



## MEDIENMITTEILUNG

### **Bleiben Sie fit und beweglich**

Übungsposter der Rheumaliga Schweiz

Zürich, 9. Januar 2018

Gute Beweglichkeit ist die Voraussetzung für viele Alltags- und Freizeitaktivitäten. Die Reichweite unserer Gelenke kann durch Muskeln, Nerven, Bänder, Sehnen oder die Gelenkkapsel eingeschränkt sein. Auch Fehl- und Überbelastungen oder rheumatische Beschwerden wie die Arthrose führen dazu, dass sich Muskeln ungleich entwickeln. Die Folgen sind schmerzhaft. Alltägliche Tätigkeiten wie Haare waschen, Socken anziehen und Einkäufe einräumen fallen zunehmend schwer. Mit einfachen Übungen – regelmässig ausgeführt - lässt sich die Beweglichkeit verbessern.

### **Mehr Beweglichkeit dank Übungen im Heimprogramm**

Das praktische Übungsposter der Rheumaliga bietet ein Ganzkörper-Programm aus acht Einzelübungen. Zu den einzelnen Kräftigungs- und Dehnübungen finden sich Hinweise zu vergleichbaren Bewegungsabläufen im Alltag. Die Rheumaliga Schweiz hat dieses Ganzkörper-Übungsprogramm zusammen mit dem Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel erarbeitet.

#### **Bewegung für Schultergürtel und Brustwirbelsäule**



**Ausgangsstellung:** Sitz an Stuhlkante, Kopf gerade halten, Fingerkuppen am Hinterkopf platzieren, Ellbogen öffnen, Schultern locker lassen.

**Ausführung:** Ellbogen bewegen gleichzeitig nach vorne zueinander, danach wieder nach hinten. Bewegungsradius der Ellbogen möglichst ausschöpfen. Wiederholung: gleichmässiger Rhythmus, 5-10x. Regelmässig atmen

Vergleichbare Bewegung: Haare kämmen und waschen



**Rheumaliga Schweiz**  
**Ligue suisse contre le rhumatisme**  
**Legg svizzera contro il reumatismo**

### **Blleiben Sie fit und beweglich**

Ein Übungsprogramm für zuhause

Faltblatt

Erhältlich auf Deutsch, Französisch und Italienisch

Kostenlos bestellen im [rheumaliga-shop.ch](http://rheumaliga-shop.ch) (Art.-Nr. 1001).

### **Download des Covers in Printauflösung**

[www.rheumaliga.ch/Medienmitteilungen](http://www.rheumaliga.ch/Medienmitteilungen)

**Weitere Auskünfte** Monika Siber, Leiterin Kommunikation, Tel. 044 487 40 60,

[m.siber@rheumaliga.ch](mailto:m.siber@rheumaliga.ch)



### **Über die Rheumaliga Schweiz**

---

Die Rheumaliga Schweiz ist die Dachorganisation von 20 kantonalen bzw. regionalen Rheumaligen und sechs nationalen Patientenorganisationen. Sie engagiert sich für Betroffene und wendet sich an Interessierte, Ärzte und Health Professionals mit Information, Beratung, Kursen, Weiterbildung und Alltagshilfen. Die Rheumaliga Schweiz wurde 1958 gegründet und trägt das ZEWO-Gütesiegel für gemeinnützige Organisationen.

### **Rheuma: Volkskrankheit Nummer 1**

Rheumatismus (Rheuma) ist eine Sammelbezeichnung für über 200 verschiedene Erkrankungen des Bewegungsapparates. Zu den am meisten verbreiteten Formen zählen Arthrose (Gelenkabnutzung), Arthritis (Gelenkentzündung), Weichteilrheuma (dazu gehört das Fibromyalgie-Syndrom), Osteoporose und Rückenschmerzen. Rheuma ist weit verbreitet: 2 Millionen Einwohner der Schweiz leiden an rheumatischen Beschwerden.

