

## Soforthilfe bei Beschwerden

### Kohlwickel

Kohlwickel haben bei Gelenkbeschwerden eine lange Tradition. Sie können bei Arthrose, aktivierter Arthrose und rheumatoider Arthritis eingesetzt werden.

- Walzen Sie die Blätter, bis Saft austritt.
- Wickeln Sie die Blätter um das betroffene Gelenk und fixieren Sie sie mit einem Verband.
- Lassen Sie den Wickel mindestens zwei Stunden einwirken, gerne auch länger, z.B. über Nacht
- Wenden Sie die Kohlwickel etwa ein bis zwei Wochen lang täglich abends an.

### Quarkwickel

Quarkwickel finden Anwendung bei Arthrose und aktivierter Arthrose.

- Lassen Sie Magerquark in einem Sieb gut abtropfen.
- Schlagen Sie die Masse in ein Baumwolltuch ein.
- Legen Sie den Quarkwickel um das betroffene Gelenk und lassen ihn etwa 20 Minuten einwirken. Spätestens wenn der Quarkwickel warm geworden ist, sollte er entfernt werden.

### Retterspitz®-Umschläge

Retterspitz® ist eine Kräutertinktur, die u.a. bei Gelenkschwellungen und Sportverletzungen angewendet wird. Sie ist in der Apotheke erhältlich.

- Vermischen Sie die Tinktur zu gleichen Teilen mit Wasser.
- Tränken Sie darin ein Baumwolltuch, das Sie auf das betroffene Gelenk auflegen und dort mit einem Verband fixieren.
- Wenn der Umschlag getrocknet ist, entfernen. Kann mehrmals täglich wiederholt werden.

### Heilerdewickel

Heilerde sorgt für eine verbesserte Durchblutung und damit für eine Entkrampfung der Muskulatur. Hinweise für die Anwendung entnehmen Sie bitte dem jeweiligen Beipackzettel, da sie je nach Hersteller leicht variieren kann.

## Notizen

### Kontakt

REGIOMED MVZ Hildburghausen  
Schleusinger Straße 17  
98646 Hildburghausen

### Ihr direkter Draht zu uns

Physiotherapie „Leben in Balance“  
Telefon 03685 773-590  
E-Mail [physiotherapie.hbn@regiomed-kliniken.de](mailto:physiotherapie.hbn@regiomed-kliniken.de)

### Therapiezeiten

Montag	7.15 - 12.00 Uhr   12.30 - 16.00 Uhr
Dienstag	7.15 - 12.00 Uhr   12.30 - 18.00 Uhr
Mittwoch	7.00 - 12.00 Uhr
Donnerstag	10.30 - 12.00 Uhr   12.30 - 18.00 Uhr
Freitag	7.15 - 12.00 Uhr   12.30 - 15.30 Uhr

**Bewegung ist Leben**  
Richtiger Umgang mit Arthrose

REGIOMED MVZ Hildburghausen  
Physiotherapie „Leben in Balance“



[www.regiomed-kliniken.de](http://www.regiomed-kliniken.de)

REGIOMED  KLINIKEN

## Liebe Patientin, lieber Patient,

Sie sind aufgrund einer arthritischen Erkrankung bei uns in Behandlung. Auch wenn ein Gelenkverschleiß nicht heilbar ist, so können wir gemeinsam doch einiges dafür tun, dass es Ihnen besser geht. Neben der ärztlichen Behandlung empfehlen wir Ihnen etwas sportliche Betätigung. Wichtig ist dabei lediglich, dass Sie die richtige Sportart auswählen und diese regelmäßig betreiben.

### Geeignete Sportarten bei Arthrose sind z.B.:

- Schwimmen (bevorzugt in wärmerem Wasser, z.B. in einem Thermal- oder Solebad)
- Nordic Walking (wir empfehlen die Teilnahme an einem Kurs)
- Ergometertraining oder leichte Strecken mit dem Fahrrad fahren
- Gymnastik
- Rehasport

### Diese Aktivitäten sollten Sie bei Arthrose meiden:

- Stauchende Sportarten wie z.B. Tennis oder Volleyball
- starke Auf- und Abstiege
- Heben und Tragen zu schwerer Lasten (achten Sie generell darauf, Lasten körpfernah zu tragen)
- zu langes Arbeiten über Kopf



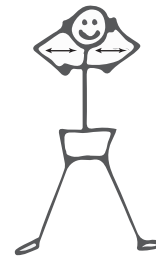
## Tipps für Ihren Alltag

### Bewegungsübungen

Nachfolgend haben wir einige Übungen aufgeführt, die Ihnen bei Ihren Beschwerden Erleichterung verschaffen können. Bauen Sie sie einfach mehrmals täglich in Ihren Tagesablauf ein, vermeiden Sie aber eine Überanstrengung. Die Übungen sollen gut tun, bei Schmerzen sollten Sie sie vereinfachen, abkürzen oder abbrechen. Bei Unsicherheiten kommen Sie bitte auf uns zu, wir beraten Sie gerne individuell.

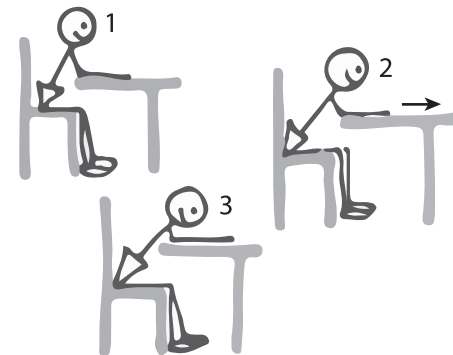
#### Brustmuskeldehnung

- Sie sitzen oder stehen aufrecht, beide Hände hinter dem Kopf.
- Ziehen Sie nun die Ellenbogen so weit wie möglich nach außen/hinten.
- Halten Sie diese Stellung 10 Atemzüge lang.



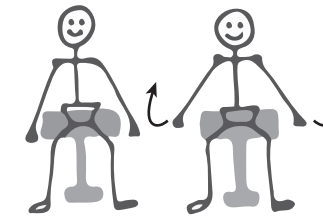
#### Mobilisierung der Schultergelenke

- Sie sitzen aufrecht an einem Tisch, beide Unterarme liegen schulterbreit auf der Tischplatte auf (legen Sie am besten ein Tuch unter).
- Schieben Sie nun die Arme langsam weit nach vorne. Nehmen Sie dabei den Oberkörper mit gestrecktem Rücken mit. Danach ziehen Sie Ihre Arme langsam in die Ausgangsposition zurück.
- Wiederholen Sie die Übung 10 mal.



#### Mobilisierung der Schultergelenke in Außen- und Innendrehung

- Sie sitzen oder stehen aufrecht, die Arme hängen locker seitlich herab.
- Drehen Sie nun die Handflächen langsam nach außen und nach innen.
- Wiederholen Sie die Übung 10 bis 15 mal.



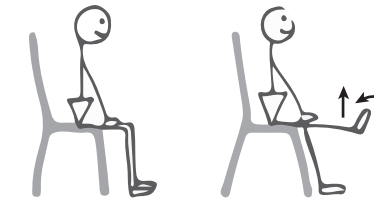
#### Schulterrolle

- Sie sitzen oder stehen aufrecht, die Arme hängen locker seitlich herab.
- Führen Sie mit den Schultern möglichst große nach hinten kreisende Bewegungen durch.
- Wiederholen Sie die Übung 10 mal.



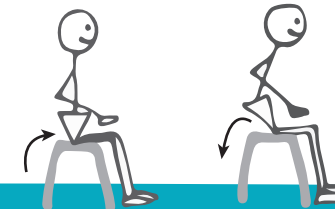
#### Kniestreckung

- Sie sitzen aufrecht auf einem Stuhl, die Knie im rechten Winkel.
- Strecken Sie nun ein Bein so weit bis in die Waagrechte und ziehen Sie dabei die Fußzehen nach oben.
- Wiederholen Sie die Übung für jedes Bein 5 bis 10 mal.



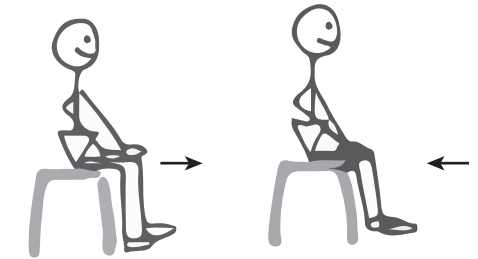
#### Beckenschaukeln

- Sie sitzen aufrecht auf einem Stuhl oder Hocker.
- Kippen Sie mit dem Becken langsam vor und zurück. Der Rücken bleibt dabei aufrecht.
- Wiederholen Sie die Übung 10 mal.



#### Mobilisierung von Hüfte und Knie

- Sie sitzen aufrecht auf einem Stuhl oder Hocker, die Handflächen liegen auf den Schenkeln.
- Schieben Sie die Knie abwechselnd vor und zurück. Die Bewegung erfolgt aus der Hüfte heraus, die Füße bewegen sich dabei nicht.
- Wiederholen Sie die Übung 10 bis 15 mal.



#### Mobilisierung von Hüfte und Knie vom Oberkörper aus

- die Übung erfolgt idealerweise mit einem Pezziball -
  - Sie sitzen aufrecht auf dem Pezziball, die Arme hängen locker seitlich herab.
  - Bewegen Sie den Oberkörper mit geradem Rücken zunächst langsam nach vorne - der Ball rollt dabei leicht nach hinten und die Knie strecken sich etwas. Zurück in die Ausgangsposition.
  - Bewegen Sie nun den Oberkörper mit geradem Rücken langsam nach hinten - der Ball rollt leicht nach vorne und die Knie beugen sich stärker. Zurück in die Ausgangsposition.
  - Wiederholen Sie die Übung 10 mal.
- Sofern Sie keinen Gymnastikball besitzen, nutzen Sie einen Hocker und bewegen den Oberkörper mit geradem Rücken vor und zurück. Die Bewegung in den Knien entfällt dann.

