederzeit. In dieser kleinen Broschüre finden Sie Tipps, Anregungen und Übungsvorschläge, mit denen Sie die eigene Beweglichkeit mit geringem Aufwand unterstützen und fördern.

Schmerzen sind Warnsignale des Körpers. Wenn Sie diese ernst nehmen und wirksam handeln, kann es sinnvoll sein, Schmerzmittel zu nutzen, um wieder schmerzfreie Bewegung zu ermöglichen.





8

GUT BERATEN

Wichtigste Partner in Sachen Gesundheit sind Ihr Arzt und Ihr Apotheker. Sie wissen Rat, wenn Sie sich gesundheitlich nicht wohl fühlen. Gemeinsam mit Ihnen bilden sie Ihr ganz persönliches Gesundheitsteam. Bauen Sie auf ihre Erfahrung, suchen Sie das Gespräch.

Das Ziel ist Ihr Wohlbefinden. Auch wenn allgemeine Ratschläge zumeist nicht schlecht sind, liegen die Dinge manchmal doch ein wenig anders als man denkt. Ihr Arzt und Ihr Apotheker beurteilen Sie ganz individuell. Ihre fachliche Meinung ist stets wichtig.



9

RÜCKENWIND FÜR DIE HALTUNG

Ein starker Rücken ist wichtig für die nachhaltige Stabilität des Stützapparates.

- 1 · mit dem Gesicht zum Boden auf den Bauch legen (kein Hohlkreuz machen) und die Hände auf dem Gesäß falten
 - Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen und das Gesicht parallel zum Boden leicht anheben
 - Scheitel und Füße ziehen in entgegengesetzte Richtungen und verlängern so den Rücken
- 2 · in Bauchlage bleiben und auf die Unterarme stützen
 - der Rücken sollte eine möglichst gerade Linie mit dem Gesäß und den Beinen bilden
 - den Beckenboden anspannen und den Bauch einziehen
 - langsam laut bis 20 zählen
 - das Ganze 3 x 20 Sekunden lang durchführen



- 1 Scheitel und Füße ziehen in entgegengesetzte Richtung



- 2 Rücken, Gesäß und Beine bilden eine gerade Linie



MIT EINEM SCHULTERZUCKEN

Bewegungsübungen für die Schulterpartie sind gar nicht schwer

Nehmen Sie für alle Übungen folgende Position ein:

- aufrecht auf einen Stuhl setzen
 - die Beine etwa hüftbreit halten
 - die Füße gegen den Boden drücken
 - die Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen
- 1 · die Schultern etwas nach unten und den Kopf nach oben ziehen
· dann **die Schultern nach oben ziehen, wieder sinken lassen** und erneut nach oben ziehen
 - 2 · in gleicher Sitzposition die Schultern gemeinsam oder einzeln **vorwärts und rückwärts kreisen lassen**
 - 3 · in gleicher Sitzposition **die Schulterblätter zusammen- und wieder auseinanderdrücken**

Schmerzcremes können helfen, ein angepasstes Bewegungsprogramm zu ermöglichen und damit Schmerzen nicht nur akut zu lindern, sondern dauerhaft aufzulösen (vgl. Seite 30).





FLINKE FINGER

Die Beweglichkeit der Fingergelenke lässt sich mit einfachen Übungen trainieren.

- 1 Öffnen und schließen Sie die Hände zum Beispiel abwechselnd und spreizen Sie dabei die Finger so weit wie möglich.
- 2 Legen Sie Unterarme und Hände, die Handrücken nach unten gekehrt, bequem auf den Tisch. Lassen Sie dann den Daumen über die Handinnenfläche gleiten, bis er jeweils den Ballen des kleinen Fingers erreicht. Beugen Sie das Daumengelenk so weit wie möglich. Im Idealfall können Sie den Ballen berühren. Danach kehrt der Daumen in seine Ausgangsposition zurück.

Belassen Sie es bei fünf bis sechs Wiederholungen pro Hand, schließlich können Sie die Hände ausschütteln und entspannen.



ZUGKRÄFTIGES MUSKELSPIEL

Muskelkraft ist wichtig für den Bewegungsapparat.

- 1 Zur Kräftigung der Armmuskulatur können Sie auch im Sitzen **beide Arme langsam erst nach vorn und dann nach oben heben**, bis sie senkrecht in Richtung Decke bzw. Himmel zeigen. Senken Sie nun beide Arme gleichzeitig über die Seiten ab, so dass Sie Ihre Hände schließlich im Schoß ablegen können. Wiederholen Sie die Übung nun in umgekehrter Reihenfolge.
- 2 Wenn Sie über ein Elastikband verfügen, können Sie dieses **mit beiden Händen in Kopfhöhe etwa schulterbreit fassen und dann langsam und gleichmäßig auseinanderziehen**. Halten Sie es einen Augenblick in der für Sie maximalen Zugposition, dann lassen Sie die gestreckten Arme von der Kraft des Bandes wieder ganz langsam in die Startposition zurückziehen.

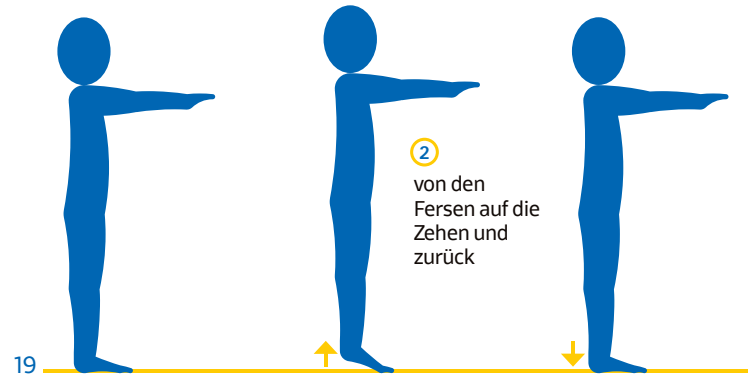
Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen.

BEINKRAFT MACHT STANDHAFT

Ein Training der Beinmuskulatur stabilisiert den Stand und entlastet die Knie.

- 1 Muskeln der Oberschenkelrückseite dehnen und kräftigen:
 - aufrecht hinter einen Stuhl stellen
 - mit einer Hand die Lehne, mit der anderen ein Fußgelenk fassen
 - **das Bein für ca. 20 Sekunden gegen den Widerstand der Hand strecken**, danach das Bein entspannen und abstellen
 - die Übung mit jedem Bein 5 mal wiederholen

- 2 Oberschenkel und Wadenmuskel kräftigen:
 - aufrecht stehen
 - die Arme waagrecht nach vorne strecken
 - **nun von den Fersen auf die Zehen und wieder zurück wippen**
 - nach 1 Minute die Beine ausschütteln
 - dann das Ganze mehrmals wiederholen



NICHT NUR FÜR MÄNNER

Kräftige Waden wirken im Zusammenspiel mit den Oberschenkeln ebenfalls knieentlastend.

- 1 · aufrecht auf einen Stuhl setzen
 - gut am Sitz festhalten
 - Beine anziehen
 - beide Füße langsam kreisen lassen
 - 10 mal nach innen, dann 10 mal nach außen
- 2 · aufrecht auf einen Stuhl setzen
 - ein Bein mit gebeugtem Knie Richtung Brust ziehen und sehr langsam wieder abstellen
 - die Übung mit jedem Bein 15 mal wiederholen

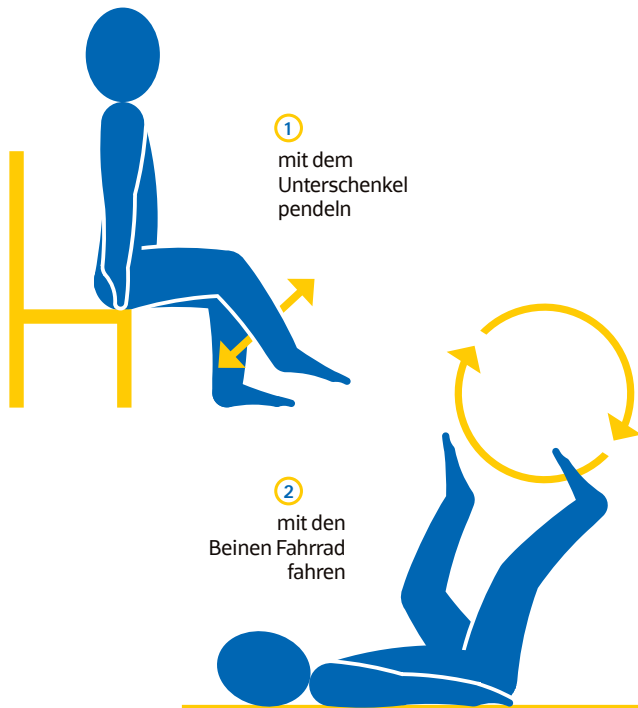


1
gut an der Lehne festhalten
und eine aufrechte Haltung
bewahren



2
Übung
möglichst
langsam
durchführen





①

mit dem
Unterschenkel
pendeln

②

mit den
Beinen Fahrrad
fahren

KNIESCHONER ZUM ÜBEN

Die Knie sind die vielleicht meistbelasteten Gelenke des Körpers, sie zu stärken, ist die Übung wert.

- ① Setzen Sie sich auf die Kante eines Stuhls, die Beine sollten etwa hüftbreit im rechten Winkel positioniert sein. Jetzt einen Oberschenkel leicht anheben und mit dem entsprechenden Unterschenkel vor- und zurückpendeln. Immer wieder die Seite wechseln.
- ② Legen Sie sich entspannt auf den Rücken. Fahren Sie mit den Beinen in der Luft Fahrrad. Die Hüfte und der untere Rücken können dabei auf dem Boden bleiben.

EINFACH LOCKER BLEIBEN

Übungen mit dem Igelball fördern die Beweglichkeit. Die Muskeln werden massiert, gelockert und so besser durchblutet.

Bei Massagen mit dem Igelball beginnt man immer mit geringem Kraftaufwand und rollt zunächst leicht an den großen Körpermuskeln entlang. Anschließend wird der Druck verstärkt, damit auch die tiefer liegende Muskulatur erreicht wird. Die Rollbewegung mit stärkerem Druck erfolgt dabei immer in Richtung Herz. Die Rückrollbewegung wird stets mit weniger Druck ausgeführt.

Umschließen Sie den Igelball z. B. mit einer Hand, während diese auf der Tischplatte liegt. Pressen Sie die Faust mit dem Ball nun kurz zusammen und öffnen Sie sie danach wieder so weit, dass die Finger gestreckt sind. Wiederholen Sie die Übung mehrfach und wechseln Sie die Hand. Verspannungen in den Händen lösen sich, die verkürzte Fingermuskulatur wird gedehnt.



AUF DAUER BESSER ZU FUß

Auch die kleine Muskulatur der Füße ist wichtig für die eigene Mobilität. Einfache Übungen mit und ohne Igelball:

- 1 · rollen Sie die Fußsohlen mehrfach über einen Igelball, das kräftigt die kleinen Fußmuskeln und entlastet die Bänder. So kann der Fuß muskuläre Stabilität zurückgewinnen und erhalten.
- 2 · aufrecht auf einen Stuhl setzen
· vor die Füße ein Handtuch auf den Boden legen
· Tuch mit den Zehen greifen, aufheben und wieder fallen lassen
· Übung mehrmals wiederholen
- 3 · aufrecht auf einen Stuhl setzen
· Fußsohle ganz aufsetzen, Zehen und Ferse bleiben fest am Boden
· belasten Sie nun mehr den Fußaußenrand und ziehen dabei langsam das Fußlängsgewölbe nach oben (Fuß krümmen)
· Übung zehnmal wiederholen



- 1 Übungen mit dem Igelball wirken positiv auf die kleinen Fußmuskeln und die Bänder

ESSEN ZUM WOHLFÜHLEN

Die tägliche Ernährung hat Auswirkungen auf viele schmerzverursachende Krankheiten. Empfohlen wird allgemein:

- überwiegend vegetarische Kost
- reichlich Obst, Gemüse und Salat
- Fleisch und Wurst nicht häufiger als zweimal wöchentlich
- mindestens zweimal pro Woche fettreichen Meeresfisch (Makrele, Lachs, Thunfisch, Hering)
- Speiseöle mit Omega-3-Fettsäuren (Raps-, Soja-, Walnuss-, Leinöl)
- Vermeidung tierischer Fette wie Butter
- fettarme Milch und Milchprodukte
- wenig Alkohol

Bei Übergewicht sollte das Körpergewicht normalisiert werden.

Im Hinblick auf den Vitamin-D-Haushalt gilt darüber hinaus der Rat:
Halten Sie sich viel im Freien auf.





IMMER IN BEWEGUNG BLEIBEN

Letztlich gilt: Es ist fast **egal, was Sie tun, aber bewegen Sie sich!** Jede Bewegung, die Ihnen möglich ist, bringt Sie voran.

Angemessene, den eigenen Möglichkeiten angepasste Bewegung gibt Ihren Muskeln mehr Kraft, macht die Sehnen elastischer, die Knochen belastbarer, stärkt die Haltung, bewirkt eine bessere Versorgung der Gelenke und macht ganz allgemein vitaler.

Achten Sie auf ein **gelenkschonendes Bewegungsprogramm ohne ruckartige Bewegungen.** Sie müssen keine Rekorde brechen, Schwimmen, Aquajogging oder ausdauerndes Spaziergehen bringt Sie ebenfalls auf Trab.

Gestalten Sie Ihren Alltag so, dass Sie auch punktuell anstrengende Bewegungen nicht vermeiden, sondern diese vielmehr zur Ertüchtigung Ihres Bewegungsapparates nutzen. Also, auch wenn es mal länger dauert: Nehmen Sie, wenn möglich, die Treppe, oder schälen Sie zum Beispiel auch wieder Kartoffeln. **Es lohnt sich.**



DOLORGIET
Arzneimittel

Otto-von-Guericke-Straße 1 · 53757 Sankt Augustin/Bonn · Telefon: 02241 – 317 0
www.dolgit.de