



BEREIT FÜR DIE BELASTUNGEN DES ALLTAGS

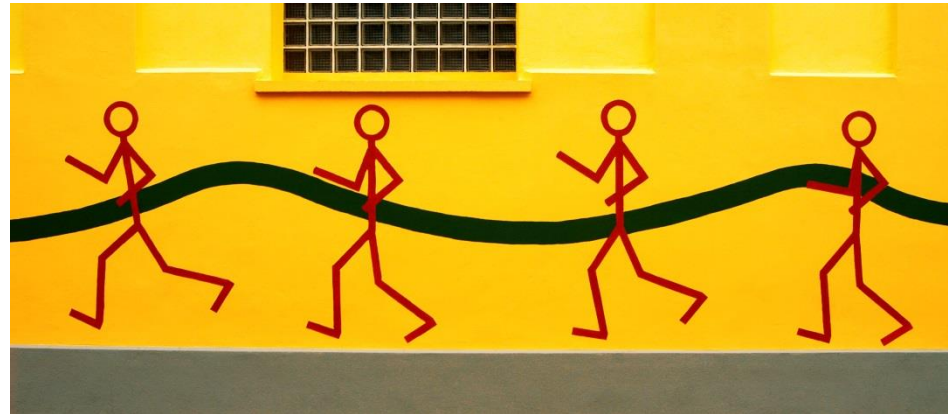
TIPPS UND ÜBUNGEN VON DER PHYSIO- UND ERGOTHERAPIE



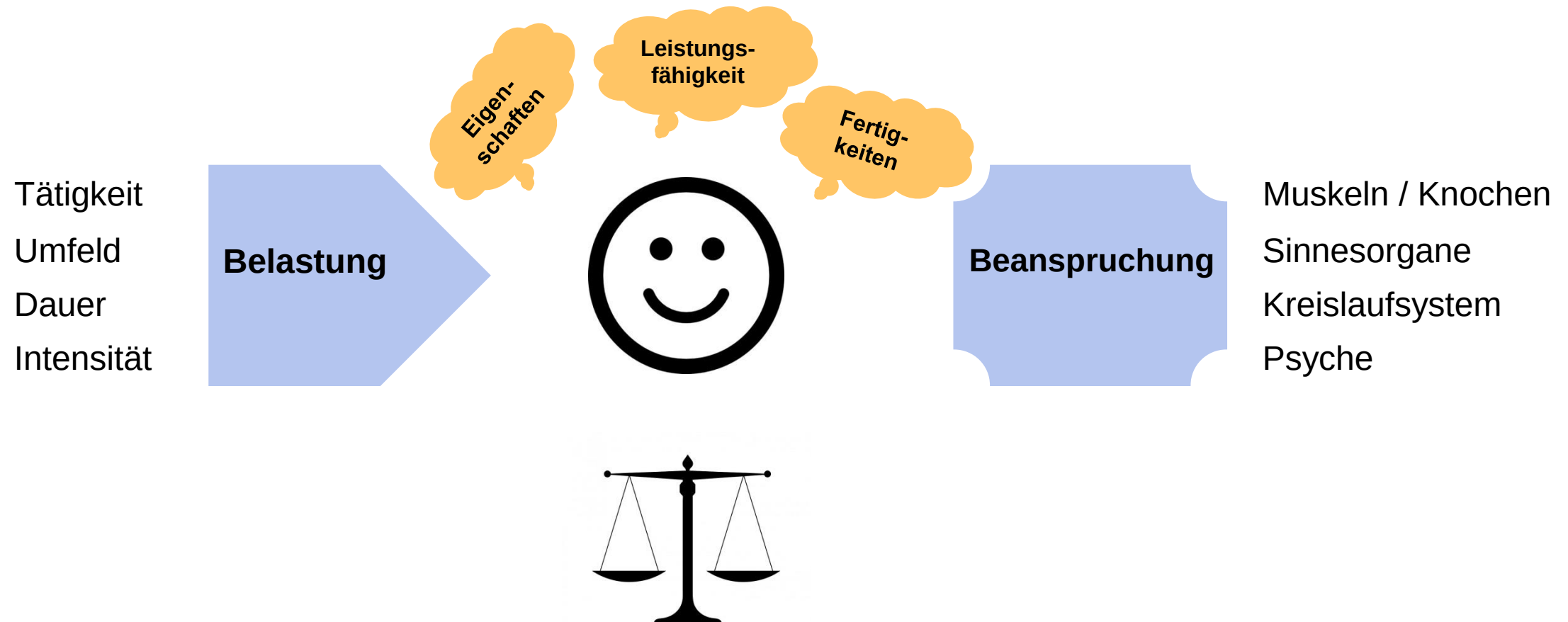
Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Lega svizzera contro il reumatismo

ZIELE

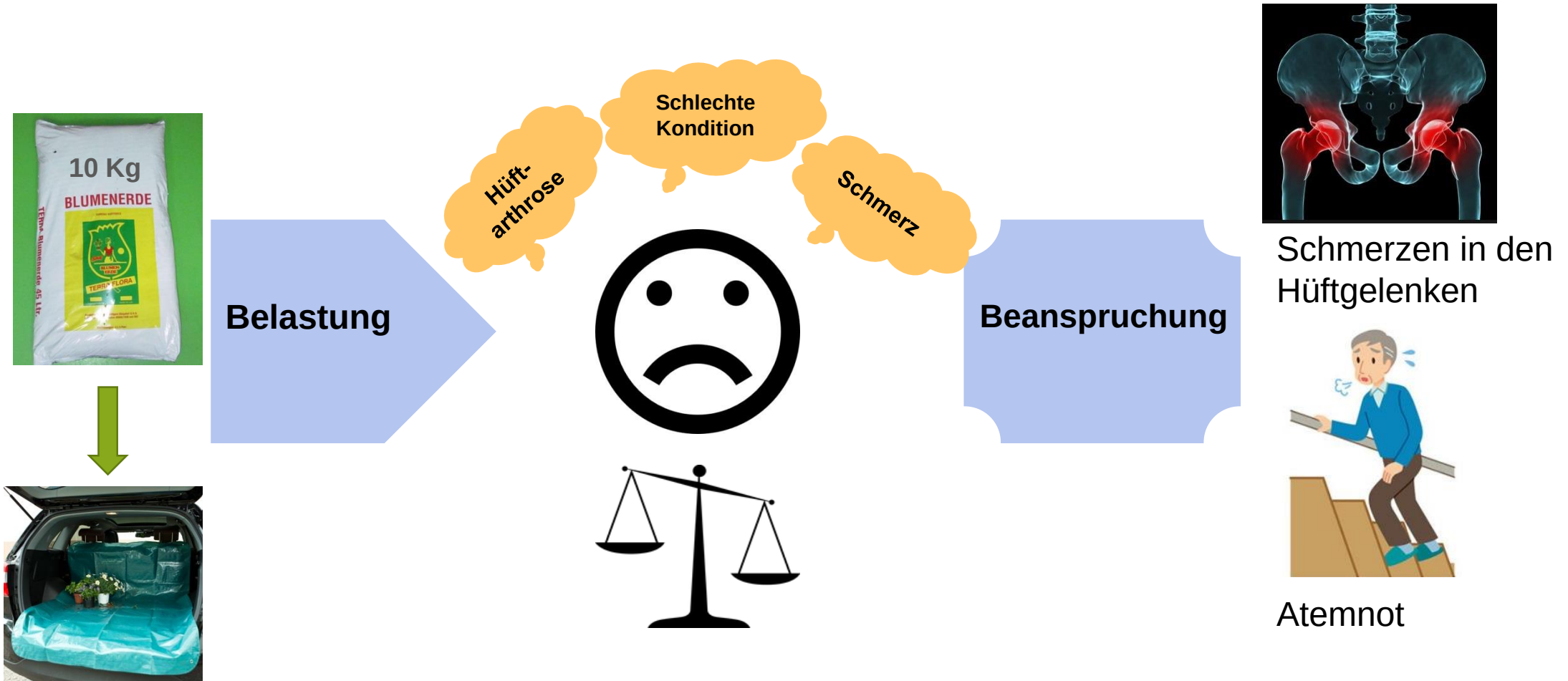
- Sie erfahren, wie Belastungen zu Schmerzen führen und was Sie selbst dagegen tun können.
- Sie erfahren für Rücken, Hände und Beine Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft und wie Sie die Gelenke richtig im Alltag einsetzen.



BELASTUNGS – BEANSPRUCHUNGS – MODELL



BELASTUNGS – BEANSPRUCHUNGS – MODELL



WAS KANN ICH ÄNDERN, DAMIT DIE BEANSPRUCHUNG/BELASTUNG KLEINER WIRD?

- Gewichte reduzieren (2 kleinere Säcke kaufen, den Einkaufswagen bis zum Auto nehmen oder einen Sackkarren zum Transportieren brauchen.)
- Gelenke richtig belasten
- Die Muskulatur auftrainieren
- Die Ausdauer trainieren





RÜCKEN – HAND – BEINE



Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Lega svizzera contro il reumatismo

BEWEGUNG

- Alle Gelenke brauchen Bewegung, um gesund zu bleiben oder um ein Voranschreiten einer Arthrose zu verhindern.
- Bewegung durchblutet die Gelenkkapsel und die Muskulatur und bringt Sauerstoff und Nährstoffe in das Gelenk und sichert so die Ernährung der Knorpelzellen.
- Bewegung kräftigt die Muskulatur und diese verbessert die Gelenkführung und hilft, dass das Gelenk geschützt und nicht instabil wird.



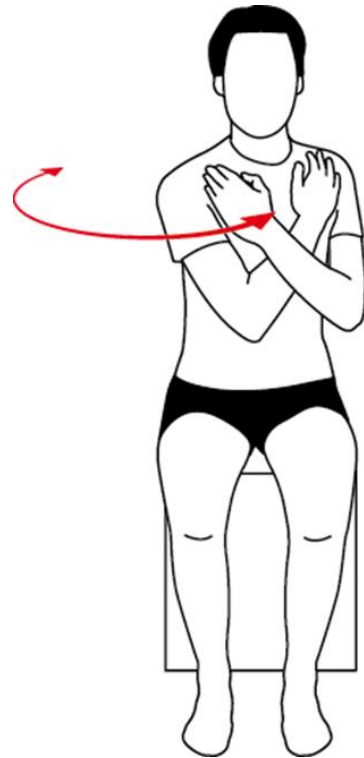
BEWEGUNG ALLGEMEIN

Gut sind gleichförmige, rhythmische Bewegungen, die die Gelenke möglichst regelmässig belasten und entlasten.

- Fahrrad fahren
- Walking / Nordic Walking
- Krafttraining
- Schwimmen / Aquawell
- Wandern
- Langlauf
- Qi Gong

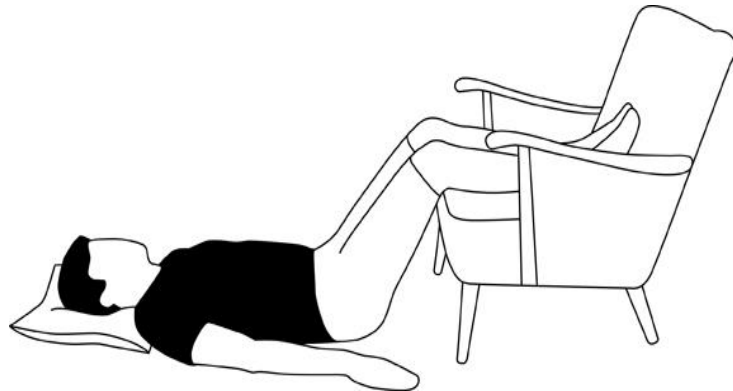


RÜCKEN: BEWEGLICHKEIT UND KRAFT

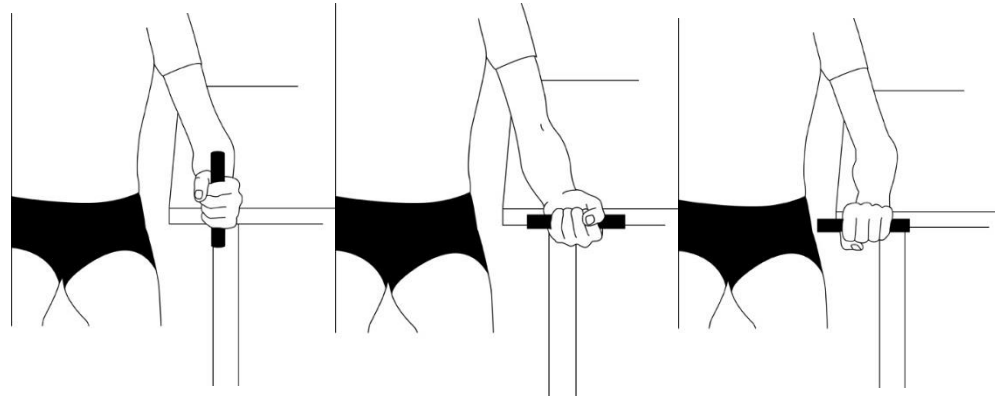
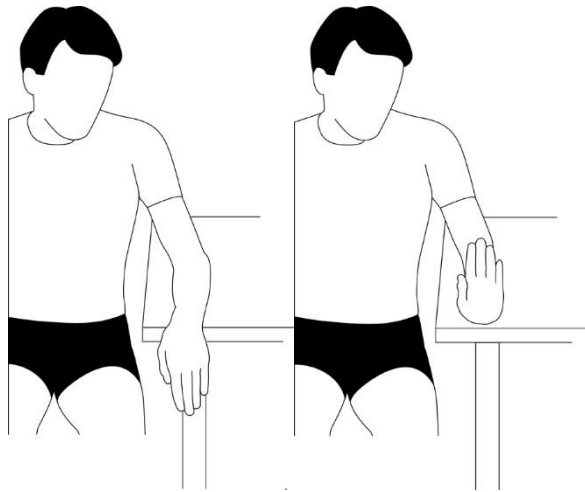


RÜCKEN: BEI SCHMERZEN

- Häufig sind die kleinen Wirbelgelenke betroffen.
- Bei akuten Schmerzen helfen Kühlpacks, wenn die Schmerzen abklingen eher Wärme auflegen, z.B. warme Wickel.
- Nehmen Sie bei Schmerzen für 10-15 Minuten eine Entlastungsstellung, z.B. die Böcklilagerung ein:



HANDGELENK: BEWEGLICHKEIT UND KRAFT



FINGERGELENKE: KOORDINATION UND BEWEGLICHKEIT



DAUMEN/LANGFINGER: KOORDINATION UND BEWEGLICHKEIT



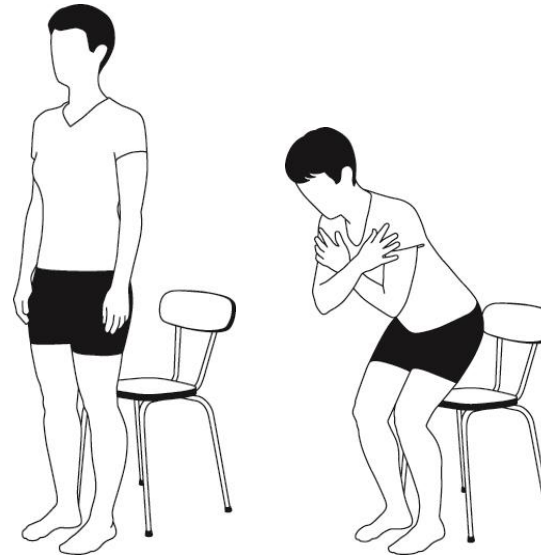
HÄNDE ENTLASTEN (BEI SCHMERZEN)



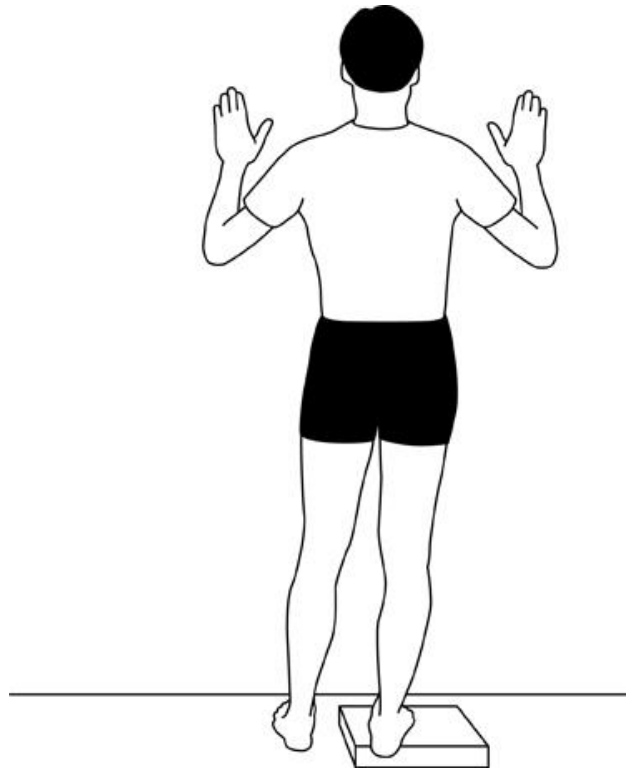
GELENKE RICHTIG BELASTEN



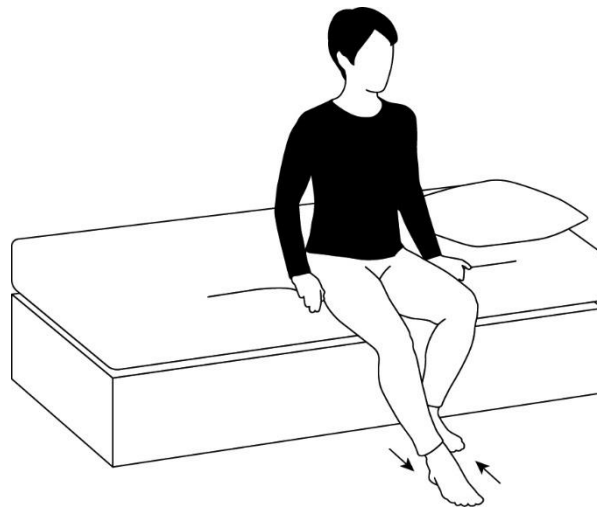
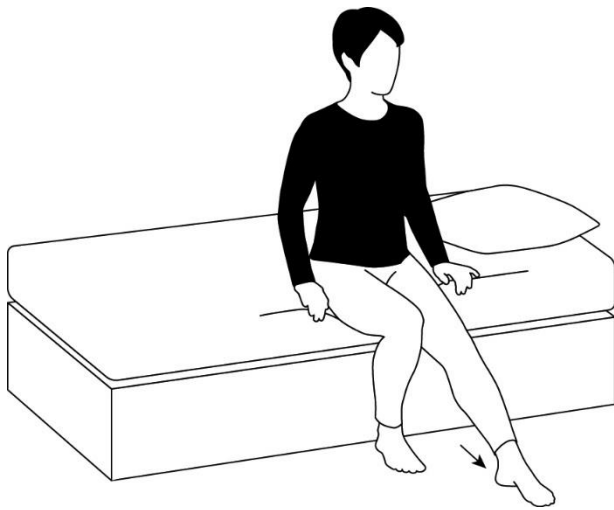
BEINE: BEWEGLICHKEIT UND KRAFT



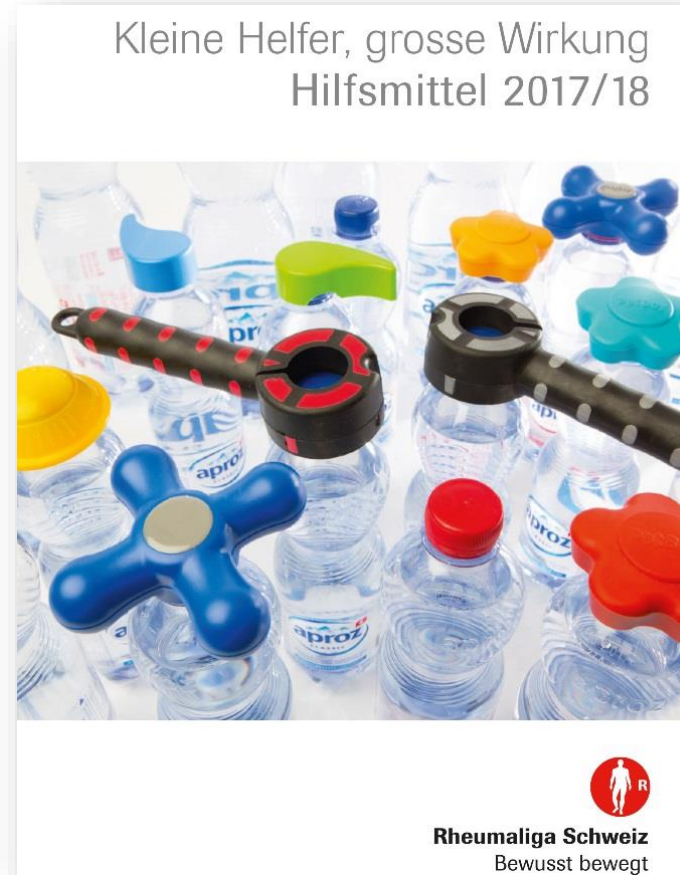
BEINE: BEI SCHMERZEN (HÜFTE)



BEINE: BEI SCHMERZEN (KNIE)



INFORMATIONSMATERIAL



TAKE HOME MESSAGES

- Dosieren Sie Ihre Belastungen im Alltag richtig!
- Trainieren Sie Ihre Muskeln und Ihre Ausdauer für eine geringere Beanspruchung Ihres Körpers!
- Bewegung steht am Anfang der Behandlungskette, die Operation steht an letzter Stelle.



DANKE FÜR DIE AUFMERKSAMKEIT!

