Fachklinik
Bad Bentheim

Kompetenz.
Und Leidenschaft.

Therapie bei chronischer Polyarthritis und Psoriasis Arthritis

Bleiben Sie in Bewegung!

Während Ihrer **REHABILITATION** wurden Sie von unserem Team engagiert unterstützt und beraten. Ärztliche Mitarbeiter, hoch qualifizierte Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, klinische Psychologen, Sozialarbeiter und unsere Pflege standen Ihnen während Ihres Aufenthalts zur Seite. Ziel unserer Rehabilitationskonzepte ist, dass Sie **VERLOREN GEGANGENE FÄHIGKEITEN ZURÜCKGEWINNEN**.

Diese Broschüre möchten wir Ihnen nun mit auf den Weg geben, damit Sie auch Zuhause angekommen gut zurechtkommen. Sie finden hierin sowohl Informationen zur **ANATOMIE DER GELENKE** und der **FUNKTION VON KRANKENGYMNASTIK** als auch **ALLGEMEINE TIPPS ZUR BEWEGUNG** für einen angenehmeren Alltag sowie eine kompakte Übersicht der besten **ÜBUNGEN FÜR ZUHAUSE** damit Sie möglichst schnell fit werden und bleiben.

Wir wünschen Ihnen ein gutes Langzeitergebnis und ein gesundes und aktives Leben!

DR. MED. THOMAS RATH
und das rheumatologische Team
der Fachklinik Bad Bentheim

Schmerzlinderung durch Bewegung

WOZU DIENT KRANKENGYMNASTIK?

Die Krankengymnastik für Patienten mit Chronischer Polyarthritis und Psoriasis Arthritis verfolgt folgende Ziele:

- Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit
- Erhaltung und Verbesserung der Muskelkraft
- Schmerzlinderung

WIE ERHALTE UND VERBESSERE ICH MEINE BEWEGLICHKEIT?

Um Beweglichkeitseinschränkungen vorzubeugen, sollten Sie im Schub entzündete Gelenke ohne Belastung durchbewegen, wobei Sie vorsichtig bis an die Schmerzgrenze gehen. Ein vorsichtiges, wiederholtes Bewegen verschiebt die Schmerzgrenze und erweitert so die Beweglichkeit.

WIE ERHALTE UND VERBESSERE ICH MEINE MUSKELKRAFT?

Die Beweglichkeit aller Gelenke kann nur durch eine funktionstüchtige Muskulatur erhalten und verbessert werden. Es gibt zwei Möglichkeiten, die Muskulatur zu kräftigen:

A) KRÄFTIGUNG DURCH BEWEGUNG

Sie können die Muskulatur durch Bewegung gegen die Schwerkraft und gegen Widerstand kräftigen. Langsam durchgeführte Bewegungen kräftigen mehr als Schnelle.

B) KRÄFTIGUNG DURCH ANSPANNUNG
Kräftigende Übungen durch Anspannen der Muskulatur ohne Bewegungen im Gelenk stellen die gelenkschonendste Möglichkeit dar, die Muskulatur zu kräftigen.

WELCHE STRUKTUREN KÖNNEN SICH AN EINEM GELENK VERÄNDERN?

Um zu verstehen, wie es zu Bewegungseinschränkungen durch die Chronische Polyarthritis oder Psoriasis Arthritis kommen kann, vergegenwärtigen Sie sich bitte den Aufbau eines Gelenkes:

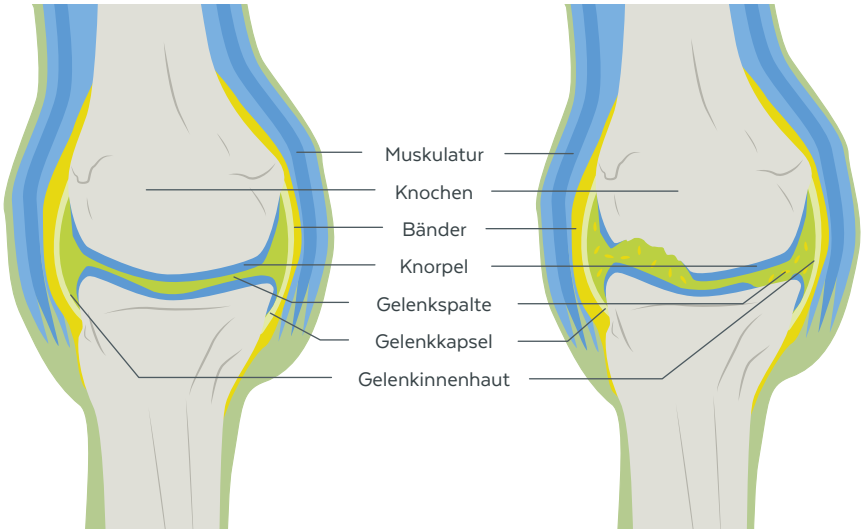
Die mögliche Einschränkung der Beweglichkeit ist auf zwei Dinge zurückzuführen:

- Bei einer Entzündung im Gelenk kann durch mangelnde Bewegung (Schonhaltung) die Kapsel schrumpfen.
- Durch mangelnde Bewegung können sich die Muskeln und Sehnen verkürzen.

WIE ERREICHE ICH MIT KRANKENGYMNASTIK UND PHYSIKALISCHER THERAPIE SCHMERZLINDERUNG?

Möglichkeiten zur Schmerzlinderung für einen Patienten mit Chronischer Polyarthritis:

- die Bewegungen sollen langsam, einschleichend und bis zur Schmerzgrenze ausgeführt werden (durch das vorsichtige Bewegen lockert sich auch die oft sehr



Gesundes Gelenk

Krankes Gelenk

verspannte Muskulatur)
- die Bewegungen im Bewegungsbad werden durch das warme Wasser erleichtert sowohl Kälteanwendungen (z.B. kalte Umschläge) als auch Wärmeanwendungen (z.B. Wärmflasche) können Schmerzen günstig beeinflussen.

GRUNDSÄTZLICH GILT:

- durch Kälteanwendungen werden nur kurzfristig die Schmerzen ein wenig gelindert (negative Effekte erreicht man mit Temperaturen unter 7 °C. Es kommt zu einem Lymphspasmus, dabei ziehen sich die Lymphgefäße zusammen und arbeiten nicht mehr) am besten sind Quarkwickel, Weißkohlumschläge (nicht bei offenen Hautstellen bzw. offenen Wunden) oder ein kalter Waschlappen
- eventuell milde Wärme zur Muskellockerung
- Massagen wirken muskelentspannend und daher auch schmerzlindernd (klassische Massage, Lymphdrainage oder Hydrojet)
- Hydrotherapie (z.B. Wechselbäder)
- Elektrotherapie (Mikrowellentherapie, Iontophorese, Interferenz ,Tens- und Stangerbad)
- Ultraschall

WO UND IN WELCHER FORM KANN ICH KRANKENGYMNASTIK DURCHFÜHREN?

Krankengymnastik kann als Trocken- und Wassergymnastik durchgeführt werden.

A) EINZELGYMNASTIK in einer geeigneten Physiotherapeutischen Praxis
(Rezept über manuelle Therapie)
B) GRUPPENGYMNASTIK z.B. in der Rheuma-Liga: In der Gruppengymnastik werden Ihnen Übungen zur Erhaltung und Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit und der Muskelkraft vermittelt. Sie ist eine allgemeine Funktionsgymnastik, die nicht auf Ihre speziellen Probleme eingehen kann.
C) TÄGLICHE ÜBUNGEN ZU HAUSE:
Die Beweglichkeit aller Gelenke und die Muskelkraft können nur durch tägliche Übungen erhaltenund verbessert werden. Spezielle Übungen, die individuell für Sie zusammengestellt und auch ab und zu kontrolliert werden sollten, erlernen Sie in der Einzeltherapie bei ihrer Krankengymnastin.

Der Beweglichkeitstest auf den Seiten 9 bis 12 in dieser Patientenschulungsunterlage eignet sich auch als Hausübungsprogramm.

Testen Sie Ihre Beweglichkeit

Die Beweglichkeit aller Gelenke soll erhalten und verbessert werden. Dafür gibt es folgenden Beweglichkeitstest.

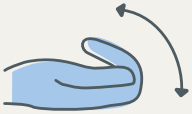
Versuchen Sie, den Beweglichkeitstest einmal in der Woche durchzuführen. Dadurch haben Sie die Möglichkeit, Veränderungen an Ihrem Körper rechtzeitig zu erkennen. Wenn Sie eine Abnahme an Beweglichkeit bemerken, sollten Sie mit ihrem Arzt über eine Verordnung von Krankengymnastik sprechen. Der Beweglichkeitstest eignet sich auch als Hausübungsprogramm, das Sie täglich einmal durchführen sollten.

1. HAND

Bei allen Bewegungen sollte die Hand in Mittelstellung unterstützt sein (z.B. auf der Stuhllehne oder auf dem Tisch liegen).

- Daumen und Finger spreizen

- Daumen zur Kleinfingerkuppe



- Faustschlussübungen

- Fingerstreckübung

2. ELLENBOGENGELENK

- Beugung und Streckung

- Unterarmdrehung bei angewinkeltem Ellenbogen mit aufgelegtem Unterarm (z.B. auf der Stuhllehne oder dem Tisch)

3. FUSSGELENK

- Abrollbewegung (wichtig für gutes Gehen)

4. KNIEGELENK

- Streckung (wichtig für gutes Gehen)
- Beugung mindestens 90 Grad (wichtig für gutes Sitzen)

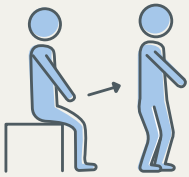
5. SCHULTER

- Nackengriff (Arme hinter den Rücken)

- Schürzengriff

- gebeugten Arm am Ohr vorbei nach oben zur Decke strecken

6. HÜFTGELENK



- Streckung (wichtig für sicheres Gehen)

- Beugung mindestens 90 Grad (wichtig für gutes Sitzen)

- Abspreizen zur Seite mit leichter Drehung

7. WIRBELSÄULE

- Seitenneigung des Kopfes

- Drehung des Kopfes

- Wirbelsäulenstreckung

- Wirbelsäulenbeugung mit Ausfallschritt nach vorn für die Standfestigkeit

- Wirbelsäulendrehung

Alles Gute!

Wir empfehlen die erlernten Übungen täglich weiterzuführen. Nutzen Sie weiterhin begleitend das physiotherapeutische Angebot in Form von Krankengymnastik. Ebenfalls sind weiterführende Therapien über ambulante Rezepte möglich.

Zum Beispiel können regelmäßige Besuche unseres **TRAININGSTHERAPIE ZENTRUMS** (kurz TTZ) dafür Sorge tragen, dass Ihre erlangte Verbesserung der Lebensqualität auch im Alltag anhält. Regelmäßiges Training durch gezielte Übungen stärkt Ihre Muskulatur und unterstützt den Behandlungserfolg nachhaltig. Damit Sie Ihre Ziele schonend und effektiv erreichen, steht Ihnen eine engagierte und kompetente Betreuung zur Verfügung. Erfahrene Therapeuten führen mit Ihnen ein Übungsprogramm durch, zeigen Ihnen richtige Bewegungsabläufe und greifen bei Bedarf korrigierend ein.

Weitere Informationen im Internet:
WWW.FK-BENTHEIM.DE
WWW.TRAININGSTHERAPIE-ZENTRUM.DE
WWW.BENTHEIMER-MINERALTHERME.DE

Neben der haus- und fachärztlichen Therapie ist die Eigeninitiative für einen dauerhaften Rehabilitationserfolg unabdingbar. Deshalb vermitteln wir den Kontakt zu **SELBSTHILFEGRUPPEN** und geeigneten Institutionen.

Dt. Rheuma-Liga Bundesverband e. V.
WWW.RHEUMA-LIGA.DE
Rheuma-Liga Niedersachsen e. V.
WWW.RHEUMA-LIGA-NDS.DE

Wir wünschen Ihnen ein gutes Langzeitergebnis und ein gesundes und aktives Leben!

Viele weitere Informationen und eine Menge
Wissenswertes über die Fachklinik Bad Bentheim
finden Sie unter **WWW.FK-BENTHEIM.DE**

Zertifiziertes QM-System
DIN EN ISO 9001:2015

Schwerpunktzentrum
OSTEOLOGIE

FACHKLINIK BAD BENTHEIM
Thermalsole- und Schwefelbad Bentheim GmbH
Am Bade 1 · 48455 Bad Bentheim
T (05922) 74-0 · F (05922) 74-31 72
info@fk-bentheim.de · www.fk-bentheim.de

25|1| 2000