

Folge 8

# Gärtner Pascals Tipps bei Rheuma

Alle Übungen im Überblick



## Übung 1: Der Wirbelsäulen-Deblockierer

Brustwirbelsäulen-Mobilisation im Sitz

60  Sekunden

1



### Ausgangsposition

- Aufrecht sitzen
- Füße sind unterhalb der Knie und drücken leicht in den Boden
- Hände berühren je eine Schulter, Arme sind dabei überkreuzt
- Bauchmuskulatur ist leicht angespannt

2



### Oberkörper drehen

- Oberkörper langsam nach rechts drehen
- **Achtung:** Druck zum Boden beibehalten
- Position halten
- Zweimal ein- und ausatmen

3

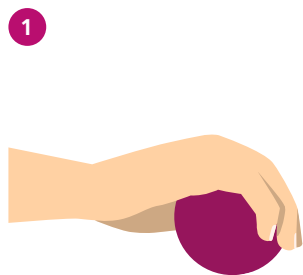


### Oberkörper drehen

- Auf anderer Seite wiederholen

## Übung 2: Hand-Ball-Training

Kräftigung der Hand · Equipment: selbst gemachter Ball aus einem mit Wasser gefüllten Luftballon/ Plastiktüte oder harter Ball



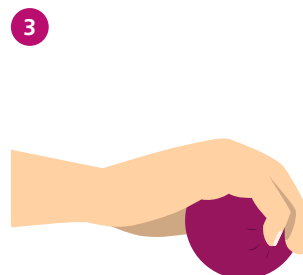
### Ausgangsposition

- Ball von oben mit der ganzen Handfläche umklammern
- Besonders mit den Fingerspitzen drücken
- Position 10 Sek. halten



### Griff lösen

- Langsam den Griff um den Ball lösen
- Ball in die andere Hand legen
- Hand ohne Ball ganz öffnen und Finger spreizen
- Position kurz halten



### Zurück zur Ausgangsposition

- Ball mit der Hand wieder umschließen
- Übung mit anderer Hand durchführen
- 5-6 Wiederholungen pro Seite

### Achtung:

Wenn Ihnen diese Übung sehr schwer fällt, dann suchen Sie bitte Ihren Arzt auf.

## Übung 3: Mit Fingerspitzengefühl

Feinmotorik der Finger

60 Sekunden



### Ausgangsposition

- Zeigefinger und Daumenspitze bilden einen möglichst runden Kreis und drücken dabei 10 Sekunden fest aufeinander



### Finger auseinander spreizen

- Kreis lösen und alle Finger weit auseinander spreizen
- Position kurz halten

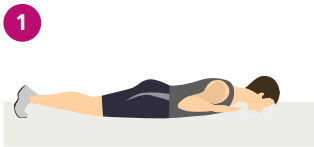


### Wiederholung mit allen Fingern

- Kreis mit allen Fingern je 2 Mal bilden
- Übung mit anderer Hand durchführen

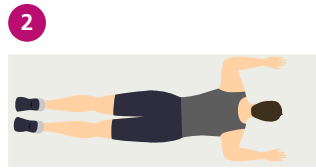
## Übung 4: Der Schwimmerrücken

Kräftigung des Rückens und des Schultergürtels



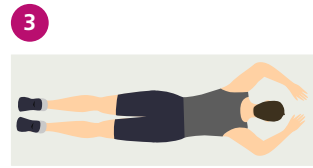
### Ausgangsposition

- Auf den Bauch legen
- Arme liegen angewinkelt (90°-Winkel) neben dem Körper
- Stirn berührt den Boden
- Zehen aufstellen



### Schwimmbewegung

- Kopf und Arme leicht anheben
- Langsam die Brust-Schwimmbewegung nachahmen



### Weiter durchführen

- Bewegung 60 Sek. lang durchführen

# Präsentiert von doc®.

## Dem Schmerzgel mit Tiefenwirkung.

- wirkt tief
- lindert Schmerzen gezielt
- gut verträglich



doc® Ibuprofen Schmerzgel. Gel. Wirkstoff: Ibuprofen. Anwendungsgebiete: Zur alleinigen oder unterstützenden äußerlichen Behandlung bei Schwellungen bzw. Entzündung der gelenknahen Weichteile (z.B. Schleimbeutel, Sehnen, Sehnencheiden, Bänder und Gelenkkapsel), Sport- und Unfallverletzungen wie Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

HERMES ARZNEIMITTEL GMBH - 82049 Großhesselohe/München. Stand 02/2012



HERMES Arzneimittel GmbH · 82049 Großhesselohe/München  
www.doc-gegen-schmerzen.de