

# Sinnvolle Übungen bei Arthrose

## Kniegelenksarthrose



### 1. Schmerzlinderung

**Ausgangsstellung**

Seitenlage einnehmen – das unten liegende Bein anbeugen. Das Theraband oder ein Handtuch um die Kniekehle legen. Das oben liegende Bein bleibt gestreckt.

**Ausführung**

Das unten liegende Knie gegen den Widerstand strecken, bis auf der Oberschenkelrückseite eine Dehnung wahrzunehmen ist.



### 2. Kräftigung

**Ausgangsstellung**

Rückenlage einnehmen – die Arme neben den Oberkörper legen.

**Ausführung**

Ein Bein leicht anbeugen und die Ferse mit leichtem Druck senkrecht in den Boden drücken.



### 3. Koordination

**Ausgangsstellung**

Aufrechter Sitz auf einem Hocker. Die Beine im rechten Winkel beugen.

**Ausführung**

Einen Fuß auf den Ball stellen. Den Ball nach vorn rollen und die Fußspitze Richtung Knie ziehen. Anschließend den Ball zurückrollen und die Fußspitze absenken.

**Variante**

Mit den Fußsohlen ein Tuch diagonal auseinanderziehen. Danach kreisförmig mit dem rechten/linken Fuß wischen.

## Hüftgelenksarthrose



### 1. Schmerzlinderung

**Ausgangsstellung**

Rückenlage einnehmen. Die Beine angewinkelt auf den Boden stellen. Das Becken nach hinten in die Unterlage bewegen.

**Ausführung**

Das Becken in die entgegengesetzte Richtung bewegen, bis sich ein leichtes Hohlkreuz bildet.



### 2. Kräftigung

**Ausgangsstellung**

Seitenlage einnehmen – das betroffene Bein liegt oben. Beide Beine anbeugen.

**Ausführung**

Das obere Bein anheben und nach hinten führen. Hohlkreuz vermeiden!



### 3. Koordination

**Ausgangsstellung**

Aufrechter Sitz auf einem Hocker. Beide Füße auf ein Handtuch stellen.

**Ausführung**

Mit den Fußsohlen das Handtuch diagonal auseinanderziehen. Die Spannung 10 Sekunden lang halten. Danach kreisförmig mit dem linken/rechten Fuß wischen.

## Schultergelenksarthrose



### 1. Schmerzlinderung

**Ausgangsstellung**

Aufrechter Stand vor einem Spiegel – Blick geradeaus richten. Der Kopf steht senkrecht über dem Schultergürtel – die Arme hängen locker neben dem Oberkörper.

**Ausführung**

Schultern leicht nach hinten bewegen und dabei die Schulterblätter Richtung Steißbein führen. Wenig Kraft aufwenden.



### 2. Kräftigung

**Ausgangsstellung**

Stand mit dem Rücken an einer Wand. Die leicht abgespreizten Arme berühren die Wand.

**Ausführung**

Beide Arme gleichzeitig gegen die Wand drücken. Der Oberkörper bleibt aufrecht.



### 3. Koordination

**Ausgangsstellung**

Auf dem Stuhl sitzend, Hände auf die Schultern gelegt.

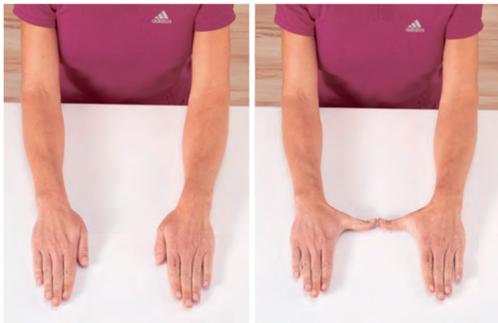
**Ausführung**

Ellenbogen vor und zurück kreisen lassen.

**Variante**

Schultern gegengleich kreisen lassen.

## Fingergelenksarthrose



### 1. Schmerzlinderung

**Ausgangsstellung**

Aufrechter Sitz – Unterarme und Hände liegen auf dem Tisch.

**Ausführung**

Daumen zur Seite abspreizen, so dass er mit dem Zeigefinger möglichst einen rechten Winkel bildet. Die Finger bleiben dabei gestreckt.



### 2. Kräftigung

**Ausgangsstellung**

Die Hand in eine Schüssel gefüllt mit Erbsen, Linsen oder Ähnliches tauchen.

**Ausführung**

Finger zuerst spreizen – danach beugen. Hülsenfrüchte in der Hand „zerdrücken“.



### 3. Koordination

**Ausgangsstellung**

Auf einem Stuhl sitzend, Hände auf einen Tisch gelegt. Alle 5 Finger berühren die Tischplatte wie beim Klavierspiel.

**Ausführung**

Jeweils einen Finger anheben, die restlichen berühren weiterhin die Tischplatte. Jeden Finger anheben.

Liebe Patientin, lieber Patient,

zur Besserung Ihrer Arthrose-Beschwerden haben wir Ihnen spezielle Bewegungsübungen zusammengestellt.

**Tipps zur Durchführung**

**Übungen zur Schmerzlinderung:**

Dehnung ca. 5-10 Sekunden halten, ca. 3-5 Wiederholungen pro Übung.

**Übungen zur Kräftigung:**

Endpositionen ca. 5-10 Sekunden halten, ca. 10 Wiederholungen pro Übung.

**Übungen zur Koordination:**

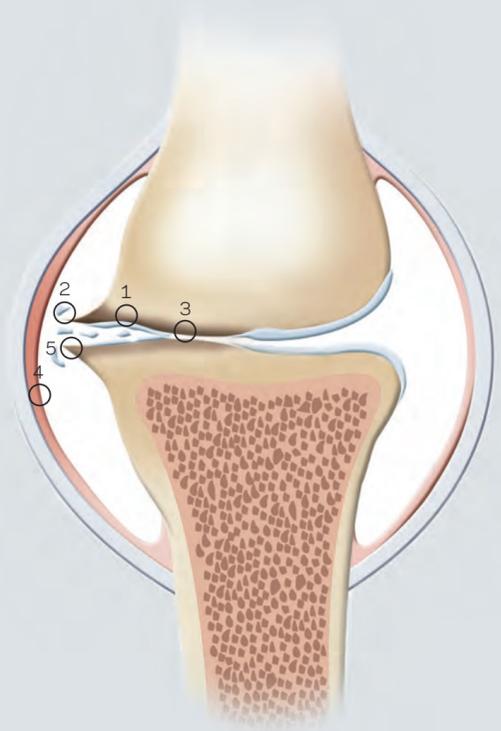
ca. 3-5 Wiederholungen pro Übung.



## Das kranke Gelenk

Das Gelenk ist die bewegliche Verbindung zwischen zwei Knochen. Damit die beiden Gelenkflächen nicht bei jeder Bewegung aneinander reiben, sind sie von einer schützenden glatten Knorpelschicht überzogen, dem – je nach Gelenkart – nur 5 mm dicken Gelenkknorpel.

Die Knorpelschicht wirkt dank ihrer wasserspeichernden Eigenschaften wie ein elastischer Puffer oder Stoßdämpfer. Sie fängt den Druck ab und verteilt ihn gleichmäßig auf die Gelenkknochen. Entsteht allerdings ein Missverhältnis zwischen Belastung und Belastbarkeit, kommt es zu einem Abbau von Knorpelgewebe, der Arthrose. Da zerstörter Knorpel nicht vom Körper erneuert werden kann, ist es besonders wichtig, rechtzeitig einem Fortschreiten der Arthrose entgegenzuwirken.



Erläuterungen:

1. Angegriffener Knorpel
2. Abgefaserte Knorpelanteile
3. Gelenkspaltverengung
4. Entzündung der Gelenkinnenhaut
5. Randzackenbildung und Knochenverdichtung



## Ernährungsmedizin bei Arthrose

Um eine gute Versorgung des gesamten Gelenks mit knorpel- und knochenaktiven Nährstoffen zu gewährleisten, ist eine ausgewogene Ernährung wichtig. Oftmals ist es aber kaum möglich, den Bedarf an wichtigen Nährstoffen, den sogenannten Mikronährstoffen, über die Nahrung zu decken.

Denn gerade bei bereits bestehenden Gelenkproblemen werden große Mengen dieser Mikronährstoffe benötigt. Dazu gehören Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe sowie essenzielle Fettsäuren und Eiweißbausteine.

## Nährstoffe für die Gelenke

Bewegung aktiv erleben – mit einem Behandlungskonzept für Patienten mit arthrotischen Gelenkveränderungen – aus unserer Praxis.

Mit dieser ernährungsmedizinischen Unterstützung liegt eine gezielte Kombination der wichtigen Knorpelbestandteile und gelenk-aktiven Mikronährstoffe vor, die sich in ihrer Wirkung sinnvoll ergänzen.

Die Mikronährstoffe unterstützen den Knorpel- und Knochenstoffwechsel und weisen entzündungshemmende Eigenschaften auf.

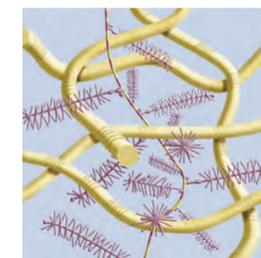
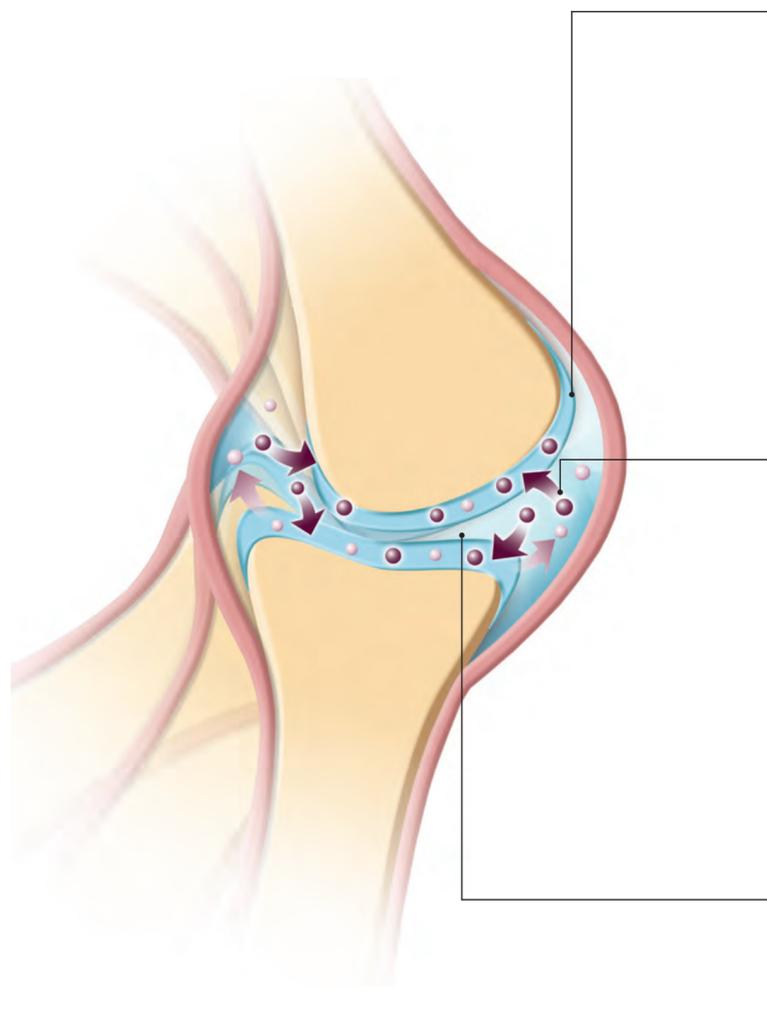
## Wie kommen die Nährstoffe ins Gelenk?

Da der Knorpel nicht an den Blutkreislauf angeschlossen ist, wird er über die Gelenkflüssigkeit (Synovia) versorgt, die sich im Gelenkspalt zwischen den beiden Gelenkflächen befindet. Dies geschieht, indem der Knorpel bei Belastung wie ein Schwamm ausgepresst wird und bei Entlastung nährstoffreiche Gelenkflüssigkeit in den Knorpel aufgenommen wird.

Ein regelmäßiger Wechsel zwischen Be- und Entlastung sowie eine ausreichende Zufuhr von gelenk-aktiven Nährstoffen sind also Voraussetzung für die Gesunderhaltung des Knorpels. Ohne Bewegung würde er schlichtweg „verhungern“.

Mehr Bewegung in der Arthrosetherapie  
Übungsanleitungen und  
Nährstoff-Therapie bei Arthrose

## Nur durch Bewegung kann der Knorpel mit wichtigen Nährstoffen versorgt werden



## Synergistische Knorpelbestandteile

- Glucosaminsulfat 1.100 mg
- Chondroitinsulfat 400 mg
- Hyaluronsäure 50 mg
- Kollagenhydrolysat 2,5 g



## Unterstützung des Knorpel- und Knochenstoffwechsels

- Acetylcystein
- Calcium, Vitamin D<sub>3</sub>, K<sub>1</sub>, C, B<sub>6</sub>



## Nutritive Unterstützung entzündungshemmender Prozesse

- Omega-3-Fettsäuren (EPA / DHA)
- Antioxidanzien (Vitamin C und E, sekundäre Pflanzenstoffe wie z. B. Citrusbioflavonoide sowie die Spurenelemente Zink, Selen und Kupfer)

## Empfehlung aus unserer Praxis

### Der Gelenk-Aktiv-Komplex

Nährstoffe für Knorpel und Knochen

- Glucosamin
- Chondroitinsulfat
- Hyaluronsäure
- Kollagenhydrolysat
- Acetylcystein, Calcium, Vitamin D<sub>3</sub>, K<sub>1</sub>, C, B<sub>6</sub>
- Omega-3-Fettsäuren (EPA, DHA)
- Antioxidanzien

