



Übungsprogramm für Patienten

bei
Morbus Bechterew

*Praxis für Physiotherapie
- Reinhard Jesse –
Dietrich-Bonhoeffer-Straße 13
17192 Waren/Müritz
Tel.: 03991/12 15 34
www.physiotherapie-reinhard-jesse.de
[e-mail: info@physiotherapie-reinhard-jesse.de](mailto:info@physiotherapie-reinhard-jesse.de)*

Die nachfolgenden Ausgangsstellungen dienen der Verbesserung der Beweglichkeit in den einzelnen Wirbelsäulenabschnitten bzw. der angrenzenden Gelenke wie Schulter- und Hüftgelenke , sowie der Kräftigung und Dehnung einzelner Muskelgruppen.

Übung auf dem Hocker

- Lockerung des Schultergürtels
 - Schulter kreisen
 - Arme kreisen vor und zurück
 - mit beiden Händen einen Stab fassen und gestreckt über den Kopf führen, dabei eine aufrechte Haltung beibehalten
 - den Stab anheben und in den Nacken ziehen
 - den Stab hinter den Rücken geben und beide Arme strecken , sowie am Rücken hochziehen

Seitlage

- zunächst Stabilisation über Spannungsübungen – Bauch , Gesäß
- das oben liegende Bein gestreckt abheben (10 – 15 mal)
- oben liegendes Bein nach hinten strecken , auch aus dem Hüftgelenk heraus kreisen
- obenliegendes Bein - Knie an den Bauch ziehen und strecken

Stand

Beide Hände stützen sich an einer Wand , re Bein gestreckt nach hinten absetzen , das li Bein geht in eine Knie-Hüftbeugung – Dehnung der rückwärtigen Beinmuskulatur am gestreckten Bein

Je Seite 2 – 3 mal üben

Diese Übungen sind je nach Stadium der Erkrankung individuell auf den Pat. abzustimmen . Ebenfalls das Einbeziehen von Atemübungen zwischen den einzelnen Ausgangsstellungen.

Vierfüßlerstand (BWS-Streckung)

- im Wechsel re und li Arm gestreckt nach vorn bewegen
- re und li Bein im Wechsel nach hinten strecken
- diagonale Streckung – re Arm – li Bein
- li Arm – re Bein (auf Bauchspannung achten, nicht so stark in die LWS-Lordose fallen)
- im Wechsel Arm kreisen rückwärts mit Einbeziehung der Kopfdrehung zu der jeweiligen Seite
- Beckenbewegung nach li u. re (Seitneigung der LWS)
- re Arm seitlich abheben zur Handinnenfläche schauen und den Oberkörper aufdrehen (BWS Drehung)

Rückenlage

(evtl. Unterlagerung HWS und LWS)

- beide Beine anbeugen – Arme liegen seitlich, Bauch und Gesäß fest anspannen, dabei den Kopf und die Arme leicht von der Unterlage abheben
- gleiche Ausgangslage – re Hand zum linken Knie führen , dabei den Kopf zur rechten Seite neigen und umgekehrt.
- Arme bleiben seitlich am Körper liegen , Handflächen nach oben drehen, Bauch und Gesäß fest anspannen und zur Brücke ausheben (10 s halten) – erst die Spannung lösen, wenn das Gesäß den Boden berührt
- zur Brücke ausheben und im Wechsel die Beine strecken , es ist darauf zu achten, dass das Becken waagrecht gehalten wird.
- beide Beine gebeugt an den Bauch ziehen und nach oben strecken und z.B. die gestreckten Beine geschlossen kreisen sowie scheren , wieder anbeugen und absetzen

- aus der Rückenlage heraus Fahrrad fahren (LWS bleibt fest auf dem Boden)
- das re Knie mit beiden Händen umfassen und an den Bauch ziehen, li Bein auf der Unterlage strecken, dabei den li Fuß hochziehen, das gesamte li Bein dehnen (20 s halten)

Dehnübungen 2 – 3 mal pro Seite

Bauchlage

(evtl. Unterlagerung im Bauchbereich zum Ausgleich der LWS-Lordose)

- Arme in U-Halte, Beine gestreckt
- Grundspannung aufbauen und beide Arme abheben
- Beine im Wechsel gestreckt abheben
- Arme in U-Halte abheben und im Wechsel strecken sowie gleichzeitig nach vorn strecken

- die gestreckten Arme im Wechsel abheben, dabei zeigt der Daumen nach oben
- U-Halte, re Arm abheben leicht aufdrehen, Kopf schaut zur Hand (Drehung der BWS) – beide Seiten im Wechsel

Rutschhaltung

- mit beiden Armen schräg nach vorn rutschen bis eine Dehnung im Brustmuskulbereich zu spüren ist, dabei auf eine gute BWS-Streckung achten
- re und li Hand im Wechsel von der Unterlage heben (10 cm)
- re Hand anheben - Arm weit aus der Schulter heraus nach hinten kreisen und zur Ausgangsstellung ziehen, Kopf schaut der Hand nach
- beide Seiten im Wechsel