



Alltagstaugliche **Bewegungsübungen**

Zur Verbesserung der Gehfähigkeit
bei Patientinnen und Patienten mit
Multipler Sklerose.

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

Liebe Patientin, lieber Patient,

wünschen Sie sich für die Erhaltung oder Verbesserung Ihrer Gehfähigkeit eine Anleitung mit einfachen Übungen, die Sie leicht in Ihren Alltag integrieren können?

Speziell dafür haben wir in Zusammenarbeit mit einer Physiotherapeutin diese Broschüre erstellt.

Die Übungen sind so gewählt, dass sie einfach in den Alltag eingebettet werden können und im besten Fall zu Ihren „ständigen Begleitern“ werden. Empfehlenswert ist die mehrfache Durchführung der jeweiligen Übung.

Die Intensität und den Umfang legen Sie selbst fest – angepasst an Ihre ganz individuelle Situation und Konstitution.

Lassen Sie sich von unseren Übungen inspirieren und schaffen Sie Ihren ganz persönlichen Trainingsparcours bei sich zuhause!

Wir wollen Sie darin unterstützen, aktiv und mit Freude an der Bewegung Ihre Gehfähigkeit zu trainieren und zu verbessern. Ziel der vorgestellten Übungen ist daher die Mobilisierung des Bewegungsapparates mit einem Schwerpunkt auf Vorbereitung und Verbesserung des Gehens.

In Zweifelsfällen und bei Fragen, ob die jeweiligen Übungen für Sie geeignet sind, wenden Sie sich bitte an Ihre Ärztin bzw. Ihren Arzt oder Ihre Therapeutin bzw. Ihren Therapeuten.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit den Übungen!

Ihr ratiopharm-Team



Zum Übungsprogramm

Das in dieser Broschüre aufgezeigte Programm besteht aus verschiedenen Übungsvorschlägen und muss nicht als gesamtes Programm verstanden werden, sondern soll als Anregung dienen. Sie können die Übungen zeitlich über den Tag verteilt kombinieren, ergänzen und steigern.

Wichtig sind die Regelmäßigkeit und die Freude an der Bewegung! Denn regelmäßige Bewegung wirkt sich positiv auf die MS-Symptomatik aus.

Die Übungen sollten nicht das tägliche Gehen oder Ihre anderen sportlichen Aktivitäten ersetzen. Sportarten wie Nordic Walking, Schwimmen, Radfahren etc. können ebenso helfen, Motorik und Kondition zu verbessern.

Denken Sie daran, dass Ihre Leistungsfähigkeit jeden Tag variieren kann!

Versuchen Sie, Ihre Trainingseinheiten in die kühleren Tageszeiten zu legen. Hitze kann sich kurzfristig negativ auf die Symptomatik auswirken (Uhthoff-Phänomen). Bei Bedarf helfen zur Kühlung beispielsweise kalte Fuß- oder Armbäder, Kühlwesten und Eislollis zum Abreiben der Haut.

Inhalt

— Trainingscenter Bett

Übung 1: Beine schaukeln	6
Übung 2: Oberkörper rollen.....	8
Übung 3: Rumpfdrehung	8

— Trainingscenter Badezimmer

Übung 4: Balance halten.....	10
Übung 5: Vorbeuge	11

— Trainingscenter Küche

Übung 6: „Liegestütze“ im Stehen	12
Übung 7: Wadenschaukel	14
Übung 8: Zehenstand	15
Übung 9: Wechselseitige Armschere	16

— Trainingscenter Stuhl

Übung 10: Flaschen schütteln	18
Übung 11: Flaschen umstellen	20
Übung 12: Feierabend-Übung	21

— Sensorik

22

— Über die Autorin

23

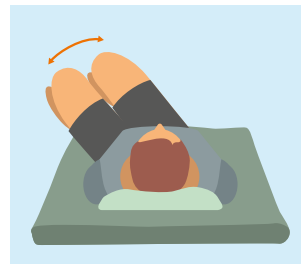
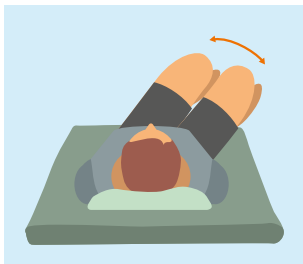
Trainingscenter Bett

Als Vorbereitung zum Gehen können Sie noch vor dem Aufstehen Ihre Mobilität für den bevorstehenden Tag verbessern.

Übung 1: Beine schaukeln

Ziel der Übung: Aktivierung der Bauchmuskulatur und des Beckenbodens mit gleichzeitiger Mobilisierung des unteren Rumpfes.

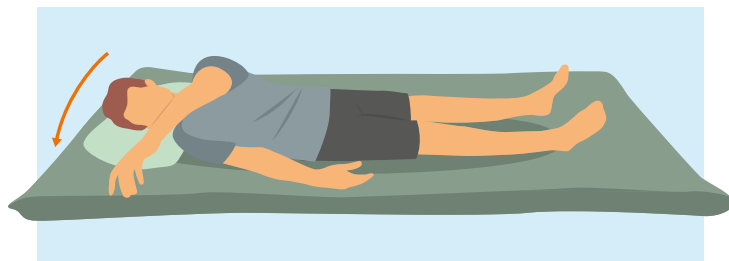
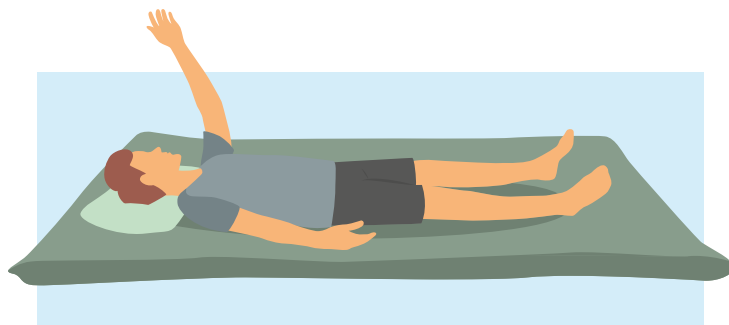
- **Ausgangsposition:** Gerades Liegen auf dem Rücken. Die Arme liegen flach neben dem Körper.
- **Durchführung:** Winkeln Sie beide Beine an und ziehen Sie diese so weit wie möglich nach oben zum Rumpf. Bewegen Sie nun beide Beine gleichzeitig zur rechten Seite, ohne die Füße dabei auf die Unterlage zurückzustellen, und wieder zurück zur Mitte. Die gleiche Bewegung im Anschluss nach links ausführen.
- **Variation:** Die Beine mit einer Armschleife unterstützen, wenn sie nicht frei gehalten werden können.



Übung 2: Oberkörper rollen

Ziel der Übung: Mobilisierung der oberen Rumpfhälfte.

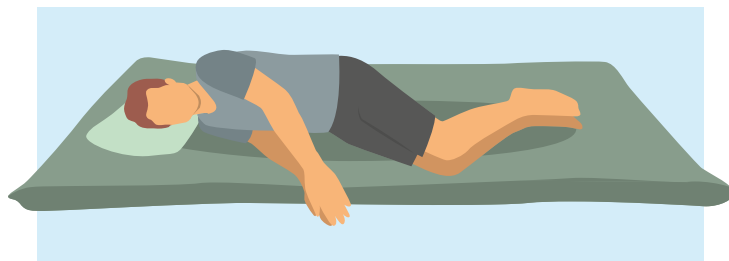
- **Ausgangsposition:** Gerades Liegen auf dem Rücken.
- **Durchführung:** Greifen Sie mit dem linken Arm zum rechten Bettrand. Der Oberkörper rollt dabei in Richtung Seitenlage. Becken und Beine sollten so weit wie möglich in Kontakt zur Liegefläche bleiben. Führen Sie den Arm zurück in die Ausgangsposition. Die Bewegung dann mit dem rechten Arm zur linken Seite ausführen.



Übung 3: Rumpfdrehung

Ziel der Übung: Gegenläufige Mobilisierung des oberen und unteren Rumpfes mit der Öffnung des Brustraumes und der Dehnung der Brustmuskulatur.

- **Ausgangsposition:** Seitenlage mit angewinkelten Beinen. Die Arme liegen übereinander, vom Körper weggestreckt in Richtung Matratzenrand.
- **Durchführung:** Sie liegen auf der rechten Körperseite. Öffnen Sie nun die aufeinanderliegenden Hände und führen Sie den oberen Arm gestreckt weit nach hinten in Richtung Liegefläche. Verweilen Sie kurz und atmen Sie dabei in die gestreckte Seite. Langsam in die Ausgangsposition zurückrollen. Anschließend die Übung mit der anderen Körperseite wiederholen.



Trainingscenter Badezimmer

Beim Stehen am Waschbeckenrand, z. B. beim Zähneputzen, können Sie schon morgens Ihr Gleichgewicht verbessern.

Übung 4: Balance halten

Ziel der Übung: Training des Gleichgewichts.

- **Ausgangsposition:** In Schrittstellung stehen - je breitbeiniger, desto einfacher lässt sich die Übung durchführen. Je schmaler die Spurbreite, desto instabiler der Stand.

Alternative: Im Parallelstand stehen.

- **Durchführung:** Halten Sie die Position so lange wie möglich. Wenn Sie sich unsicher fühlen, stützen Sie sich mit einer Hand am Beckenrand, bis das Gleichgewicht wiederhergestellt ist.



Übung 5: Vorbeuge

Ziel der Übung: Mobilisierung der gesamten Wirbelsäule und Dehnung der Oberschenkelrückseiten-Muskulatur.

- **Ausgangsposition:** Sitzen auf einem Stuhl/Hocker.

- **Durchführung:** Lassen Sie den Oberkörper sinken und führen Sie beide Hände in Richtung Ihrer Füße. Stützen Sie sich, wenn möglich, seitlich mit den Händen auf dem Fußboden ab. Wenn das ohne Probleme gelingt, lösen Sie das Gesäß vom Stuhl und ziehen es vorsichtig Richtung Zimmerdecke, dabei die Hände nach wie vor zur Stabilisierung am Boden belassen. Das „Ziehen“ auf der Rückseite der Oberschenkel ist gewollt. Es zeigt die Dehnung der Muskulatur an! Langsam in die Ausgangsposition zurückkehren. Häufig erreichen die Hände in den ersten Übungsanfängen nicht den Fußboden. Wie bei allen Übungen bedarf es auch hier einer Regelmäßigkeit, um eine Verbesserung zu erreichen!



Trainingscenter Küche

Die Küche bietet Ihnen viele Trainingsmöglichkeiten, welche Sie zeitlich über den Tag verteilt durchführen können.

Übung 6: „Liegestütze“ im Stehen

Ziel der Übung: Stabilisierung des gesamten Körpers als Basis fürs Stehen und Gehen.

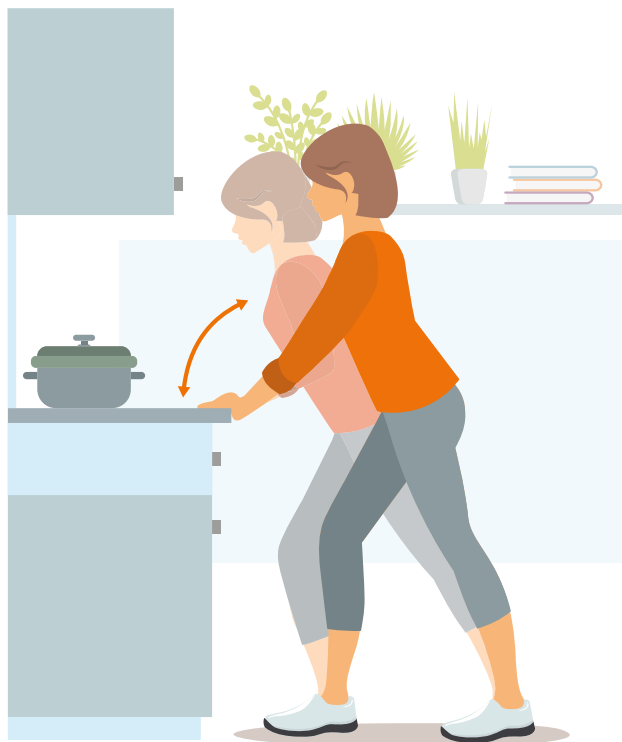
- **Ausgangsposition:** Stehen vor einer Arbeitsplatte. Die Hände greifen den Arbeitsplattenrand. Je näher die Füße zur Arbeitsfläche stehen, desto leichter fällt die Übung. Gesteigert wird der Schwierigkeitsgrad durch einen größeren Abstand der Füße zueinander.
- **Durchführung:** Beugen Sie die Arme und führen Sie den Oberkörper in Richtung Hände. Die Fersen bleiben am Boden. Halten Sie weiterhin den Körper in einer geraden Linie. Beugen und strecken Sie die Arme mehrmals im Wechsel.



Übung 7: Wadenschaukel

Ziel der Übung: Dehnung der Waden und Mobilisierung des Sprunggelenkes.

- **Ausgangsposition:** In Schrittstellung stehen. Die Hände abstützen. Die Ferse des hinteren Fußes am Boden lassen, das hintere Knie durchdrücken.
- **Durchführung:** Bewegen Sie das Becken mit aufrechtem Rumpf Richtung Arbeitsplatte, bis eine angenehme Dehnung der hinteren Wade zu spüren ist. Die Arme dabei so weit wie nötig anwinkeln, das vordere Knie beugen. Ca. 10 Sekunden halten, dann langsam auflösen. Nun die Schrittstellung wechseln und die andere Wade dehnen.



Übung 8: Zehenstand

Ziel der Übung: Mobilisierung der Füße und Aktivierung der Wadenmuskulatur für eine bessere Abdruckphase beim Gehen.

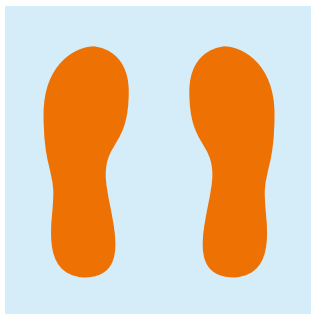
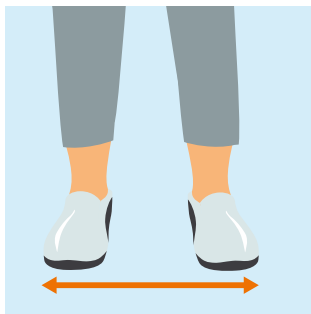
- **Ausgangsposition:** Stehen vor einer Arbeitsplatte.
- **Durchführung:** Drücken Sie sich mit beiden Füßen gleichzeitig langsam mit den Fersen vom Boden ab, bis Sie nur noch auf den Zehen stehen. Halten Sie diese Stellung kurz. Kehren Sie in die Ausgangsstellung zurück. Bei Unsicherheiten im Gleichgewicht stützen Sie sich mit den Händen an der Arbeitsplatte ab.



Übung 9: Wechselseitige Armschere

Ziel der Übung: Rumpfstabilisierung durch Armaktivität und gleichzeitiges Gleichgewichtstraining.

- **Ausgangsposition:** Hüftbreites paralleles Stehen vor einer Küchenzeile. Eine Hand liegt auf der Arbeitsplatte, die andere Hand darüber an einer Schrankfront.
- **Durchführung:** Schieben Sie abwechselnd die Arme so weit wie möglich an der Schrankfront nach oben. Eine Hand bleibt dabei unten auf der Arbeitsplatte zur Stabilisierung. Die Intensität der Übung kann gesteigert werden, indem Sie, am höchsten Punkt angelangt, die Hand vom Schrank abheben.
Weitere Steigerungsmöglichkeiten: Beide Arme gleichzeitig nach oben schieben und, wenn möglich, gleichzeitig oder im Wechsel abheben.



Trainingscenter Stuhl

Alltägliche Arbeit wird oft im Sitzen verrichtet. Nutzen Sie über den Tag verteilt diese Position für Ihr Training.

Übung 10: Flaschen schütteln

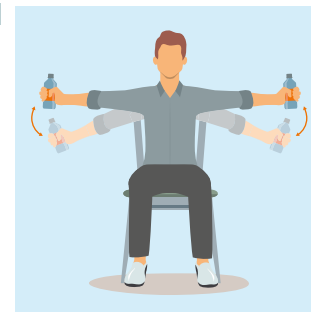
Ziel der Übung: Rumpfstabilisierung durch Armaktivität.

- **Ausgangsposition:** Aufrechtes Sitzen auf einem Stuhl, ohne den Rumpf anzulehnen. Die Füße stehen flach auf dem Boden. Die Hände halten jeweils eine 500 ml PET-Flasche, die zur Hälfte gefüllt ist.



- **Durchführung:** Es gibt verschiedene „Schüttel-Varianten“
 - Schütteln Sie mit **gebeugten** Armen **vor** dem Körper.
 - Schütteln Sie mit **gestreckten** Armen **vor** dem Körper.
 - Schütteln Sie mit **gestreckten** Armen **neben** dem Körper.
 - Schütteln Sie mit **gestreckten** Armen **über dem Kopf**.
 - Schütteln Sie entweder **gleichzeitig** mit **beiden Armen** oder **rechts/links** versetzt.

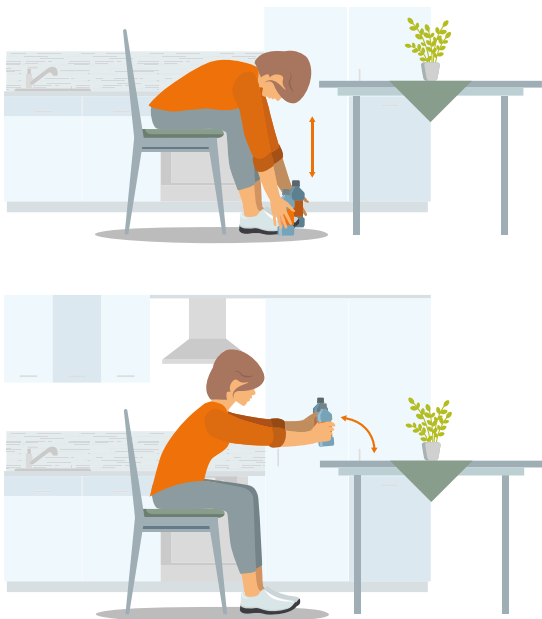
Bei allen Variationen können Sie durch schnelleres Tempo die Übung intensivieren.



Übung 11: Flaschen umstellen

Ziel der Übung: Mobilisierung und Aktivierung des unteren Rückens, des Rumpfes und der Beine.

- **Ausgangsposition:** Aufrechtes Sitzen auf einem Stuhl. Die Füße stehen flach auf dem Boden. In Armreichweite befindet sich ein Tisch. Die beiden Flaschen stehen vor Ihren Füßen auf dem Boden.
- **Durchführung:** Beugen Sie sich mit dem Oberkörper über die Beine nach vorne (Vorsicht Tischplatte!), ergreifen Sie jeweils mit einer Hand eine Flasche. Richten Sie langsam den Oberkörper wieder auf, führen Sie die Flaschen nach oben und stellen Sie diese auf den Tisch. Den Vorgang nun in umgekehrter Reihenfolge ausführen und die Flaschen wieder auf den Boden stellen. Die Übungsintensität lässt sich durch die Menge der Flascheninhalte steigern oder reduzieren.



Übung 12: Feierabend-Übung

Ziel der Übung: Mobilisierung und Aktivierung des unteren Rückens, des Rumpfes und der Beine.

- **Ausgangsposition:** Gemütliches Sitzen im Sessel oder auf dem Sofa. Ein Feierabend-Getränk steht auf einem Tisch in Reichweite.
- **Durchführung:** Greifen Sie aus der angelehnten Sitzposition das Glas mit ausgestreckten Armen.



Sensorik

Die intakte Sensorik Ihrer Füße ist eine wichtige Voraussetzung fürs Gehen. Es gibt im Alltag sehr viele Möglichkeiten, die Sensibilität der Füße zu stimulieren.

Regelmäßiges Barfußgehen oder Stehen auf unterschiedlichen Untergründen wie Kies, Rindenmulch, Schuhabstreifer etc., können für das Training Ihrer Füße hilfreich sein.

Auch im Spiel mit den Zehen, wie z.B. ein Handtuch aufheben oder ein Blatt Papier zerknittern, finden sich sicher einige kreative Möglichkeiten, die Sensomotorik Ihrer Füße anzuregen!



Die Autorin



Elke Pohland

Elke Pohland absolvierte 1998 ihr Staatsexamen zur Physiotherapeutin.

Im selben Jahr begann sie ihre Tätigkeit als Physiotherapeutin in der Fachklinik für Neurologie, Dietenbronn, deren Schwerpunkt in der Behandlung von MS-Patientinnen und -Patienten lag, und übernahm dort kurze Zeit später die Leitung der Physiotherapieabteilung.

Seit 2010 betreut Frau Pohland in ihrer eigenen Physiotherapiepraxis Patientinnen und Patienten mit Schwerpunkt neurologische Erkrankungen und MS.

Seit annähernd 20 Jahren ist Frau Pohland Dozentin im Fachbereich „Physiotherapie in der Neurologie“.

Bildnachweis:
Titel: New Africa/Shutterstock | S. 2-3: Tavarius/Shutterstock | S. 22: New Africa/Shutterstock
| S.23: Privat

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.