

15 Minuten leichte Bewegung für den Alltag

Fibromyalgie – Bewegungsübungen für zu Hause

Bitte beachten:

Bevor Sie starten, besprechen Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt oder Ihrer Therapeutin/Ihrem Therapeuten, ob es Übungen gibt, die nicht für Sie geeignet sind.

Die Übungen dürfen nicht wehtun: Üben Sie immer nur bis an die Schmerzgrenze.

Wiederholen Sie die Übungen mehrmals, bis Sie einen Reiz in der Muskulatur spüren. Sie können auch die Abfolge der Übungen wiederholen: Starten Sie nach der fünften Übung einfach noch einmal mit der ersten.

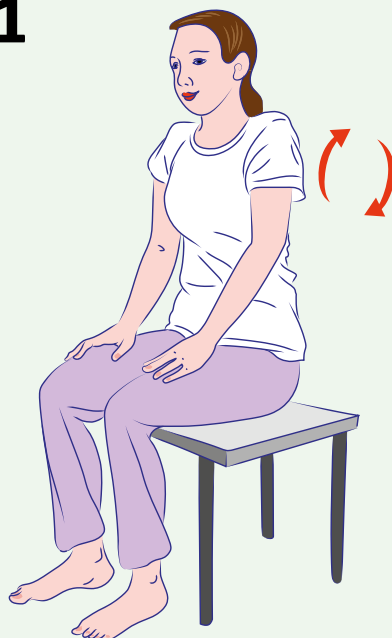
15 Minuten leichte Bewegung für den Alltag

Deutsche | RHEUMA-LIGA
• GEMEINSAM MEHR BEWEGEN •

Bei Fibromyalgie tut Bewegung dem Körper gut. Leichte Gymnastik sowie Kräftigungs- und Dehnungsübungen fördern die Fitness, verbessern die Koordination der Muskulatur und sensibilisieren die Körperwahrnehmung. Nehmen Sie sich jeden Tag Zeit für die Übungen.

ÜBUNG 1

Schultergelenke
beweglich halten



Rollen Sie mit beiden Schultern abwechselnd nach vorne und nach hinten. Dabei mit den Schultern möglichst große Kreise ausführen.

ÜBUNG 2

Schultern dehnen



Führen Sie im Stehen oder Sitzen den gebeugten rechten Arm vor die Brust. Dehnen Sie den Arm mit der linken Hand am Ellbogen vorsichtig Richtung Schulter nach. Anschließend Arm wechseln.

Achten Sie auf eine aufrechte Körperhaltung.

ÜBUNG 3

Wirbelsäule
mobilisieren



Im Sitzen strecken Sie beide Arme auf Schulterhöhe nach vorne, die Handflächen zeigen nach oben.



Beim Ausatmen führen Sie den rechten Arm nach hinten, der Blick folgt Ihrer rechten Hand. Beim Einatmen nehmen Sie den Arm wieder nach vorne und wechseln die Seite.

ÜBUNG 4

Rumpf und Wirbelsäule
stabilisieren



Stehen Sie aufrecht mit leicht gebeugten Knien und halten Sie sich an einer Stuhllehne fest. Ein Knie anheben. Dann das Bein langsam absenken und nach hinten führen, bis das Bein gestreckt ist und der Fuß vom Boden abhebt. Die Beine bleiben dabei parallel, die Fußspitze zeigt nach vorne. Mehrmals wiederholen und dann das Bein wechseln.

Achten Sie auf eine aufrechte Körperhaltung.

ÜBUNG 5

Waden dehnen



Halten Sie sich an einer Stuhllehne fest und stehen Sie in Schrittstellung. Beide Fußspitzen zeigen nach vorne. Jetzt das vordere Bein beugen. Das hintere Bein strecken und die Ferse in den Boden drücken. Die Spannung einen Moment halten, dann Bein wechseln.

Achten Sie auf eine aufrechte Körperhaltung.

Ideen für noch mehr Bewegung im Alltag

Die Fibromyalgie bringt meist viele verschiedene Beschwerden mit sich. Deshalb besteht auch die Behandlung aus mehreren Bausteinen. Regelmäßige körperliche Bewegung ist wichtig. Beginnen Sie langsam und steigern Sie sich vorsichtig.

Diese Sportarten sind sinnvoll

Schwimmen: Genau wie Gymnastik im warmen Wasser bei Fibromyalgie sehr wirkungsvoll. Zudem können Sie durch Schwimmen Ihre Ausdauer verbessern.

Fahrradfahren: Eine bewährte Sportart, wenn Sie fitter werden möchten. Bei schlechtem Wetter können Sie auf einen Heimtrainer ausweichen.

Walking: Mit oder ohne Stöcke für alle empfehlenswert, die keine Schmerzen bei der Gehbewegung haben.

Medizinische Trainingstherapie (MTT): Mit speziellen Kraftübungen bei der Physiotherapeutin oder beim Physiotherapeuten können Sie Ihre Muskeln stärken und aufbauen.

Deutsche Rheuma-Liga: Wir sind für Sie da



Fibromyalgie ist eine von mehr als 100 rheumatischen Erkrankungen. Mit diesen Erkrankungen kennen wir uns gut aus. Wir beraten Sie gerne und unterstützen Sie. Unser Funktionstraining hilft Ihnen, beweglich zu bleiben. In Kursen, Arbeitsgemeinschaften und Selbsthilfegruppen treffen Sie andere rheumakranke Menschen, mit denen Sie sich austauschen können.

Sie finden uns überall in Deutschland. Auch in Ihrer Nähe gibt es Ansprechpartnerinnen und -partner, die persönlich für Sie da sind.

Erfahren Sie mehr und rufen Sie uns an:

0800 600 25 25

Oder besuchen Sie uns im Internet:

rheuma-liga.de

**Sie finden uns auch auf Facebook,
YouTube, Instagram und LinkedIn.**



Herausgeber: Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V., Welschnonnenstraße 7, 53111 Bonn, rheuma-liga.de,
E-Mail: bv@rheuma-liga.de, Beratung: Marleen Kerstin, Bewegungsreferentin Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband;
Projektmanagement: Katja Hinnemann, Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband; Gestaltung: zwo B Werbeagentur, Bonn.
9. Auflage, 20.000 Exemplare, 2024; Drucknummer: A5/BV/11/24

Mit freundlicher Unterstützung

