



## Aktiv gegen Rheumaschmerz

### Die richtige Strategie

Bewegung oder Entspannung? Viele Wege führen zum Ziel

### Werden Sie (wieder) aktiv

Mit gezielten Übungen für zuhause und unterwegs

### Tipps aus der Praxis

So bringen Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag

### Adressen

Selbsthilfegruppen, professionelle Hilfe, Fachverbände



# Inhalt

|   |    |
|---|----|
| <b>Aktiv gegen Rheumaschmerz</b><br>„Bewegung hilft besser als Schonhaltung“<br>Interview mit Prof. Dr. Erika Gromnica-Ihle,<br>Präsidentin der Deutschen Rheuma-Liga | 4  |
| <b>Sport hält fit und macht Spaß</b><br>Schon 2 bis 3 Stunden pro Woche genügen   | 8  |
| <b>Bewegung und Entspannung</b><br>Viele Wege führen zum Ziel   | 10 |
| <b>Werden Sie (wieder) aktiv</b><br>Das Funktionstraining bringt neue Lebensqualität  | 12 |
| <b>Tipps aus der Praxis</b><br>So bringen Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag   | 16 |
| <b>Aktiv werden –</b><br>So hilft die Deutsche Rheuma-Liga  | 18 |
| <b>Adressen</b><br>Selbsthilfegruppen, professionelle Hilfe, Fachverbände ...   | 20 |

## Impressum

### Herausgeber:

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.  
Maximilianstraße 14 · 53111 Bonn

2. Auflage 150.000 Exemplare, 2011  
Druck-Nummer: C 95/BV/12/11

### Redaktion und Projektabwicklung

Susanne Wallia, Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.  
Näscher und Näscher GbR, Düsseldorf

### Gestaltung

Näscher und Näscher GbR, Düsseldorf

### Druck:

Druckerei Peter Pomp GmbH, Bottrop

### Bildnachweis:

istockphoto.com: Titel, 1, 4, 8, 9, 10, 12, 16;  
privat: 5; Bause/DRL: 9 unten;  
Sonja Rothweiler, Düsseldorf: 14, 15

# Grußwort



Rheumatische Erkrankungen haben in der Bevölkerung zuweilen den Ruf, unumgänglicher Begleiter des Alters zu sein.

Tatsache ist – auch jüngere Menschen leiden an rheumatischen Erkrankungen. Deshalb ist es wichtig, sich mit dem Gedanken vertraut zu machen, dass Rheuma eben keine Krankheit der älteren Menschen ist, sondern uns alle jederzeit treffen kann. Erste Beschwerden sollte man nicht ignorieren, sondern rechtzeitig einen Arzt aufsuchen, im Sinne des Mottos: „Es gibt 1000 Krankheiten, aber nur eine Gesundheit“.

Gerade die rheumatischen Krankheiten können zu einer erheblichen Beeinträchtigung der Lebensqualität führen, wenn sie zu spät erkannt oder unzureichend behandelt werden.

Die Kampagne „Aktiv gegen Rheumaschmerz“ der Deutschen Rheuma-Liga Bundesverband e.V. unterstützt Menschen, die mit einer rheumatischen Erkrankung leben müssen, durch entsprechende Informationen über das Krankheitsbild, den Krankheitsverlauf und die Zusammenhänge von Schmerz und Bewegung.

Gerne habe ich die Schirmherrschaft über diese Bewegungskampagne gegen Rheumaschmerz übernommen. Denn sie zeigt den betroffenen Menschen, dass sie mit ihrer Erkrankung nicht alleine sind. Sie motiviert sie, die Initiative zu ergreifen, durch Bewegung aktiv mit der Krankheit umzugehen.

Daniel Bahr

*Bundesminister für Gesundheit*

*Mitglied des Deutschen Bundestages*

# Aktiv gegen Rheumaschmerz

„Bewegung hilft besser als Schonhaltung“  
Interview mit Prof. Dr. Erika Gromnica-Ihle,  
Präsidentin der Deutschen Rheuma-Liga



## ? Was bedeutet „Aktiv gegen Rheumaschmerz“?

Viele Rheumatiker leiden, obwohl sie mit guten Medikamenten die Krankheitsaktivität zurückgedrängt haben. Schmerz, Müdigkeit, Schlafstörungen oder Depressionen können trotzdem noch vorhanden sein.

Mit der Aktion „Aktiv gegen Rheumaschmerz“ wollen wir sie unterstützen, ihre körperliche Belastbarkeit und ihre Leistungsfähigkeit zu erhöhen. Wir wollen sie zu aktiven körperlichen Lebens-

stilen hinführen. Vielleicht auch mit dem Ziel der Wiederaufnahme von Berufstätigkeit und ihren Alltags- und sozialen Aktivitäten.

## ? Sie haben 46 Jahre als Rheumatologin praktiziert. Können Sie aus Ihrer praktischen Erfahrung sagen, dass körperliche Aktivität Rheumatikern Vorteile bringt?

Ja, das kann ich nur bestätigen. Ein aktiver Lebensstil bringt Freude: Die Patienten sind durch das Training ihrer Muskulatur körperlich belastbarer, sie werden leistungsfähiger, ihre gesamte Funktion wird besser. Sie bekommen einfach wieder mehr Bewegungskompetenz und haben ein aktiveres Leben. Das führt dann dazu, dass auch ihre Teilhabe am sozialen Leben besser ist – und das wollen wir ja mit unserer Aktion erreichen.

## ? Was sagt die medizinische Forschung dazu?

Es gab ja einen ganz starken Wandel in der Bewegungstherapie bei Rheumatikern. Vor Jahrzehnten haben wir gesagt: „Der entzündliche Rheumatiker gehört ins Bett, keine Bewegung!“ Das war

– aus heutiger Sicht – ganz schlecht. Die Rheuma-Liga sagt schon immer: „Rheuma braucht Bewegung.“

Diese Erkenntnis ist medizinisch geprüft. Es gibt gute klinische Untersuchungen, die belegen, dass eine Bewegungstherapie selbst bei entzündlichem Rheuma sehr positive Effekte hat. Wenn Sie also eine mäßige Beeinträchtigung haben und während eines stabilen Verlaufs Ihrer Krankheit eine Bewegungstherapie machen, so gilt diese Therapie als optimal. Sie verbessert die Muskelfunktion, die Beweglichkeit, Ihre Ausdauer. Natürlich muss die Bewegung, zumindest am Anfang, unter fachkundiger Anleitung stattfinden.

## ? Warum hat die Deutsche Rheuma-Liga die Aktion „Aktiv gegen Rheumaschmerz“ ins Leben gerufen?

Unsere neue Kampagne „Aktiv gegen Rheumaschmerz“ bringt noch mal eine neue Qualität: Wir betonen hier, dass die Muskulatur richtig trainiert werden muss. Denn ein trainierter Muskel hilft auch dem kranken Gelenk viel besser. Wir sprechen dabei nicht nur die entzündlichen Rheumatiker an. Gerade bei der Arthrose, bei Verschleiß und Knorpelabbau in den Gelenken ist ein starker Muskel, der das Gelenk bewegt und stützt, ganz wichtig. Auch für Osteoporose- und Fibromyalgie-Betroffene ist Bewegungstherapie eine entscheidende Behandlungssäule.

## Prof. Dr. Erika Gromnica-Ihle



Sie war langjährige Chefarztin der Rheumaklinik Berlin-Buch, sie engagiert sich als Referentin bei zahlreichen fachrheumatologischen Kongressen und Fortbildungsveranstaltungen und als

Ansprechpartnerin für ihre Patienten bzw. für die Selbsthilfegruppen.

Frau Gromnica-Ihle ist Ehrenmitglied der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie (DGRh). 2008 wurde sie als Anwältin der Betroffenen zur Präsidentin der Deutschen Rheuma-Liga Bundesverband gewählt.

## ? An wen richtet sich die Kampagne?

Wir wollen die Betroffenen aller Erkrankungsformen ansprechen, die bislang noch zu wenig für sich tun: Runter vom Sofa! Rheuma braucht Bewegung! Das ist unsere Botschaft gerade an die Ängstlichen und Resignierten.

Rheumapatienten müssen gut medikamentös behandelt werden, das geht heute viel besser als früher. Aber trotzdem bleibt ein großer Anteil mit sehr viel Schmerzen, Müdigkeit und anderen Begleiterscheinungen.

Auch diese Gruppe kann von mehr körperlicher Aktivität profitieren. Hinzu kommt

noch: 75 % der Patienten mit rheumatoider Arthritis haben Begleiterkrankungen. Durch den Schmerz wird die körperliche Aktivität eingeschränkt. Übergewicht kann die Folge sein. Das ist ein Teufelskreis. Gerade da ist es besonders wichtig, in Bewegung zu kommen.



#### ? Richtet sich die Aktion nur an Jüngere?

Wir legen großen Wert darauf, dass sich unsere Kampagne an Menschen mit Rheuma jeder Altersgruppe richtet, ältere Menschen gehören natürlich dazu. Auch ein alter Muskel kann trainiert werden – mit den gleichen positiven Effekten für die Lebensqualität wie bei jungen Menschen.

#### ? Birgt körperliche Aktivität Risiken für Rheumatiker?

Es ist ganz entscheidend, dass der Kranke eine Betätigung findet, die für seine persönliche Verfassung angemessen ist.

Wenn er als entzündlicher Rheumatiker ins Fitnessstudio geht und ohne Anleitung an irgendwelchen Geräten übt, an denen er vielleicht auch noch falsch sitzt, dann ist das problematisch. Eine aktive Bewegungstherapie muss am Beginn erst einmal durch erfahrene Übungsleiter unterstützt werden.

Natürlich braucht er keinen Übungsleiter, wenn er sich etwa entschließt, einen zügigen Spaziergang zu machen. Und das wäre ja für viele auch schon gut!

#### ? Wie kann ich mögliche Risiken eindämmen?

Unsere Kampagne „Aktiv gegen Rheumaschmerz“ soll nicht bedeuten, dass nun jeder Rheumakranke ohne Anleitung loslegt. In einer starken Schubsituation verbietet sich natürlich ein Muskeltraining. Aber der Schub wird ja behandelt und klingt ab, und in den ruhigen Intervallen ist die Bewegungstherapie besonders wichtig.

Wenn man z.B. Bewegungsgruppen in der Deutschen Rheuma-Liga nutzt, dann ist man auf der sicheren Seite. Da gibt es ausgebildete Übungsleiter und Physiotherapeuten, die auf die besonderen Belange des einzelnen Rheumatikers Rücksicht nehmen. Wir sprechen hier nicht von Leistungs- oder Risikosport, sondern von einer moderaten Bewegungstherapie, die das individuelle Leistungsspektrum berücksichtigt.

#### ? Wie werde ich aktiv?

Aktivität beginnt im Alltag. Es ist schon ein Fortschritt, wenn man öfter mal die Treppe steigt, statt den Aufzug zu benutzen. Was sportliche Aktivitäten angeht, so ist es bestimmt sinnvoll, zusammen mit Gleichgesinnten zu trainieren. Das ist nicht nur geselliger, sondern hilft auch, kontinuierlich am Ball zu bleiben. Dazu wendet man sich am besten an eine Gruppe oder eine Arbeitsgemeinschaft im Heimatort oder in der Umgebung. Die Auskünfte darüber erhalten Sie z. B. über die Hotline der Rheuma-Liga oder über das Internet [www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de) (*weitere Adressen finden Sie ab Seite 20*).

#### ? Sind Bewegungsangebote mit Kosten verbunden?

Die vom Arzt verordnete Physiotherapie reicht bei chronisch Kranken oft nicht aus. Sie brauchen ihr ganzes Leben lang Bewegungstherapie. Hier hilft die Rheuma-Liga mit dem Funktionstraining (*siehe auch S.12*). Das Funktionstraining ist nach Bescheinigung durch den Arzt und nach Genehmigung durch die Kassen für die Betroffenen kostenfrei. Die Rheuma-Liga hat aber noch viele weitere Bewegungsangebote für ihre Mitglieder. Durch die Kampagne wollen wir diese Angebote erweitern und einem größeren Publikum bekannt machen.

#### ? Kann ein aktiver Lebensstil auch vorbeugend gegen rheumatische Erkrankungen wirken?

Wir wissen, dass die rheumatischen Erkrankungen bis 2030 steigen werden: sowohl die Arthrose um 15 % als auch die Rheumatoide Arthritis um 18 %.

Wir werden mehr alte Patienten bekommen und durch die Altersprognose werden die Erkrankungen des Bewegungsapparats zunehmen. Das ist natürlich auch eine Verpflichtung: Wenn die Menschen sich schon mit 50 nicht mehr regelmäßig bewegen, keinen Sport mehr treiben und sich hinter den Ofen setzen, dann könnte die Zahl der Betroffenen noch steigen.

#### ? Richtet sich der Appell „Aktiv gegen Rheumaschmerz“ also auch an Menschen, die noch gar nicht als Rheumatiker diagnostiziert sind?

Ja, denn in unserem hoch industrialisierten Land bekommen wir immer mehr „Bewegungsmuffel“. Das fängt schon im Kindesalter an. Viele Kinder sitzen am Computer, statt draußen zu spielen, und sind häufiger übergewichtig. Das sind alles potenzielle Arthrosekandidaten.

**Frau Gromnica-Ihle, vielen Dank für das Gespräch.**



# Sport hält fit und macht Spaß

Schon 2 bis 3 Stunden pro Woche genügen



*Walking/Nordic Walking ist besonders geeignet bei Verschleißerkrankungen (Arthrosen) in Hüfte, Knie und Oberschenkel. Auch Patienten mit Rückenschmerzen, Osteoporose und Fibromyalgie profitieren vom Training.*



*Radfahren ermöglicht die aktive, achsengerechte Bewegung bei entlasteten Gelenken und stärkt das Herz-Kreislaufsystem.*

*Vorsicht bei Mountainbiking: Starke Erschütterungen sind nichts für Wirbelsäule und Gelenke.*

## Hauptsache: regelmäßig

Regelmäßige sportliche Betätigung hält die rheumatische Erkrankung in Schach. Dabei ist es nicht so entscheidend, was Sie tun, sondern dass Sie es gerne tun. Das kann ganz einfach der regelmäßige Spaziergang oder das sportliche Walking sein. Aber auch Radfahren, Schwimmen, Tanzen oder meditative Bewegung, wie Yoga, Qi Gong u. ä., können durchaus empfehlenswert sein. Entscheidend ist, dass Sie sich dabei wohlfühlen. Schließlich soll die körperliche Aktivität Bestandteil Ihres Alltags werden.

## Akzeptieren Sie Ihre Grenzen

Überfordern Sie sich nicht. Falscher Ehrgeiz schadet nur. Aber gehen Sie die Sache positiv an! Fragen Sie nicht: Was kann ich nicht mehr machen?, sondern suchen Sie: Was kann ich, und wie kann ich's machen? Meistens findet sich für alles eine Lösung.

Der Sport ersetzt nicht die Krankengymnastik. Wenn Sie zum Beispiel Probleme mit der Wirbelsäule haben, ist es ratsam, dass Sie zusätzlich unter Anleitung

trainieren, wie man den Rücken schont, indem man Bewegungen verstärkt mit Knien und Sprunggelenken abfedert.

## Welche Sportart darf es sein?

Wir wollen Ihnen an dieser Stelle nicht vorschreiben, welche Sportart geeignet oder ungeeignet ist. Wenn Sie Ihren Neigungen folgen, werden Sie sicher das Passende für sich finden. Alles, was Spaß macht, die Gelenke schont und die Beschwerden nicht verstärkt, ist erlaubt.

Bei der gewählten Sportart sollten

- keine starken Erschütterungen auftreten,
- keine Fehlhaltungen am Bewegungsapparat vorkommen,
- einseitige Belastungen oder ein hohes Verletzungsrisiko vermieden werden.

## In der Gruppe geht vieles leichter

Wenn Sie Ihren Sport zusammen mit Gleichgesinnten betreiben, klappt es noch besser, denn feste Verabredungen mit der Gruppe stärken die Moral, wenn der „innere Schweinehund“ lieber mal wieder aussetzen würde. Auch der persönliche Austausch mit den anderen ist hilfreich. Nutzen Sie deshalb die zahlreichen Bewegungsangebote von Selbsthilfegruppen. Eine ausführliche Übersicht der Angebote vor Ort bietet z. B. die Deutsche Rheuma-Liga.



*Schwimmen ist gut für Ganzkörper-Muskelaufbau, Leistungssteigerung, Verbesserung der Beweglichkeit und des Wohlbefindens.*

*Vorsicht: Erkältungsgefahr bei Immunsuppression – zu kaltes Wasser meiden!*



*Tanzen bringt Spaß an Bewegung und Musik, Akzeptanz der eigenen Möglichkeiten, Stärkung von Körpergefühl und Selbstbewusstsein, Bewegung aller Gelenke, Verbesserung der Kondition, soziale Kontakte.*



*Qi Gong und Yoga stärken die Lebensenergie mit Hilfe von Atem- und Bewegungsübungen. Haltung und Atmung werden gekräftigt und reguliert. Innere Ruhe und Entspannung werden aufgebaut. Das ist gut für Körper, Seele und Geist.*

# Bewegung und Entspannung

Viele Wege führen zum Ziel



## Training auf sanfte Art

Wenn Sie unter Rheuma leiden, werden Sie Ihre körperliche Leistungsfähigkeit vielleicht eher niedrig einschätzen und stehen sportlichen Aktivitäten skeptisch gegenüber. Traditionelle Sportarten sind häufig wettbewerbsorientiert nach dem Motto: schneller, höher, weiter. Meditative Sportarten, wie Yoga, Qi Gong usw., sind dagegen ganz anders ausgerichtet. Dabei handelt es sich um langsame, kontrollierte Übungen, die den

Körper ganzheitlich trainieren: Dehnung, Kraft, Gleichgewicht, Entspannung und Atmung. Viele Menschen mit Rheuma bevorzugen diese sanfte Art der Bewegung. Spezielle Entspannungsübungen wirken zudem positiv bei chronischen Schmerzen (siehe Kasten rechte Seite).

## Yoga, Tai Chi oder Qi Gong?

Yoga wurde vor Tausenden von Jahren in Indien als spirituelle Übung entwickelt.

Es gibt viele Richtungen des Yoga. Besonders Wert auf die körperlichen Übungen legt das Hatha-Yoga. Diese Übungen trainieren auch die Beweglichkeit. Eine besonders milde Form des Yoga ist das sogenannte Viniyoga, auch Flow-Yoga genannt, das den Schwerpunkt auf die Atmung legt. Auch „Unsportliche“ können beim Yoga schnell Fortschritte erzielen. Um Fehlstellungen und Überdehnungen zu vermeiden, sollten die Übungen in speziellen Kursen erlernt werden.

Tai Chi zeichnet sich besonders durch weiche, fließende Bewegungen aus. Die Methode wurde im Laufe vieler Jahrhunderte von chinesischen Mönchen entwickelt. Die Übungen entfalten – bei regelmäßigem Training – einen positiven Einfluss auf den gesamten Bewegungsapparat.

Qi Gong ist die älteste Bewegungsform der traditionellen chinesischen Medizin, mit positivem Einfluss auf die inneren Organe und das allgemeine Wohlbefinden. Mit seinen sanften Bewegungen eignet es sich ebenfalls gut für Rheumatiker.

## Mit Yoga weniger Rheumaschmerzen

Nach Erkenntnissen von Forschern der Johns-Hopkins-Universität in Baltimore (USA) lindern die fernöstlichen Entspannungsübungen Schmerzen und Gelenkschwellungen deutlich. In einer Studie zeigte sich die Wirkung bereits nach einem achtwöchigen Yoga-Programm mit zwei Übungsstunden pro Woche.

## Chronischer Schmerz wird im Kopf bekämpft

Wenn der Schmerz in Gelenken oder Muskeln länger als sechs Monate andauert, spricht man von einem „chronischen Rheumaschmerz“. Das Nervensystem meldet andauernd Schmerzen, selbst wenn kein akuter Anlass besteht. Der so erlernte Schmerz hat sich eingebrannt ins Schmerzgedächtnis. Mit Medikamenten allein ist dem Übel nicht beizukommen.

Im „Schmerzbewältigungstraining“ erlernen die Teilnehmer in kleinen Gruppen unter Anleitung eines Arztes oder Psychologen Techniken, wie sie den Teufelskreis des immer wiederkehrenden Schmerzes durchbrechen können. Entspannungstrainings und fernöstliche Meditationen können dieses Training begleiten. Sie lindern den krankheitsbedingten Stress und mobilisieren die Selbstheilungskräfte.

Grundsätzlich sollten Sie Ihre Aktivitäten immer mit Ihrem Arzt abstimmen. Bei der Deutschen Rheuma-Liga (Adressen im Anhang) erhalten Sie Informationen zu Sport- und Therapieangeboten und Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe.

# Werden Sie (wieder) aktiv

Das Funktionstraining bringt neue Lebensqualität



## Wer rastet, der rostet

Auch wenn die Gelenke schmerzen, müssen sie in Bewegung gehalten werden, sonst verschlimmert sich ihr Zustand. Dies gilt für Arthrose genauso wie für entzündliche Gelenkerkrankungen. Mangelnde Bewegung kann zu Schäden in Gelenken führen, die nicht mehr wieder gut zu machen sind. Deshalb hat die Deutsche Rheuma-Liga ein ganz spezielles Bewegungstraining entwickelt, das seit vielen

Jahren mit großem Erfolg durchgeführt wird: das so genannte Funktionstraining. Es wird in fast allen größeren Orten angeboten.

## Training für rheumakranke Gelenke

Spezielle Übungen dienen dazu, die kranken Gelenke in ihren Funktionen beweglich zu halten, sie zu fördern, ohne zu

überfordern. Bewegung ohne Belastung ist das Prinzip. Das Funktionstraining findet entweder im warmen Wasser statt (Warmwassergymnastik) oder als Gymnastik im Raum (Trockengymnastik).

Die Therapeuten sind gut geschult im Umgang mit rheumakranken Menschen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen zu Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises teil. Dadurch ist es ihnen möglich, gezielt auf individuelle Beschwerden einzugehen.

## Hilfe zur Selbsthilfe

Studien zeigen: Funktionstraining unterstützt nicht nur die Beweglichkeit. Gerade das gesellige Miteinander in der Gruppe, der regelmäßige Austausch und die Motivation durch Gleichgesinnte hilft, mit den Folgen und Einschränkungen der rheumatischen Krankheit besser zurechtzukommen. Funktionstraining ist daher ein wichtiger Schritt zur Bewältigung des Alltags mit Rheuma. Es bietet:

- Motivation durch die Gruppe
- Erhöhung der Beweglichkeit
- Austausch über den Alltag mit Rheuma
- Langfristige Hilfe zur Selbsthilfe

## Teilnahme am Funktionstraining

Sie benötigen dazu eine ärztliche Verordnung „Funktionstraining/Rehabilitations-sport“. Informationen dazu erhalten Sie

in der Geschäftsstelle der Landes- und Mitgliedsverbände oder direkt bei den Ehrenamtlichen in der örtlichen Arbeitsgemeinschaft und in Therapiegruppen. Hier melden Sie sich auch an und erfahren, welche Gruppen oder Kurse es in Ihrer Nähe gibt. Funktionstraining/Reha-Sport findet in der Regel einmal pro Woche statt. Die Kurse sind fortlaufend, ein Einstieg ist im allgemeinen jederzeit möglich. Die Finanzierung des Funktionstrainings wird meist für einen begrenzten Zeitraum von den Krankenkassen übernommen. Danach heißt es: Weitermachen, aber selbst bezahlen.

Die Rheuma-Liga vor Ort bietet neben dem Funktionstraining meist auch noch andere Bewegungsangebote.

## Physiotherapie und Funktionstraining

Beim Sport stehen Faktoren wie Kreislauftraining und Ausdauer im Vordergrund. Die individuelle Physiotherapie und das gemeinschaftlich durchgeführte Funktionstraining verfolgen dagegen einen therapeutischen Ansatz und beeinflussen gezielt individuelle Handicaps. Dadurch erlernt man, bestimmte Bewegungsabläufe so auszuführen, dass weitere Schäden vermieden werden.



## Übungen zum Selbermachen

Hier zeigen wir Ihnen beispielhaft fünf einfache Übungen, die Sie ohne Fitnessstudio jederzeit zu Hause oder im Büro machen können. Sie können sie so oft Sie mögen wiederholen. Bauen Sie ein paar Minuten Training in Ihren Tag ein, es wird Ihnen gut tun!

1



### 1 „Kniebeuge“ – Gesäß, Oberschenkel

Die Hände auf die Stuhllehne legen, mit dem linken Fuß einen Schritt nach hinten gehen, die Ferse ist leicht angehoben. Beide Knie beugen und wieder strecken.



Trainerin: Sandra Anbuhl; Präha Akademie, Düsseldorf

## Folgende Grundregeln sollten Sie beachten:

- Bei den Übungen darf kein Schmerz auftreten: Üben Sie immer nur bis an die Schmerzgrenze, nie über die Schmerzgrenze hinausgehen!
- Sollten während des Übens doch Schmerzen auftreten, scheuen Sie sich nicht davor, Ihren Arzt oder Ihre Krankengymnastin davon in Kenntnis zu setzen!
- Wärmen Sie sich erst etwas auf! Am besten bei guter Musik auf der Stelle marschieren und dabei die Arme aktiv mitschwingen lassen.
- Spannungen sollten ca. 8–12 Sekunden gehalten werden!
- Stets weiteratmen!
- Üben Sie mäßig, aber regelmäßig!

2



### 2 „Stütz“ – Schulter, oberer Rücken

Mit den Händen auf dem Stuhl abstützen, Finger zeigen nach innen, Körpergewicht auf die Hände bringen. Auf die Fußspitzen stellen, die Bauchmuskulatur anspannen. Nun den Oberkörper senken und heben.

3



### 3 „Nähmaschine“ – Gesäß, Oberschenkel

Gerade auf der Stuhlkante sitzen. Hände seitlich ablegen. Ein Bein anheben und senken, ohne es auf dem Boden abzusetzen.

4

### 4 „Armdrücken“ – Unterer Bauch, Brust

Das rechte Bein anheben und die linke Hand an die Innenseite des Knies legen. Nun bei der Ausatmung Hand und Knie kräftig gegeneinanderdrücken.

5



### 5 „Katzenbuckel“ – Unterer Bauch, Brust

Auf die Stuhlkante setzen. Die Hände auf die Knie stützen und den unteren Rücken nach hinten rausdrücken (als würde jemand in den Bauch boxen). Position halten und dann den Rücken wieder strecken.

Weitere Übungen finden Sie im Internet: [www.aktiv-gegen-rheumaschmerz.de](http://www.aktiv-gegen-rheumaschmerz.de)



# Tipps aus der Praxis

So bringen Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag



## Treppe statt Aufzug

Ich habe es mir angewöhnt, nicht mehr Aufzug zu fahren. Wenn es möglich ist, mache ich alles zu Fuß.

*Ludwig, (53), Morbus Bechterew*

## Ich bin dann mal weg ...

Ich gehe gerne abends mit meinem Freund oder meinem Sohn spazieren. Dauert nie sehr lange, höchstens eine halbe Stunde, aber in der Zeit bewege

ich mich nicht nur, sondern bin danach entspannt und wohligh müde.

*Sabine, (43), Lupus erythematoses*

## Heilende Töne

Beim Singen vergesse ich meine Schmerzen vollständig. Ich bin dann hoch konzentriert und abgelenkt. Dass selbst produzierte Töne gesundheitsfördernd sind, sagt sogar die Wissenschaft: Wir schützen beim Singen das Glückshormon Endorphin aus. Lange bekannt ist auch,

dass Gesang zugleich Atemtraining ist und die Muskeln entspannt. Wir atmen dabei unwillkürlich tiefer in der gesunden Vollatmung. Unsere Organe werden zusätzlich mit Sauerstoff versorgt. Wer wie ich intensiv und regelmäßig singt, macht also nebenbei Lungen und Herz fit. Im Moment fühle ich mich auch so.

*Ute, (32), Juvenile idiopathische Arthritis*

## Sportschau

Wenn ich auf der Couch liege, mache ich gerne kleine Übungen: Fahrrad fahren in der Luft oder die Beine strecken und wieder anziehen. So verschaffe ich mir selbst beim Fernsehen ein bisschen Bewegung.

*Lore, (39), Rheumatoide Arthritis*

## Bürosport

Wenn ich im Büro meinen Arbeitskollegen etwas mitteilen möchte, benutze ich nicht immer das Telefon. Stattdessen gehe ich einfach mal bei ihnen vorbei. Auf diese Art bekomme ich Bewegung und Abwechslung.

Telefonate oder das Lesen der Post erledige vorzugsweise im Stehen. Tacker und Locher stehen bei mir nicht auf dem Schreibtisch, sondern etwas entfernt im Regal. So zwinge ich mich, immer mal wieder aufzustehen und bringe damit Bewegung in meinen Büroalltag.

*Sven, 38, Psoriasis Arthritis*

## Fahrrad statt Auto

Ich bevorzuge für den Weg zur Arbeit und für kleinere Einkäufe das Fahrrad. Auf Kurzstrecken in der Stadt bin ich damit manchmal schneller am Ziel als mit dem Auto oder der Bahn. Nebenbei bleibe ich fit und schone die Umwelt.

*Anna, (55), Osteoporose*

## Dringende Geschäfte

Mein Hund hält mich ordentlich auf Trab. Mehrmals am Tag muss er raus vor die Tür – bei jedem Wetter, zu jeder Jahreszeit. Das verschafft mir nicht nur Bewegung, sondern auch viele neue Bekanntschaften mit anderen Hundebesitzern.

*Andreas, (72), Kniearthrose*

## Putzmunter

Beim Großreinemachen im Haushalt werden eine Vielzahl von Muskeln belastet. So schlage ich zwei Fliegen mit einer Klappe! Höre ich dazu noch gute Musik, fällt es mir noch leichter.

*Doris, (59), Arthrose*

## Feste Termine

Jeden Sonntag um acht treffe ich mich mit einem Freund zum Walken. Daraus ist im Laufe der Zeit ein festes Ritual geworden – inzwischen sind es fast 15 Jahre.

*Wolfgang, (56), Morbus Wegener*

# Aktiv werden –

so hilft die Deutsche Rheuma-Liga

Mit über 260.000 Mitgliedern ist die Deutsche Rheuma-Liga der größte deutsche Verband im Gesundheitsbereich. Die Beiträge und Spenden der Mitglieder bilden das Fundament für das breite Spektrum der Leistungen, die die Deutsche Rheuma-Liga anbietet. Es gibt mehr als 1.100 Arbeitsgemeinschaften in den Landesverbänden der Rheuma-Liga und mehr als 760 Selbsthilfegruppen. 11.000 Menschen engagieren sich ehrenamtlich im Verband und geben damit ihre Zeit für andere Betroffene.

## Viele Angebote für rheumakranke Menschen

Ob Arthrose, Rheumatoide Arthritis, Fibromyalgie, Morbus Bechterew, Osteoporose oder eine der zahlreichen seltenen rheumatischen Erkrankungen – die Deutsche Rheuma-Liga ist für alle da. Gerade das Miteinander in der Gruppe, der regelmäßige Austausch und die gegenseitige Motivation helfen, mit den Folgen der Erkrankung und den Einschränkungen, die sie mit sich bringt, besser zurechtzukommen. Die Deutsche Rheuma-Liga setzt sich für die Belange ihrer Mitglieder ein, zum Beispiel durch sozialrechtliche Beratung. Sie

bringt ihre Mitglieder zusammen, zum Beispiel in Gesprächsgruppen, Elternkreisen oder Treffen für junge Rheumatiker. Und sie sorgt für Abwechslung: durch informative Arztvorträge, Kreativgruppen, Ausflüge oder gesellige Veranstaltungen. Eine Jahresmitgliedschaft kostet zwischen 25 und 45 Euro (je nach Landes- oder Mitgliedsverband). Der Beitrag beinhaltet den Bezug der Zeitschrift mobil (sechs Ausgaben im Jahr) oder einer Zeitschrift der Mitgliedsverbände, Beratung, umfangreiches Informationsmaterial nach Wunsch sowie die kostenlose oder kostengünstige Nutzung aller übrigen Angebote des Verbandes. Viele gute Gründe, die Deutsche Rheuma-Liga kennenzulernen.

**Wir freuen uns auf Sie!**

## Wir helfen weiter – die Deutsche Rheuma-Liga

Telefon **01804-60 00 00\***

Fax **0228-766 06-20**

E-Mail: **bv@rheuma-liga.de**

Internet: **www.rheuma-liga.de**

*\*20 ct. pro Anruf aus dem deutschen Festnetz, max. 42 ct. pro Anruf aus dem Mobilfunknetz*

# Informationsmaterial

der Deutschen Rheuma-Liga

Die Deutsche Rheuma-Liga gibt eine Vielzahl von Publikationen heraus. Einige haben wir für Sie nachfolgend aufgeführt. Alle Publikationen können gegen Einsendung der Portogebühren bei Ihrem Landesverband oder einem der Mitgliedsverbände (siehe Adressen S. 20/21) bezogen werden. Mitglieder erhalten unser Infomaterial kostenlos. Es gibt Material zu vielen weiteren Themen. Sprechen Sie uns an, oder besuchen Sie uns im Internet: [www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de).

## Merkblatt-Reihe zu Erkrankungen

- MB 1.1 Was ist Rheuma?
- MB 1.11 Sjögrensyndrom
- MB 1.12 Fibromyalgie
- MB 1.14 Morbus Bechterew
- MB 1.15 Reaktive Arthritis
- MB 1.16 Sekundäre Osteoporose
- MB 1.17 Lyme Borreliose
- MB 1.19 Kreuzschmerz –  
Wirbelsäulenschaden
- MB 1.2 Rheumatoide Arthritis
- MB 1.3 Degenerative  
Gelenkerkrankungen
- MB 1.5 Weichteilrheumatismus
- MB 1.6 Gicht
- MB 1.7 Osteoporose
- MB 1.8 Arthritis psoriatica

## Bewegungsübungen für spezielle Krankheitsbilder

- Faltblatt Aktiv gegen Rheumaschmerz
- Faltblatt Fibromyalgie
- Faltblatt Osteoporose
- Faltblatt Rheumatoide Arthritis
- Faltblatt Arthrose

## Merkblätter zu sozialen Hilfen

- MB 6.5 Soziale Leistungen und Hilfen
- MB 6.8 Rentenansprüche bei  
rheumatischen Erkrankungen
- MB 6.9 Der Schwerbehinderten-  
ausweis
- MB 6.12 Familiengründung und  
Schwangerschaft

# Adressen

## Selbsthilfegruppen, professionelle Hilfe, Fachverbände

### **Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.**

Maximilianstr. 14, 53111 Bonn  
Tel. 0228-7 66 06-0, Fax 02 28-7 66 06-20,  
bv@rheuma-liga.de. www.rheuma-liga.de

### **Rheuma-Liga Baden-Württemberg e.V.**

Kaiserstr. 18, 76646 Bruchsal  
Tel. 0 72 51-91 62-0, Fax 0 72 51-91 62-62  
kontakt@rheuma-liga-bw.de  
www.rheuma-liga-bw.de

### **Deutsche Rheuma-Liga Landesverband Bayern e.V.**

Fürstenrieder Str. 90, 80686 München  
Tel. 089-54 61 48-90, Fax 089-54 61 48-95  
info@rheuma-liga-bayern.de  
www.rheuma-liga-bayern.de

### **Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.**

Therapie-, Selbsthilfe- und Begegnungszentrum  
Mariendorfer Damm 161 a, 12107 Berlin  
Tel. 0 30-3 22 90 29-0, Fax 0 30-3 22 90 29-39  
zirp@rheuma-liga-berlin.de  
www.rheuma-liga-berlin.de

### **Deutsche Rheuma-Liga Landesverband Brandenburg e.V.**

Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 19, 03044 Cottbus  
Tel. 0800-2 65 08 03 91-51/52  
Fax 0800-2 65 08 03 91-90  
info@rheuma-liga-brandenburg.de  
www.rheuma-liga-brandenburg.de

### **Deutsche Rheuma-Liga Landesverband Bremen e.V.**

Im Hause der AOK Bremen, Am Wall 102,  
28195 Bremen  
Tel. 04 21-1 76 14 29, Fax 04 21-1 76 15 87  
rheuma-liga.hb@t-online.de  
www.bremen.rheuma-liga.de

### **Deutsche Rheuma-Liga Landesverband Hamburg e.V.**

Schön Klinik Eilbek, Haus 17, Dehnhaiide 120,  
22081 Hamburg  
Tel. 040-6 69 07 65-0, Fax 040-6 69 07 65-25  
info@rheuma-liga-hamburg.de  
www.rheuma-liga-hamburg.de

### **Rheuma-Liga Hessen e.V.**

Elektronstr. 12 a, 65933 Frankfurt/M.  
Tel. 0 69-35 74 14, Fax 0 69-35 35 35 23  
Rheuma-Liga.Hessen@t-online.de  
www.rheuma-liga-hessen.de

### **Deutsche Rheuma-Liga Mecklenburg-Vorpommern e.V.**

„Gemeinsames Haus“ Rostock,  
Henrik-Ibsen-Str. 20, 18106 Rostock  
Tel. 03 81-7 69 68 07, Fax 03 81-7 69 68 08  
lv@rheumaligamv.de  
www.rheumaligamv.de

### **Rheuma-Liga Niedersachsen e.V.**

Lützwowstr. 5, 30159 Hannover  
Tel. 05 11-1 33 74, Fax 05 11-1 59 84  
info@rheuma-liga-nds.de  
www.rheuma-liga-nds.de

### **Deutsche Rheuma-Liga Nordrhein-Westfalen e.V.**

III. Hagen 37, 45127 Essen  
Tel. 02 01-8 27 97-0, Fax 02 01-8 27 97-27  
info@rheuma-liga-nrw.de  
www.rheuma-liga-nrw.de

### **Deutsche Rheuma-Liga Landesverband Rheinland-Pfalz e.V.**

Schloßstr. 1, 55543 Bad Kreuznach  
Tel. 06 71-83 40-44, Fax 06 71-83 40-4 60  
rp@rheuma-liga.de  
www.rheuma-liga-rp.de

### **Deutsche Rheuma-Liga Saar e.V.**

Schmollerstr. 2 b, 66111 Saarbrücken  
Tel. 06 81-3 32 71, Fax 06 81-3 32 84  
DRL.SAAR@t-online.de  
www.rheuma-liga-saar.de

### **Rheuma-Liga Sachsen e.V.**

Nikolai-Rumjanzew-Str. 100, Haus 10,  
04207 Leipzig  
Tel. 03 41- 3 55 40-17, Fax 03 41- 3 55 40-19  
info@rheumaliga-sachsen.de  
www.rheumaliga-sachsen.de

### **Deutsche Rheuma-Liga Landesverband Sachsen-Anhalt e.V.**

Wolfgang-Borchert-Str. 75, 06126 Halle/Saale  
Tel. und Fax 03 45-68 29 60 66  
rheusaanh@aol.com  
www.rheuma-liga-sachsen-anhalt.de

### **Rheuma-Liga Schleswig-Holstein e.V.**

Holstenstr. 88-90, 24103 Kiel  
Tel. 04 31-5 35 49-0, Fax 04 31-5 35 49-10  
info@rlsh.de  
www.rlsh.de

### **Deutsche Rheuma-Liga Landesverband Thüringen e.V.**

Weißßen 1, 07407 Uhlstädt-Kirchhasel  
Tel. 03 67 42/6 73-61 oder -62,  
Fax 03 67 42/6 73-63  
info@rheumaliga-thueringen.de  
www.rheumaliga-thueringen.de

### **Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e.V.**

Metzgergasse 16, 97421 Schweinfurt  
Tel. 0 97 21-2 20 33, Fax 0 97 21-2 29 55  
DVMB@bechterew.de; www.bechterew.de

### **Lupus Erythematodes Selbsthilfegemeinschaft e.V.**

Döppersberg 20, 42103 Wuppertal  
Tel. 02 02-4 96 87-97, Fax 02 02-4 96 87-98  
lupus@rheumanet.org  
www.lupus.rheumanet.org

### **Sklerodermie Selbsthilfe e.V.**

Am Wollhaus 2, 74072 Heilbronn  
Tel. 0 71 31-3 90 24-25, Fax 0 71 31-3 90 24-26  
sklerodermie@t-online.de  
www.sklerodermie-sh.de

In vielen Verbänden der Deutschen Rheuma-Liga gibt es diagnosespezifische Angebote und Angebote für spezielle Altersgruppen wie

- Rheuma bei Kindern
- Rheumakranke im jüngeren und mittleren Alter
- Fibromyalgie
- Lupus erythematodes
- Osteoporose
- Sjögren-Syndrom
- Vaskulitis



## Fachverbände



### Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie e.V. (DGOOC)

Geschäftsstelle  
Langenbeck-Virchow-Haus  
Luisenstr. 58/59  
10117 Berlin  
Telefon: 0 30-847 12 131  
Telefax: 0 30-847 12 132  
info@dgooc.de  
www.dgooc.de



### Berufsverband der Fachärzte für Orthopädie und Unfallchirurgie e.V. (BVOU)

Geschäftsstelle  
Kantstr. 13  
10623 Berlin  
Telefon: 0 30-797 444-44  
Telefax: 0 30-797 444-45  
bvou@bvou.net  
www.bvou.net



### Regionale Kooperative Rheumazentren (AGRZ)

Geschäftsstelle  
Köpenicker Str. 48/49 - Aufgang A  
10179 Berlin  
Telefon: 0 30-24 04 84 70  
Telefax: 0 30-24 04 84 79  
info@dgrh.de  
www.dgrh.de/geschaeftsstelleagrz.html



### Berufsverband Deutscher Rheumatologen (BDRh)

c/o Rheumatologische Gemeinschaftspraxis  
Herrn Dr. med. Edmund Edelmann  
1. Vorsitzender  
Lindenstr. 2  
83043 Bad Aibling  
Telefon: 0 80 61-90 58-0  
Telefax: 0 80 61-3 79 21  
sekretariat@bdrh.de  
www.bdrh.de



### Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie e.V. (DGRh)

Köpenicker Str. 48/49 - Aufgang A  
10179 Berlin  
Telefon: 0 30-24 04 84 70  
Telefax: 0 30-24 04 84 79  
info@dgrh.de  
www.dgrh.de

Die DGRh bietet auf ihrer Website einen interaktiven Rheuma-Check an. Es ist der erste wissenschaftlich geprüfte Fragebogen, der hilft, ein hohes Risiko für entzündliches Rheuma rechtzeitig zu erkennen.



### Deutsche Gesellschaft für Orthopädische Rheumatologie (DGORh)

AGAPLESION MARKUS-KH  
Herrn Prof. Dr. med. Stefan Rehart  
Präsident  
Wilhelm-Epstein-Str. 2  
60431 Frankfurt  
stefan.rehart@fdk.info  
www.orthopaedische-rheumatologie.de



### Verband Rheumatologischer Akutkliniken e.V. (VRA)

Herrn Rechtsanwalt Jörg Robbers  
Geschäftsführer  
Schumannstr. 18  
10117 Berlin  
gf@vra-online.de  
www.vraonline.de



### Rheumastiftung

Geschäftsstelle  
Köpenicker Str. 48/49  
10179 Berlin  
Telefon: 0 30-24 04 84 81  
Telefax: 0 30-24 04 84 79  
info@rheumastiftung.org  
www.rheumastiftung.org

Deutsche RHEUMA-LIGA

• GEMEINSAM MEHR BEWEGEN •



## Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.

Maximilianstr. 14 • 53111 Bonn

Tel. 0228 -76606 -0

Fax 0228 -76606 -20

Mail: [bv@rheuma-liga.de](mailto:bv@rheuma-liga.de)

[www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de)

## Spendenkonto

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband

Deutsche Apotheker- und Ärztebank Köln

Konto-Nr. 05 999 111

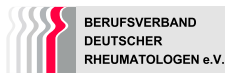
BLZ 370 606 15



Regionale Kooperative  
Rheumazentren



Deutsche Gesellschaft für  
Rheumatologie e.V.



Berufsverband  
der Fachärzte für  
Orthopädie e.V.



Partner der Kampagne

Mit freundlicher Unterstützung von Abbott GmbH & Co. KG