

# PSO *aktiv*

– Training mit dem Übungsband –  
*Bewegungsübungen bei Psoriasis  
und Psoriasis-Arthritis*



**Deutscher  
Psoriasis Bund e.V. | DPB**  
Selbsthilfe bei Schuppenflechte

**▶▶ Autorin****Sina Hefner**

Bachelor of Science in Physiotherapie  
Hamburg

Physiotherapeutin im Therapiezentrum an der  
Marzipanfabrik in Hamburg-Bahrenfeld

**▶▶ Fachliche Begleitung****Christine Rausch**

Bachelor of Science in Physiotherapie  
Hamburg

Lehrerin an der Berufsfachschule für Physiotherapie  
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE)  
UKE-Akademie für Bildung und Karriere

---

# Inhaltsverzeichnis

|   |    |
|---|----|
| Vorwort   | 4  |
| <b>EINFÜHRUNGSTEIL</b>  |    |
| Gelenkbeteiligung bei Schuppenflechte – Psoriasis-Arthritis                 | 5  |
| Bewegung bei Psoriasis und Psoriasis-Arthritis                              | 7  |
| Training mit dem Übungsband   | 8  |
| <b>ÜBUNGSTEIL</b>   |    |
| <b>OBERE EXTREMITÄT</b>   |    |
| (Schultergelenk, Ellenbogengelenk, Hand- und Fingergelenke)                 | 10 |
| Übungskomplex 1: Schultergelenk   | 10 |
| Übungskomplex 2: Ellenbogengelenk   | 14 |
| Übungskomplex 3: Hand- und Fingergelenke                                    | 17 |
| <b>UNTERE EXTREMITÄT</b>  |    |
| (Hüftgelenk, Kniegelenk, Fuß- und Zehngelenke)                              | 20 |
| Übungskomplex 4: Hüftgelenk   | 20 |
| Übungskomplex 5: Kniegelenk   | 25 |
| Übungskomplex 6: Fuß- und Zehngelenke                                       | 29 |
| <b>WIRBELSÄULE</b>  |    |
| (Halswirbelsäule, Brustwirbelsäule, Lendenwirbelsäule, Kreuzdarmbeingelenk) | 33 |
| Übungskomplex 7: gesamte Wirbelsäule  | 33 |
| Spezielle Übung für die Halswirbelsäule                                     | 38 |
| Spezielle Übung für die Brustwirbelsäule                                    | 38 |
| Spezielle Übungen für die Lendenwirbelsäule und das Kreuzdarmbeingelenk     | 39 |
| Herzlichen Dank!  | 42 |
| Impressum, Fotografien  | 43 |

## Vorwort

### Liebe Leserinnen und Leser, liebe Bewegungsinteressierte,

Zielsetzung der Psoriasis-Forschung und -Therapie ist es, eine beginnende Psoriasis der Gelenke (Psoriasis-Arthritis) möglichst frühzeitig zu erkennen und zu behandeln. Häufig aber ist eine Psoriasis-Arthritis zunächst sehr diskret und unauffällig. Dauerhafte Beschwerden an Sehnenansätzen, Schmerzen und Schwellungen an Gelenken treten in der Regel erst bei fortgeschrittener Erkrankung auf. Doch auch vorübergehende, leichte Beschwerden, Schmerzen und Schwellungen lassen auf eine Psoriasis-Arthritis im frühen Stadium schließen – insbesondere, wenn bereits eine Psoriasis der Haut vorliegt.

Unabhängig aber von der schwierigen Diagnostik einer Psoriasis-Arthritis ist es nie zu spät (und auch nie zu früh), selber etwas für sich und seinen Körper zu tun. Vor dem Hintergrund, dass etwa ein Drittel der Menschen mit einer Psoriasis der Haut im Laufe der Zeit auch eine Psoriasis-Arthritis entwickelt und dass einmal aufgetretene Schädigungen an Knochen und Gelenken in der Regel unumkehrbar sind, gilt ohnehin: Vorsicht ist besser als Nachsicht ... und ein bisschen Bewegung hat auch noch niemandem geschadet.

### Seien Sie also aktiv! Gönnen Sie sich Ihr privates Heimtraining!

Wir freuen uns sehr, Ihnen mit dieser Broschüre ein ausgewogenes und qualitätsgesichertes Bewegungsprogramm an die Hand geben zu können, mit dem Sie sich ganz einfach zu Hause, im

Urlaub und vielleicht sogar in der Mittagspause am Arbeitsplatz fit halten können. Das einzige, was Sie hierfür benötigen, ist ein Übungsband – und natürlich Motivation, guter Wille und Durchhaltevermögen. Oftmals hilft es auch, die Übungen nicht alleine durchzuführen, sondern sich zum Training zu verabreden und gemeinsam aktiv zu sein.

Legen Sie Ihren sprichwörtlichen „inneren Schweinehund“ an die Kette – oder besser: ans Übungsband – und beginnen Sie noch heute mit dem Training!

**Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg!**

Ihr  
DEUTSCHER PSORIASIS BUND e.V.

### **Hinweis:**

*Die Informationen und Übungen in dieser Broschüre sind kein Ersatz für professionelle Beratung und Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Ärztinnen und Ärzte. Achten Sie bitte darauf, dass Sie insbesondere schmerzende bzw. entzündete Gelenke nicht überlasten. Sollten Sie unsicher sein, ob die Übungen für Sie geeignet sind, ziehen Sie bitte unbedingt Ihren behandelnden Arzt bzw. Ihre behandelnde Ärztin und/oder eine Physiotherapeutin bzw. einen Physiotherapeuten zurate.*

## Gelenkbeteiligung bei Schuppenflechte – Psoriasis-Arthritis

Die Schuppenflechte (Psoriasis) schlägt sich im Krankheitsverlauf häufig auch auf die Gelenke nieder. Etwa ein Drittel der Erkrankten entwickelt im Laufe der Zeit eine Psoriasis der Gelenke, die sog. Psoriasis-Arthritis (auch Psoriasis arthropatica oder Arthritis psoriatica genannt). Die Psoriasis-Arthritis ist eine chronische, entzündlich-rheumatische Gelenkerkrankung und tritt meistens zusammen mit der Psoriasis der Haut auf. Meist folgt sie der Psoriasis der Haut, tritt also zeitlich verzögert auf. Eine Psoriasis-Arthritis ohne Hautbeteiligung kommt zwar relativ selten vor, ist aber durchaus möglich. Ebenso wie die Psoriasis der Haut ist die Psoriasis-Arthritis ursächlich nicht heilbar.

Die Psoriasis-Arthritis hat unterschiedliche Verlaufsformen. Grundsätzlich können alle Gelenke betroffen sein – typischerweise auch die Finger- und Zehengelenke und oft auch alle Gelenke eines Fingers oder einer Zehe. Die Erkrankung kann sich mit flächigen Gelenkbeschwerden und Schwellungen sowie mit sprunghaftem Auftreten bemerkbar machen. Die Schwellungen sind nicht zwangsläufig dauerhaft, sondern können auch wieder völlig zurückgehen. Um die betroffenen Gelenke herum kann es zur Verknöcherung kommen, wodurch sich die Beweglichkeit der Gelenke stark vermindert.

In vielen Fällen führt die Psoriasis-Arthritis zu erheblichen Einschränkungen im Alltag, die häufig auch in einer Arbeitsunfähigkeit münden können. Dies ist insbesondere dann der Fall, wenn die großen Gelenke und/oder die Wirbel-

säule betroffen sind. Oftmals geht die Psoriasis-Arthritis auch mit einem Grad der Behinderung (GdB), durchaus auch bis hin zu einer Schwerbehinderung (GdB>50), einher.

### Ursachen

Die Psoriasis-Arthritis wird zwar mit der Psoriasis der Haut in Zusammenhang gesehen. Über ihre genauen Auslöser ist jedoch – von den bei der Psoriasis der Haut diskutierten Ursachen abgesehen – praktisch nichts bekannt. Es gibt sowohl Menschen mit einer ausgeprägten Psoriasis der Haut als auch Menschen mit einer nur wenig ausgeprägten Psoriasis der Haut, die eine Psoriasis-Arthritis entwickeln. Die Ausprägung der Psoriasis der Haut ist kein sicherer Indikator für das Entstehen der Psoriasis-Arthritis.

### Diagnose

Die Diagnose „Psoriasis-Arthritis“ sollte unbedingt von einer (internistischen) Rheumatologin bzw. einem (internistischen) Rheumatologen gestellt oder bestätigt werden. Da die Erkrankung an den kleinen und großen Gelenken ein variationsreiches Erscheinungsbild aufweist, ist die Diagnose im Einzelfall oftmals sehr schwierig. Röntgenbilder zeigen im frühen Stadium selten Veränderungen und Laboruntersuchungen, mit denen Entzündungsanzeichen im Blut oder Immunphänomene (Rheumafaktoren) etc. gemessen werden, sind oft unauffällig. Es gibt leider bisher keinen eindeutigen Marker für die Psoriasis-Arthritis.

## **Abgrenzung zur chronischen Polyarthrits („Rheuma“)**

Wie die Polyarthrits (gleichzeitige Entzündung von fünf oder mehr Gelenken), gehört die Psoriasis-Arthrits zu den chronisch entzündlichen Gelenkerkrankungen. Sie verläuft zwar chronisch, neigt aber im Unterschied zur chronischen Polyarthrits zu langen, spontanen Ruhepausen und Phasen der Besserung. Um die Psoriasis-Arthrits von der chronischen Polyarthrits abzugrenzen, sollte nach Auftreten und Dauer von Morgensteifigkeit gefragt werden. Morgensteifigkeit tritt bei beginnender Psoriasis-Arthrits wesentlich seltener auf. Bei der Psoriasis-Arthrits sind oftmals die Endgelenke der Finger an beiden Händen gleichzeitig betroffen, im Gegensatz zur chronischen Polyarthrits jedoch asymmetrisch. Ebenso typisch für die Psoriasis-Arthrits ist aber auch, dass alle Gelenke eines Fingers oder einer Zehe betroffen sind – die Schwellung eines ganzen Fingers oder einer ganzen Zehe kann mithin wegweisend für die Diagnose sein. Zudem sind bei der Psoriasis-Arthrits häufig die Kniegelenke betroffen (oftmals mit Ergussbildung). Die Symptome von Psoriasis-Arthrits und chronischer Polyarthrits werden leider immer wieder verwechselt.

## **Wirbelsäule**

Eine Beteiligung der Wirbelsäule, vor allem der Lendenwirbelsäule und der Kreuzdarmbeingelenke (Spondylitis psoriatica / Spondyloarthropathie), wird oft erst spät erkannt. Die Symptome ähneln sehr der Bechterew'schen

Erkrankung (Morbus Bechterew), sind allerdings oft weniger deutlich ausgeprägt. Vorboten einer Wirbelsäulenbeteiligung können Muskel- und Nervenschmerzen wie auch Augentzündungen sein.

## **Behandlung**

Wie für die Psoriasis der Haut, gilt auch für die Psoriasis-Arthrits, dass es keine „Patentrezette“ gibt. Erkrankte müssen – gemeinsam mit ihren Ärztinnen und Ärzten – herausfinden, welche Behandlung im individuellen Krankheitsfall am besten geeignet ist.

## Bewegung bei Psoriasis und Psoriasis-Arthritis

Dass Bewegung dem menschlichen Körper gut tut, ist längst kein Geheimnis mehr. So profitieren auch Psoriasis-Patientinnen und -Patienten von den vielen positiven Auswirkungen von sanftem Ausdauertraining und Bewegungsübungen mit einem Übungsband. Sie können sich fit und beweglich halten und sich so, für den Fall, dass sich eine Gelenkbeteiligung (Psoriasis-Arthritis) entwickelt, eine besonders gute Ausgangsposition erarbeiten.

Für Betroffene, die bereits unter Psoriasis-Arthritis leiden, stellt Bewegung in der Therapie neben der medikamentösen Behandlung eine der wichtigsten Säulen dar. Durch regelmäßige Bewegung können mehrere Faktoren positiv beeinflusst werden:

- **Beweglichkeit der Gelenke**
- **Schmerzen**
- **Muskelkraft**
- **Ausdauer**
- **Psychisches Wohlbefinden**

Für den Einstieg in ein „bewegteres Leben“ ist es wichtig, dies unter Anleitung eines Bewegungsexperten zu tun. Dabei können Physiotherapeutinnen bzw. Physiotherapeuten behilflich sein. Während der Physiotherapie werden individuelle Übungen mit Ihnen erarbeitet, die dafür sorgen, dass Sie an allen Bereichen des Lebens teilnehmen können. So kann z.B. die Beinkraft trainiert werden, wenn Sie gerne wieder lange Radtouren unternehmen möchten. Die Verord-

nung für Physiotherapie stellt die behandelnde Ärztin bzw. der behandelnde Arzt aus. Im Regelfall erhalten Sie drei Verordnungen über jeweils sechs Einheiten Physiotherapie. Dann müssen 12 Wochen bis zur nächsten Verordnung vergehen. In bestimmten Fällen stehen Ihnen jedoch weitere Rezepte zu. Besprechen Sie Ihren Einzelfall mit der behandelnden Ärztin bzw. dem behandelnden Arzt. Des Weiteren besteht die Möglichkeit, ein Rezept für Krankengymnastik am Gerät (kurz: KGG) zu erhalten. Dieses beinhaltet ebenfalls sechs Einheiten, die jeweils 60 Minuten umfassen. Sie erhalten zu Beginn einen persönlichen Trainingsplan. Die enthaltenen Übungen führen Sie unter fachlicher Aufsicht durch.

Besonders wichtig ist, dass auch im Anschluss an die physiotherapeutische Behandlung regelmäßig in Eigenregie weiter trainiert wird. Es empfiehlt sich, mindestens zweimal in der Woche ein Ausdauertraining von mindestens 20 Minuten durchzuführen. Ob das nun Schwimmen, Radfahren, Walking oder Jogging ist, bleibt Ihnen überlassen. Wählen Sie die Sportart, die Ihnen guttut und Spaß macht. Zusätzlich zum Ausdauersport spielt auch das moderate Krafttraining eine Rolle. Dafür ist nicht immer der Gang in ein Fitnessstudio notwendig! Auf den folgenden Seiten werden Ihnen Möglichkeiten für ein Training gezeigt, das Sie ohne viel Equipment in Ihrem Wohnzimmer durchführen können.

## Training mit dem Übungsband

Das Übungsband bietet eine gute Möglichkeit für ein vielseitiges Training. Außerdem ist es günstig in der Anschaffung und leicht zu verstauen. Man könnte es sogar ohne Probleme mit in den Urlaub nehmen!

Bevor Sie jedoch mit dem Training starten, gilt es, einige wichtige Hinweise zu beachten.

Einerseits spielt die Farbe des Übungsbandes eine Rolle. Es zeigt an, wie groß der Widerstand ist, gegen den Sie arbeiten. Die vier gängigsten Farben sind – in hinsichtlich des Widerstands aufsteigender Reihenfolge – Gelb, Rot, Grün und Blau. Gelb weist einen geringen Widerstand auf, während Blau deutlich schwerer zu dehnen ist. Wählen Sie die richtige Farbe aus, indem Sie testen, ob Sie 15 Wiederholungen einer Übung mit leichter Anstrengung absolvieren können. Wenn Sie nach einiger Zeit feststellen, dass die Übungen Ihnen immer leichter fallen, greifen Sie zum nächststärkeren Band.

Des Weiteren ist die Pflege des Bandes sehr wichtig. Lagern Sie das Band aufgerollt in einer Verpackung an einem Ort, der nicht direkt dem Sonnenlicht ausgesetzt ist oder sich in der Nähe einer Heizung befindet, da Hitze das Band schädigen kann. Falls Ihr Band verschmutzt ist, können Sie es mit Wasser und etwas Seife waschen. Danach stellen Sie sicher, dass es ausgebreitet trocknen kann und pudern Sie es danach etwas (z.B. mit Babypuder). Dadurch wird verhindert, dass das Band verklebt. Kontrollieren Sie vor jedem Training, ob das Band frei von Verklebungen und Rissen ist!

Auch die Wicklung des Bandes ist für ein sicheres Training wichtig. Generell wird das Band immer doppelt um Hand oder Fuß gewickelt, um ein Abrutschen zu vermeiden.



### Wicklung bei einhändiger Übung:

Das Band liegt auf der Handinnenfläche, das Ende zeigt zum kleinen Finger. Es wird nun über den Handrücken geführt und wieder über die Handinnenfläche, wo es mit dem Daumen fixiert wird.





### Wicklung bei beidhändiger Übung:

Das Band liegt auf den Handinnenflächen, die Enden zeigen nach außen. Die Hände werden nun mit der Kleinfingerseite voran zum Körper gedreht, wodurch das Band um die Hände gewickelt wird.

Falls Ihnen die Wicklung um die Hände Schmerzen bereiten sollte, können Sie in einem Sportgeschäft eine Schlaufe als Zubehör erwerben.



Der folgende Übungsteil dieser Broschüre gliedert sich in insgesamt sieben Übungskomplexe:

- 1. Schultergelenk**
- 2. Ellenbogengelenk**
- 3. Hand- und Fingergelenke**
- 4. Hüftgelenk**
- 5. Kniegelenk**
- 6. Fuß- und Zehngelenke**
- 7. Wirbelsäule**

Zu Beginn eines Übungskomplexes befindet sich ein kurzer Anatomie-Exkurs, der Ihnen einen groben Überblick über das zu trainierende Gelenk geben soll.

Für jeden dieser sieben Übungskomplexe finden Sie zwei Aufwärmübungen, zwei Übungen mit dem Übungsband und zwei Dehnübungen. Wichtig ist, dass Sie diese Reihenfolge einhalten.

Welche Übungen der jeweiligen Unterpunkte Sie zuerst ausführen, bleibt Ihnen überlassen. Natürlich müssen Sie nicht jeden Tag das volle Programm absolvieren. Suchen Sie sich täglich ein oder zwei Übungskomplexe heraus, die Sie dann komplett durchführen.

Die meisten der Übungen werden im Stand gezeigt, Sie können jedoch fast alle Übungen auch im Sitzen durchführen. Achten Sie darauf, dass Sie die Übungen langsam und kontrolliert ausüben. Falls bei einer Bewegung starke Schmerzen auftreten sollten, entfernen Sie diese vorerst aus Ihrem Programm und sprechen bei Gelegenheit mit einer Physiotherapeutin bzw. einem Physiotherapeuten über das Problem.

*Der Deutsche Psoriasis Bund wünscht Ihnen viel Spaß mit dem folgenden Übungsprogramm!*

# Obere Extremität

(Schultergelenk, Ellenbogengelenk, Hand- und Fingergelenke)

## ► Übungskomplex 1: Schultergelenk

Das Schultergelenk ist das beweglichste Gelenk des menschlichen Körpers, da es hauptsächlich durch Muskeln gesichert wird. Diese Beschaffenheit macht es allerdings auch anfällig für Verletzungen und Bewegungseinschränkungen. Um die volle Beweglichkeit und Kraft zu erhalten, was vor allem für Alltagsaktivitäten wie z.B. die Körperpflege von immenser Bedeutung ist, sollte die Schulter regelmäßige Bewegung erfahren.

### Aufwärmen:

1. Ausgangsposition ist der Stand, die Arme hängen entspannt am Körper, wodurch die Daumen nach vorne zeigen. Nun drehen Sie sanft die Daumen nach außen, sodass die Handinnenflächen nach vorne zeigen. Von dort drehen Sie die Daumen nach hinten und die Handinnenflächen nach außen. Mit dieser Bewegungsabfolge führen Sie sanfte Drehbewegungen im Schultergelenk durch.

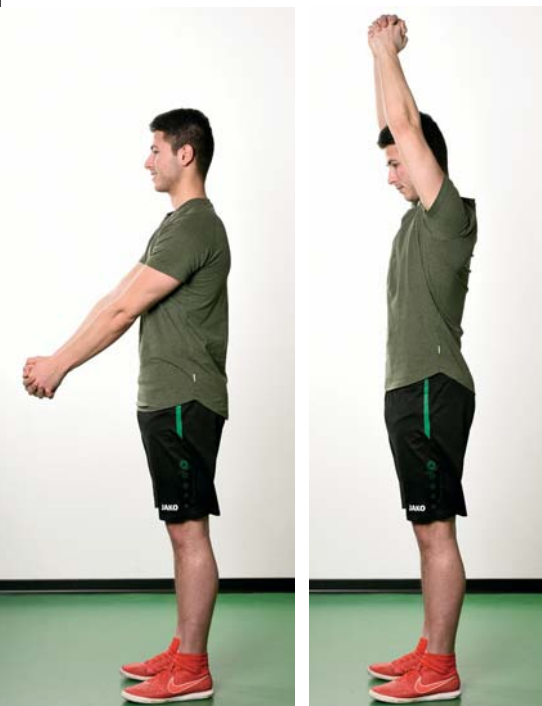
10 Wiederholungen



2. Ausgangsposition ist der Stand, die Hände werden vor dem Körper gefaltet, die Ellenbogen sind gestreckt. Die gestreckten Arme werden nun so weit wie möglich nach oben bewegt,

die Ellenbogen sind im 90°-Winkel gebeugt und bleiben während der gesamten Übung dicht am Körper. Nun werden die Unterarme nach außen gedreht bzw. abgewinkelt und zurückgeführt.

3 x 15 Wiederholungen



ohne dass die untere Wirbelsäule stark mitbewegt wird. Kurz oben halten und dann in die Ausgangsposition zurückführen.

10 Wiederholungen

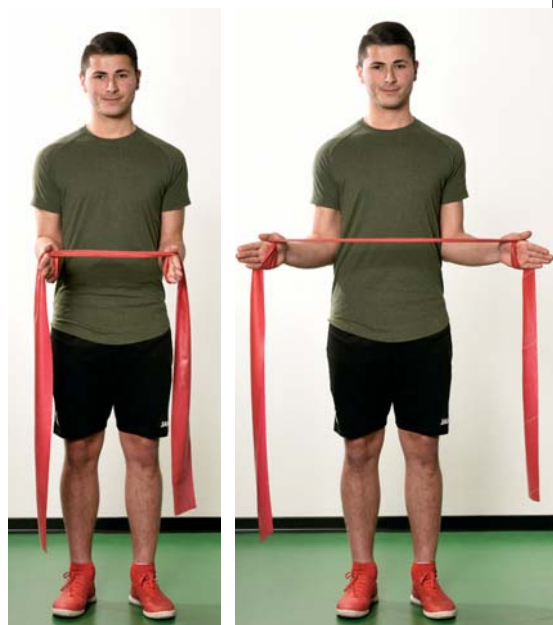
### Übungsband:

1. Ausgangsposition ist der Stand, das Übungsband wird ca. schulterbreit gegriffen und um beide Hände gewickelt. Die Schulterblätter werden bewusst nach hinten unten gebracht,



### **Tipp:**

Um sicherzustellen, dass die Ellenbogen dicht am Körper bleiben, können Sie sich ein kleines Handtuch zwischen Rumpf und Ellenbogen klemmen.





2. Befestigen Sie das Übungsband an einer Türklinke. Stellen Sie sicher, dass die Tür während der Übung nicht geöffnet wird. Ausgangsposition ist der Stand in Schrittstellung frontal vor der Tür, das Übungsband wird um beide Hände gewickelt, sodass eine moderate Spannung vorliegt, wenn Ihre Arme nach vorn gestreckt sind.



Ziehen Sie nun beide Arme zum Körper, wodurch die Ellenbogengelenke gebeugt werden. Wichtig ist, dass Sie die Arme dicht am Körper vorbeiführen und dass Ihre Ellenbogengelenke deutlich gebeugt sind.

*3 x 15 Wiederholungen*



### Dehnung:

1. Stellen Sie sich an eine Wand oder einen Türrahmen. Legen Sie einen Arm an die Wand, sodass zwischen Kopf und Oberarm in etwa ein 45°-Winkel entsteht. Drehen Sie sich nun so weit von der Wand weg, dass Sie ein leichtes Ziehen im Schulter- und Brustbereich spüren. Halten Sie diese Position ca. 20 Sekunden, wechseln Sie dann die Seite.

*2 Wiederholungen pro Seite*

2. Nehmen Sie ein Seil oder ein Handtuch, das Sie zu einer Rolle formen. Greifen Sie das Handtuch an einem Ende mit der rechten Hand und führen es von oben hinter den Rücken. Mit der linken Hand greifen Sie von unten hinter den Rücken und fassen so das untere Ende des Handtuchs. Bewegen Sie das Handtuch nun zehn Mal langsam hoch und runter.

*2 Wiederholungen pro Seite*





## ►► Übungskomplex 2: Ellenbogengelenk

Das Ellenbogengelenk setzt sich aus drei Knochen zusammen: Oberarm, Elle und Speiche. Diese drei Komponenten sorgen dafür, dass das Gelenk einerseits eine Beugung und Streckung durchführen kann. Andererseits ist die Drehbewegung des Unterarms eine funktionell sehr wichtige Bewegung, z.B. für das Aufschließen von Türen.

### Aufwärmen:

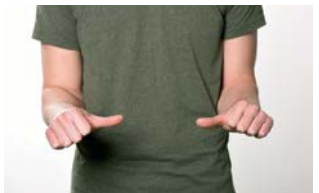
1. Ausgangsposition ist der Stand, die Arme hängen entspannt herab. Die Handrücken werden hochgezogen und Sie strecken Ihren Ellenbogen ganz bewusst. Als nächstes lösen Sie die Streckung langsam auf und beginnen mit der

Beugung des Ellenbogens. Währenddessen drehen die Handinnenflächen langsam und fließend nach oben. Langsam schließen Sie die Hände zu Fäusten und bringen sie Richtung Schultern. Nun bewegen Sie Ihre Ellenbogen wieder in die Streckung, lösen gleichzeitig die Fäuste und ziehen die Handrücken wieder nach oben.

10 Wiederholungen

2. Im Stand werden beide Arme im Ellenbogen um 90° gebeugt, die Ellenbogen bleiben dicht am Körper. Schließen Sie die Hand und strecken den Daumen nach oben. Nun bewegen Sie beide Daumen so weit wie möglich nach außen und fließend wieder nach innen.

10 Wiederholungen





### Übungsband:

1. Ausgangsposition ist eine Schrittstellung, unter den vorderen Fuß wird das Übungsband platziert. Wickeln Sie das Übungsband um beide Hände, sodass es bei herabhängenden Armen leicht gestrafft ist. Nun lehnen Sie den aufrechten Oberkörper leicht nach vorne. Die Handinnenflächen zeigen nach vorne oben. Die Handinnenflächen weiterhin nach oben zeigen.

*3 x 15 Wiederholungen*

2. Wickeln Sie das Übungsband um die Türklinke einer geschlossenen Tür. Ausgangsposition ist der Stand, das Übungsband wird um beide Hände gewickelt. Der Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt, beide Ellenbogen fest am Körper. Das Übungsband soll bei gebeugten Ellenbogen leicht gestrafft sein. Führen Sie nun eine Streckung der Ellenbogen durch.

*3 x 15 Wiederholungen*





### Dehnung:

1. Verschränken Sie die Hände hinter dem Rücken, so dass die Handinnenflächen nach oben zeigen. Richten Sie sich auf, ziehen die Schultern nach hinten unten und lösen nun die Arme so weit wie möglich vom Rücken. Dabei werden die Ellenbogen bewusst gestreckt. Sie sollten nun ein Dehnungsgefühl im Bereich des vorderen Oberarms spüren.

*2 Wiederholungen*

2. Führen Sie einen im Ellenbogen gebeugten Arm von oben hinter den Kopf. Umfassen Sie mit der anderen Hand den Ellenbogen und schieben Sie den Arm sanft nach unten. Sie sollten nun ein Dehnungsgefühl im Bereich des hinteren Oberarms spüren. Halten Sie diese Position für 20 Sekunden und wiederholen Sie die Übung für den anderen Arm.

*2 Wiederholungen pro Seite*



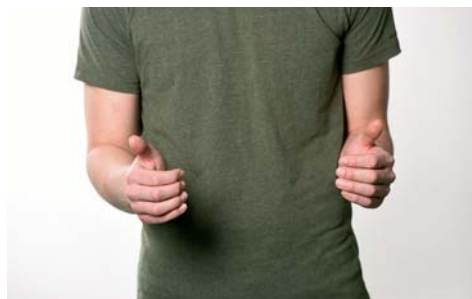


## ►► Übungskomplex 3: Hand- und Fingergelenke

Im Bereich der Hand gibt es insgesamt 27 Knochen, die durch Gelenke miteinander verbunden sind. Viele kleine Muskeln sind für die feinmotorischen Bewegungen verantwortlich. Vor allem der Daumen spielt für die Motorik der Hand eine wichtige Rolle und sollte deshalb so mobil wie möglich erhalten werden.

### Hinweis:

Wenn Ihr Handgelenk von der Psoriasis-Arthritis betroffen bzw. entzündet ist, achten Sie bitte unbedingt bei allen Übungen im Vierfüßlerstand darauf, dass Sie sich nicht auf die Handflächen, sondern auf die Fäuste stützen (Seite 22, Bilder unten). Auch sollten Sie dann die Dehnübungen für die Handmuskeln (Seite 19, Bilder rechts) nicht durchführen, da dies für betroffene bzw. entzündete Handgelenke eine Überlastung bedeutet – bei nicht betroffenen bzw. entzündeten Handgelenken sind die dargestellten Dehnübungen hingegen sehr sinnvoll.



### Aufwärmen:

1. Die Ellenbogengelenke werden gebeugt. Die Handinnenflächen sind einander zugewandt, die Daumen zeigen nach oben. Beginnen Sie damit, dass Sie die Hände langsam und bewusst, aber ohne viel Druck, zu Fäusten ballen. Führen Sie schließlich noch eine Beugung in den Handgelenken durch, sodass sich die Fäuste Ihnen zuwenden. Nun bewegen Sie die Hände in die

Ausgangsposition, öffnen die Fäuste und strecken nun die Finger ganz bewusst so weit wie möglich. Gleichzeitig werden auch die Handgelenke so gestreckt, dass die Handinnenflächen vom Körper wegweisen.

*3 x 10 Wiederholungen*



2. Die Hände befinden sich in der gleichen Ausgangsposition. Führen Sie nun zuerst die Spitze des Zeigefingers sanft zur Spitze Ihres Daumens und wieder zurück. Verfahren Sie genauso mit dem Mittelfinger, dem Ring- und schließlich dem kleinen Finger. Nachdem Sie den kleinen Finger zum Daumen gebracht haben, treten Sie den Rückweg über den Ring-, den Mittel- und schließlich den Zeigefinger an. Sie können diese Übung mit beiden Händen gleichzeitig oder aber mit nur einer Hand durchführen. Steigern Sie die Schwierigkeit, indem Sie die eine Hand mit dem Zeigefinger, die andere mit dem kleinen Finger beginnen lassen. Wichtig ist, dass sich die Finger lediglich sanft berühren und kein Druck aufgebaut wird.

*3 x 10 Wiederholungen*

### Übungsband:

1. Setzen Sie sich an einen Tisch und legen das Übungsband vor sich aus. Beginnen Sie nun, das Übungsband langsam und sorgfältig mit beiden Händen aufzurollen. Sie können die Übung variieren, indem Sie nur eine Hand, nur die Zeigefinger oder auch nur zwei Finger einer Hand verwenden.



2. Legen Sie das Übungsband über die nach oben gestreckten Finger einer Hand und fixieren Sie es mit der freien Hand. Nun spreizen Sie die Finger gegen den Widerstand des Bandes.

*2 x 10 Wiederholungen*



### Dehnung:

1. Führen Sie die Hände vor dem Gesicht zusammen und legen Sie die Handinnenflächen aneinander, sodass die Fingerspitzen nach oben zeigen. Schieben Sie nun die Hände nach unten und die Ellenbogen nach außen, bis Sie eine leichte Dehnung in den Handinnenflächen und/oder Unterarmen spüren. Halten Sie diese Position für etwa 20 Sekunden und schieben Sie die Hände dann wieder in die Ausgangsposition.

*2 Wiederholungen*



2. Greifen Sie eine Hand flächig über den Handrücken und die Finger und drücken Sie die Hand so vorsichtig nach unten. Strecken Sie den Ellenbogen. Halten Sie diese Position etwa 20 Sekunden.

*2 Wiederholungen pro Seite*



# Untere Extremität

(Hüftgelenk, Kniegelenk, Fuß- und Zehngelenke)

## ► Übungskomplex 4: Hüftgelenk

Das Hüftgelenk stellt die Verbindung zwischen dem Bein und dem Becken dar. Es ist ein sehr stabiles Gelenk, da es das Gewicht des Oberkörpers auf die Beine übertragen muss. Es ist durch viele, sehr kräftige und zugfeste Bänder gesichert. Die Muskeln des Hüftgelenks spielen vor allem für das Gehen eine, im wahrsten Sinne des Wortes, tragende Rolle, da sie das Absacken des Beckens verhindern. Nur so kann ein reibungsloses Gangbild möglich werden.

### Aufwärmen:

1. Für diese Übung benötigen Sie entweder eine Treppenstufe oder alternativ eine kleine Erhöhung, auf der Sie mit einem Fuß sicher stehen können. Dafür eignet sich beispielsweise auch ein dickes Buch. Stellen Sie sich mit einem Fuß auf die gewählte Erhöhung und halten Sie sich z.B. an einem Stuhl fest. Das andere Bein lassen Sie bewusst locker hängen. Nun beginnen Sie,



das Bein langsam vor und zurück zu schwingen, ohne dabei viel Muskelkraft aufzuwenden. Lassen Sie das Bein 20 Mal nach vorne und nach hinten pendeln. Als nächstes drehen Sie das Bein maximal nach innen und führen wieder 20 Pendelbewegungen durch. Weitere 20 Wiederholungen mit einem maximal nach außen gedrehten Bein. Führen Sie alle Bewegungen nun auch für die Gegenseite aus.





### Übungsband:

1. Legen Sie das Übungsband um den Knöchel des einen Beines. Mit dem anderen Fuß stellen Sie sich auf das Band und fixieren es so. Bei Bedarf halten Sie sich fest. Nun beugen Sie das Kniegelenk des Standbeines ganz leicht und lösen den Fuß des aktiven Beines vom Boden. Bewe-

gen Sie das aktive Bein mit gestrecktem Kniegelenk gegen den Widerstand des Übungsbandes nach außen und leicht schräg nach hinten. Die Ferse soll die Bewegung anführen.

gen Sie das aktive Bein mit gestrecktem Kniegelenk gegen den Widerstand des Übungsbandes nach außen und leicht schräg nach hinten. Die Ferse soll die Bewegung anführen.

2. Stellen Sie sich seitlich neben einen Stuhl oder einen Tisch, sodass Ihr Becken leicht angelehnt werden kann. Das freie äußere Bein wird nun in Hüft- und Kniegelenk maximal gestreckt, die Zehenspitzen berühren sanft den Boden. Achten Sie darauf, dass sich der Kontakt zum Stuhl nicht verändert und dass Sie den Oberkörper nicht drehen. Als nächstes beugen Sie Knie- und Hüftgelenk so, dass das Bein Richtung Bauch gezogen wird, dabei wird auch die Fußspitze so weit wie möglich hochgezogen.

*10 Wiederholungen pro Seite*

*10 Wiederholungen pro Seite*



**Steigerung:** Legen Sie das Band kurz oberhalb der Kniegelenke an und fixieren Sie es dort z.B. mit einem Klipp für Gefrierbeutel. Beugen Sie

Kniegelenke sind etwa handbreit voneinander entfernt. Achten Sie darauf, dass Ihre Wirbelsäule gerade eingestellt ist. Das Übungsband wird mit der Mitte um einen Fuß gewickelt und dann überkreuzt nach vorne geführt, wo Sie es mit den Händen festhalten. Nun strecken Sie das aktive Bein in Hüft- und Kniegelenk. Dann



beide Kniegelenke leicht und führen Sie nun Seitwärtsschritte durch. Gehen Sie z.B. zehn Schritte nach rechts, dann zehn Schritte nach links.

2. Ausgangsstellung ist der Vierfüßlerstand. Achten Sie darauf, dass sich Schulter- und Ellenbogengelenke in einer Linie befinden. Um die Handgelenke zu schonen, stellen Sie entweder die Hände als Fäuste auf oder stützen Sie sich auf eine Handtuchrolle. Auch Hüft- und Kniegelenke befinden sich im Lot zueinander, die



beugen Sie es langsam wieder, bis es in der Ausgangsposition angekommen ist.

*3 x 15 Wiederholungen  
pro Seite*

### Dehnung:

1. Ausgangsstellung ist der Halbknistand. Verlagern Sie Ihr Gewicht soweit auf das vordere Bein, dass Sie eine Dehnung im Bereich der Leiste und des vorderen Oberschenkels des hinteren Beines wahrnehmen. Achten Sie darauf, dass Sie kein Hohlkreuz bilden. Um die Dehnung zu verstärken, drehen Sie den Oberkörper zu der Seite, auf der das Bein vorne aufgestellt ist. Halten Sie diese Position für ca. 20 Sekunden und wechseln Sie dann die Seite.

*2 Wiederholungen pro Seite*



2. Ausgangsstellung ist die Rückenlage mit aufgestellten Beinen. Legen Sie nun den Fuß des einen Beines auf den Oberschenkel des anderen. Greifen Sie mit beiden Händen um diesen Oberschenkel und ziehen Sie das Bein zu sich heran. Sie sollten nun eine Dehnung im Bereich des Ge-



säßes spüren. Ihr Oberkörper bleibt dabei möglichst entspannt liegen. Nehmen Sie sich Kissen zu Hilfe, um den Oberkörper zu unterstützen. Halten Sie diese Position für ca. 20 Sekunden.

*2 Wiederholungen pro Seite*



**Alternative:** Sie können diese Übung auch im Sitz ausführen. Legen Sie dafür ebenfalls den Fuß des einen Beines auf den Oberschenkel des anderen. Nun lehnen Sie sich sanft nach vorne. Sie können zusätzlich das Knie leicht mit dem Ellenbogen nach unten schieben.



## ►► Übungskomplex 5: Kniegelenk

Das Kniegelenk setzt sich aus dem Oberschenkel- und dem Unterschenkelknochen zusammen. Zusätzlich ist die Kniescheibe an der Bildung des Gelenks beteiligt. Sie gleitet bei Bewegung nach oben und nach unten. Der große Oberschenkelmuskel fasst die Kniescheibe ein und sorgt so für ihr kontrolliertes Gleiten. Wichtig ist deshalb, dass die verschiedenen Anteile dieses Muskels in etwa gleich kräftig sind.

### Aufwärmen:

1. Für diese Übung wird eine Sitzposition benötigt, in der Ihre Füße frei hängen, z.B. ein Tisch. Sitzen Sie aufrecht und achten Sie darauf, dass während der Übung das Gewicht stets gleichmäßig auf beide Gesäßhälften verteilt ist. Ziehen Sie nun die Fußspitze des einen Fußes hoch und strecken Sie das Kniegelenk dieses Beines vollständig. Dann führen Sie es langsam wieder in die Ausgangsposition zurück.

3 x 10 Wiederholungen pro Seite





### Übungsband:

1. Ausgangsposition ist die Rückenlage mit aufgestellten Beinen. Wickeln Sie das Übungsband um Ihre Oberschenkel knapp oberhalb der Kniegelenke und fixieren Sie es mit einem Klipp. Bauen Sie nun Spannung auf, indem Sie die Kniegelenke gegen den Widerstand des Übungsbandes nach außen

2. Für die Durchführung dieser Übung benötigen Sie entweder einen Holz- oder Fliesenfußboden oder aber eine kleine Plastiktüte, falls Sie Teppichboden besitzen. Wählen Sie zu Beginn das Standbein und das aktive Bein. Falls Sie Teppichboden haben, stülpen Sie die Plastiktüte über den Fuß des aktiven Beines. Auf Fliesen- oder Holzfußboden reichen Wollsocken, um den Effekt des Rutschens zu erzielen. Das Standbein ist im Kniegelenk leicht gebeugt. Während der Durchführung der Übung trägt das Standbein konsequent den Großteil des Körpergewichts. Das aktive Bein ist im Kniegelenk gestreckt und wird nun über den Boden nach hinten geschoben, sodass eine Streckung im Hüftgelenk des aktiven Beines und eine Beugung im Kniegelenk des Standbeines entstehen. Die Ferse des aktiven Beines wird dabei möglichst nur wenig vom Boden gelöst. Nun ziehen Sie das aktive Bein wieder in die Ausgangsposition.

*3 x 10 Wiederholungen pro Seite*

schieben. Heben Sie nun das Gesäß vom Boden ab, sodass Ihr Becken nun ungefähr eine Linie mit Ihren Oberschenkeln bildet. Halten Sie diese Position für ca. zehn Sekunden.

*2 x 15 Wiederholungen*



2. Formen Sie das Übungsband zu einem Ring und fixieren Sie es in dieser Form mit einem Klipp. Legen Sie das Übungsband so an, dass es sich knapp oberhalb der Kniegelenke befindet. Positionieren Sie sich selbst vor einem Stuhl oder einer ähnlichen Sitzgelegenheit. Nun bau-



en Sie Spannung gegen das Übungsband auf, sodass Ihre Kniescheiben leicht nach außen zeigen. Verlagern Sie nun Ihr Gewicht nach hinten, als wollten Sie sich auf den Stuhl setzen. Kurz bevor Sie die Sitzfläche berühren, strecken Sie beide Kniegelenke wieder. Achten Sie darauf, dass Ihre Kniegelenke stets leicht nach außen gedreht sind.

*2 x 15 Wiederholungen*

**Dehnung:**

1. Stellen Sie sich vor einen Stuhl und stellen Sie ein Bein auf diesem ab. Dieses Bein bleibt im Kniegelenk gestreckt, Ihr Standbein kann leicht gebeugt werden. Verlagern Sie nun Ihren Oberkörper so weit nach vorne, dass Sie eine Dehnung im Bereich des hinteren Oberschenkels und der Wade spüren. Halten Sie diese Position für ca. 20 Sekunden.

*2 Wiederholungen pro Seite*



2. Positionieren Sie sich so, dass Sie sich bei Bedarf festhalten können. Heben Sie nun die Ferse Richtung Gesäß und greifen Sie mit einer Hand das Fußgelenk. Ziehen Sie Ihren Fuß so sanft weiter Richtung Gesäß, dass Sie eine Dehnung im vorderen Oberschenkel verspüren. Achten Sie darauf, dass sich Ihre Kniegelenke währenddessen auf einer Ebene befinden. Sollten Sie Ihren Fuß nicht greifen können, nehmen Sie ein Handtuch zur Hilfe. Halten Sie die Dehnung für ca. 20 Sekunden.

*2 Wiederholungen pro Seite*



## ► Übungskomplex 6: Fuß- und Zehngelenke

Im Bereich des Fußes gibt es 26 Knochen. Diese bilden diverse Gelenke. Von großer Bedeutung sind die Sprunggelenke. Sie übertragen das Gewicht des Körpers auf die Füße und machen durch ihre Beweglichkeit den dynamischen Gang, das Hüpfen und Springen möglich. Viele Muskeln stützen den Fuß und bilden dadurch zwei Fußgewölbe aus, das Längs- und das Quergewölbe. Die Fußgewölbe haben eine tragende Funktion für die Statik des gesamten Körpers, sie sind im übertragenen Sinne das Fundament des aufrecht stehenden Körpers. Somit sind die Mobilität und die Stabilität der Füße zwei ausschlaggebende Faktoren für die Fortbewegung.

### Aufwärmen:

1. Schlagen Sie im Sitz ein Bein über das andere. Beginnen Sie nun den hängenden Fuß bewusst und sanft in eine Streckung zu bewegen, sodass die Fußspitze nach unten zeigt. Nun ziehen Sie den Fuß so weit wie möglich nach oben. In der Ausgangsposition zurück, ziehen Sie nun den Fußinnenrand hoch, dann wiederum den Fußaußenrand.

10 Wiederholungen aller Bewegungen  
pro Seite





2. Ausgangsposition ist der Sitz, die Füße sind entspannt aufgestellt. Ziehen Sie zuerst die Fußspitzen hoch, sodass nur noch die Fersen Kontakt zum Boden haben. Als nächstes stellen Sie die Füße auf die Zehenspitzen.

*10 Wiederholungen*

**Steigerung:** Führen Sie die Bewegungen gegenseitig aus, d.h. der rechte Fuß wird auf die Zehenspitze gestellt, während der linke auf der Ferse verweilt. Dann werden die Positionen fließend gewechselt.

### Übungsband:

1. Ausgangsposition ist der Sitz, das Übungsband wird im Bereich des Vorfußes einmal um die Fußsohle gewickelt, die Enden des gespannten Bandes halten Sie in den Händen. Nun wird das entsprechende Knie gestreckt. Strecken Sie zusätzlich den Fuß so weit wie möglich gegen den Widerstand des Bandes. Lassen Sie dann den Fuß langsam und kontrolliert wieder zurück in die Ausgangsposition ziehen.

*3 x 15 Wiederholungen pro Seite*





2. Ausgangsposition ist der Sitz. Falten Sie das Übungsband so zusammen, dass Sie eine ca. 1-2cm hohe Unterlage gewinnen. Legen Sie das Übungsband so unter einen Fuß, dass der Großzehenballen mittig darauf platziert wird. Sie sollen nun mit dem Großzehenballen einen Druck auf das Übungsband bringen, sodass es leicht zusammengedrückt wird. Halten Sie diese Spannung für etwa 5 Sekunden und wiederholen Sie den Vorgang 20 Mal pro Fuß. Wichtig dabei ist, dass Knie und Fuß während der Übung nach vorne ausgerichtet bleiben und nicht nach innen ausweichen.

### Dehnung:

1. Wählen Sie eine Position, in der es Ihnen möglich ist, einen Fuß entspannt mit beiden Händen greifen zu können. Umfassen Sie nun den Vorfuß samt Zehen mit beiden Händen und ziehen Sie den Fuß sanft nach oben, sodass Sie eine Spannung im Bereich der Fußsohle spüren. Halten Sie diese Position für ca. 20 Sekunden. Als nächstes bringen Sie den Fuß in eine Streckung und biegen die Zehen sanft nach unten, sodass eine Spannung auf dem Fußrücken spürbar wird. Auch diese Position halten Sie für ca. 20 Sekunden.

*2 Wiederholungen pro Seite*



2. Für diese Übung benötigen Sie entweder einen Tennisball, eine Wasserflasche oder bestenfalls einen Igelball. Ausgangsposition ist der Sitz, Sie legen den Igelball o.ä. unter einen Fuß. Nun beginnen Sie, die Fußsohle über den Ball zu rollen. Den Druck auf den Ball können Sie nach Belieben variieren, auch indem Sie aufstehen. Führen Sie diese Bewegung mindestens 30 Sekunden durch, bei Belieben auch länger.





# Wirbelsäule

**(Halswirbelsäule, Brustwirbelsäule, Lendenwirbelsäule, Kreuzdarmbein-gelenk)**

## ►► **Übungskomplex 7:** **gesamte Wirbelsäule**

Die Wirbelsäule stellt das Zentrum des Rumpfes dar. Sie wird unterteilt in die Halswirbelsäule (7 Wirbel), die Brustwirbelsäule (12 Wirbel) und die Lendenwirbelsäule (5 Wirbel). Dann folgen noch das Kreuzbein, das aus vier bis fünf verknöcherten Wirbeln besteht, und das Steißbein. Zwischen den einzelnen Wirbelkörpern liegen die Bandscheiben. Sie bestehen aus einem äußeren sehr festen Ring und einem inneren Bereich, der mit einer eher zähen Flüssigkeit gefüllt ist. Diese sehr stabilen und dennoch flexiblen Elemente dienen als Stoßdämpfer bei Bewegungen und tragen zur Beweglichkeit der Wirbelsäule bei. Die Bandscheiben benötigen regelmäßige Bewegung.

Die Hauptaufgabe der gesamten Wirbelsäule besteht darin, den Kopf und die oberen Gliedmaßen senkrecht über dem Becken auszurichten und so den aufrechten Gang zu ermöglichen. Außerdem überträgt sie die Kräfte über das Becken auf die unteren Gliedmaßen. Eine wichtige Rolle für diese Kraftübertragung auf die Beine spielt die Verbindung zwischen dem Kreuzbein und den Beckenschaufeln, das Kreuzdarmbein-gelenk oder auch Iliosakralgelenk (kurz: ISG).

Trotz dieser stabilitätsfordernden Funktionen muss die Wirbelsäule auch dazu in der Lage sein, ihre Form zu verändern und so Bewegungen in die Beugung, die Streckung, die Seitneigung und die Drehung zuzulassen. Achten Sie einmal darauf, in wie viele verschiedene Richtungen Sie Ihre Wirbelsäule täglich bewegen!

Für das Einleiten der Bewegungen ist die Muskulatur zuständig. Sie besteht im Bereich des Rumpfes aus einer oberflächlichen und einer tiefen Schicht. Die tiefen Schichten der Bauch- und Rückenmuskulatur arbeiten zusammen und stellen so eine Art Gürtel dar, der den Rumpf bei Bewegungen stabilisiert und schützt. Sie können diese tiefen Schichten trainieren, indem Sie den Bauchnabel sanft nach innen Richtung Wirbelsäule ziehen. Dieser Vorgang aktiviert die tiefe Muskelschicht und sorgt so für die nötige Stabilität bei der Durchführung der Übungen.

Da der Wirbelsäule also sowohl Stabilität als auch Mobilität abverlangt wird, muss sie regelmäßige Bewegung und Kräftigung der Muskulatur erfahren. Die folgenden Übungen beziehen sich zuerst auf das Training der gesamten Wirbelsäule. Im Anschluss folgen spezifische Übungen für die einzelnen Abschnitte.



### Aufwärmen der gesamten Wirbelsäule:

1. Stellen Sie sich hin, die Füße sind ca. hüftbreit geöffnet, die Kniegelenke leicht gebeugt. Beginnen Sie nun, indem Sie das Kinn langsam Richtung Brustbein bewegen und spüren Sie dabei, wie Ihre Halswirbelsäule immer runder wird. Lassen Sie Ihre Arme ganz locker und entspannt hängen. Weiter geht es mit der Brustwirbelsäule. Auch hier werden Sie langsam immer runder und spüren, wie Wirbel für Wirbel abgerollt wird. Wenn Sie im Bereich der Lendenwirbelsäule angekommen sind, kann es sein, dass Sie Ihre Kniegelenke noch mehr beugen müssen. Wenn Sie nun jeden Bereich der Wirbelsäule abgerollt haben, können Sie vielleicht schon mit den Fingerspitzen den Boden berühren. Verweilen Sie einige Sekunden in dieser Position, bis Sie von unten beginnen, Ihre Wirbelsäule wieder langsam Abschnitt für Abschnitt aufzurollen.

3 Wiederholungen

2. Nehmen Sie auf einer Matte den Vierfüßlerstand ein. Stützen Sie die Hände als Faust auf oder legen Sie sich ein kleines aufgerolltes Handtuch unter die Handballen. So vermeiden



Sie eine Überstreckung der Handgelenke. Achten Sie darauf, dass Handgelenke, Ellenbogengelenke und Schultergelenke eine Linie bilden, ebenso wie Knie- und Hüftgelenke. Bei Bedarf legen Sie sich Kissen unter die Kniegelenke. Sie beginnen nun die Bewegung, indem Sie Ihre Wirbelsäule zu einem Katzenbuckel formen. Drücken Sie die gesamte Wirbelsäule so weit wie möglich Richtung Decke. Ihr Kopf befindet sich zwischen Ihren Armen. Bleiben Sie für zwei bis drei Sekunden in dieser Position. Führen Sie nun die Gegenbewegung aus, indem Sie sich den Senkrücken eines alten Pferdes vorstellen. Ihren Kopf legen Sie in den Nacken. Auch hier verweilen Sie zwei bis drei Sekunden.

*10 Wiederholungen*



### Übungsband für die gesamte Wirbelsäule:

1. Wickeln Sie das Übungsband von oben um die äußeren Fußränder und greifen Sie es, nachdem Sie es überkreuzt haben, mit den Händen. Ihre Füße platzieren Sie nun etwas mehr als schulterbreit. Spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an und richten Sie sich nun auf. Ihre Arme füh-



ren Sie nach oben, sodass die Handinnenflächen Richtung Decke und die Daumen nach hinten zeigen. Achten Sie darauf, dass Sie Ihren Rücken nicht überstrecken!

*3 x 15 Wiederholungen*



2. Wickeln Sie das Übungsband mit dem einen Ende zwei bis drei Mal flächig um den Knöchel des rechten Fußes. Fixieren Sie die kurze Seite des Bandes, indem Sie es unter die gewickelten Bandanteile stecken. Die lange Seite führen

Sie nun noch einmal um die Fußsohle herum. Begeben Sie sich in den Vierfüßlerstand und wickeln Sie das Übungsband, das nun diagonal unter Ihrem Körper verläuft, um die linke Hand. Stützen Sie sich entweder auf die Fäuste oder auf eine Handtuchrolle, um die Handgelenke zu schonen. Der Nacken ist lang, der Blick Richtung Boden ausgerichtet. Aktivieren Sie Ihre Bauchmuskulatur und strecken Sie nun den linken Arm nach vorne aus, sodass er sich parallel zum Boden befindet. Achten Sie dabei darauf, dass Ihr Oberkörper weiterhin stabil ausgerichtet bleibt und kein Ausweichen in eine Drehbewegung stattfindet.

*3 x 15 Wiederholungen pro Seite*

Als nächstes verfahren Sie identisch mit dem rechten Bein. Zu Beginn wird wieder die Bauchmuskulatur aktiviert, dann beginnen Sie, das rechte Bein nach hinten auszustrecken, sodass es sich möglichst parallel zum Boden ausrichtet. Auch hier achten Sie darauf, dass sich Ihr Becken nicht mitbewegt.

*3 x 15 Wiederholungen pro Seite*

**Steigerung:** Wenn Ihnen diese Übungen sehr leichtfallen, können Sie folgende Steigerung durchführen. Bewegen Sie nun den linken Arm und das rechte Bein gleichzeitig wie oben beschreiben. Die Anzahl der Sätze und Wiederholungen bleibt bestehen.



### Dehnung der gesamten Wirbelsäule:

1. Legen Sie sich auf den Rücken. Den linken Arm schieben Sie nun auf dem Boden entlang Richtung Kniegelenk, den rechten Arm platzieren Sie über den Kopf, sodass der Ellenbogen auf dem Boden abgelegt werden kann. Schieben Sie nun nacheinander beide Beine jeweils einige Zentimeter nach links, sodass Ihr Körper ein C geformt hat. Bleiben Sie ca. ein bis zwei Minuten in dieser Position liegen, lenken Sie Ihren Atem in die gedehnte Seite und spüren Sie, wie die Spannung der Muskulatur langsam nachlässt. Kommen Sie anschließend wieder zurück in die Ausgangsstellung und führen Sie die gleichen Bewegungen für die Gegenseite aus.

*2 Wiederholungen pro Seite*

2. Legen Sie sich in Seitenlage. Ihre Beine können Sie leicht beugen, die Arme legen Sie gestreckt vor dem Körper ab, sodass die Handinnenflächen aufeinanderliegen. Führen Sie nun den oberliegenden Arm in einem großen Bogen nach oben und hinter den Körper, wo Sie ihn ablegen. Bei Bedarf legen Sie sich ein Kissen bereit, damit der Arm entspannt abgelegt werden kann. Die Beine bleiben möglichst aufeinanderliegen. Auch hier schicken Sie Ihre Atmung in die gedehnte Seite. Halten Sie diese Position für ca. ein bis zwei Minuten und führen Sie sie dann identisch für die Gegenseite durch.

*2 Wiederholungen pro Seite*



### Spezielle Übung für die Halswirbelsäule:

1. Die tiefe Muskelschicht spielt in der Halswirbelsäule eine entscheidende Rolle für die Stabilität dieser. Sie muss den Kopf permanent ausbalancieren. Bei einer Schwäche dieser Muskelgruppe können beispielsweise Kopfschmerzen auftreten. Zur Kräftigung eignen sich kleine, zügige Bewegungen. Sitzen Sie aufrecht und stellen Sie ein leichtes Doppelkinn ein. Führen Sie nun 15 Sekunden lang sehr kleine Nickbewegungen („Ja“-Bewegungen) durch. Weitere 15 Sekunden bewegen Sie den Kopf in kleinen „Nein“-Bewegungen.

Wichtig ist hier, dass die Bewegungen sehr gering sind. Ihre Augen sollten während der Übung einen festen Punkt fixieren, damit Ihnen nicht schwindelig wird. Sollte doch einmal Schwindel vorkommen, verkürzen Sie die Zeit der Übung.

### Spezielle Übung für die Brustwirbelsäule:

1. Für eine uneingeschränkte Beweglichkeit des Schultergelenks und eine freie Atmung spielt die Brustwirbelsäule eine wichtige Rolle. Wird der Arm nach oben gestreckt, muss die Brustwirbelsäule am Ende der Bewegung ebenfalls eine Streckung durchführen. Ist die Beweglichkeit der Brustwirbelsäule hier nicht gegeben, können somit Einschränkungen bei der Armhebung entstehen. Zur Verbesserung der Beweglichkeit der Brustwirbelsäule ist folgende Übung empfehlenswert: Sie benötigen ein Handtuch, das Sie möglichst fest zusammenrollen. Diese Handtuchrolle platzieren Sie nun so auf dem Boden, dass Sie sich mit der Brustwirbelsäule darauf ablegen können. Stellen Sie beide Beine auf, damit der untere Rücken entspannt liegen kann, Ihre Arme legen Sie seitlich ab. Bleiben Sie so mindestens 30 Sekunden liegen, wenn möglich auch länger. Nun verschieben Sie die Handtuchrolle um eine Handbreit nach oben oder unten und wiederholen den Vorgang.



## Spezielle Übungen für die Lendenwirbelsäule und das Kreuzdarmbeingelenk:

1. Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie beide Beine auf. Konzentrieren Sie sich auf die Position Ihres Beckens. Führen Sie nun eine Beckenkipfung durch, indem Sie den Abstand zwischen Schambein und Bauchnabel verkleinern. Dadurch wird Ihr unterer Rücken auf die

Ernährung der Bandscheiben und die Koordination der Muskulatur nehmen. Wiederholen Sie den Vorgang für ca. 30 Sekunden.

2. Für diese Übung liegen Sie ebenfalls in Rückenlage, die Beine sind allerdings lang ausge-



Unterlage gedrückt, das Gesäß löst sich jedoch nicht von der Unterlage ab. Führen Sie dann die Gegenbewegung durch, indem Sie den Abstand zwischen Schambein und Bauchnabel



streckt. Schieben Sie nun die Füße abwechselnd in Verlängerung des Beines nach unten. Dadurch wird Ihr Becken in eine leichte Seitneigung bewegt, des Weiteren kommt es zu einer

größer werden lassen und Ihre Lendenwirbelsäule von der Unterlage lösen. Durch die Beckenbewegungen führen Sie Beuge- und Streckbewegungen in der Lendenwirbelsäule durch. Durch regelmäßige Ausführung können Sie positiven Einfluss auf die Beweglichkeit, die

kleinen Bewegung in den Kreuzdarmbeingelenken. Die Bewegung soll zügig und rhythmisch passieren. Auch diese Bewegungen führen Sie für etwa 30 Sekunden aus.

3. Falten Sie Ihr Übungsband so zusammen, dass es ungefähr die Größe eines Briefumschlags annimmt. Platzieren Sie dieses kleine Kissen nun auf Ihrer Unterlage und legen Sie sich in Rückenlage so hin, dass der untere Rücken genau darauf liegt. Kippen Sie nun, wie in Übung 1 beschrieben, das Becken so, dass der untere Rücken fest auf das gefaltete Übungsband gedrückt wird. Ziehen Sie den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule und heben Sie nun nacheinander beide Beine an, sodass Hüft- und Kniegelenke im 90°-Winkel eingestellt sind. Wichtig ist nun, dass die Bauchspannung und



die Position der Lendenwirbelsäule auf dem Übungsband stets erhalten bleiben! Sollten Sie bei der Ausführung spüren, dass eine dieser Komponenten aufgelöst wird, machen Sie eine Pause. Beginnen Sie nun mit der Übung, indem Sie die rechte Ferse mit der Ausatmung langsam und kontrolliert Richtung Boden absenken. Die Ferse soll den Boden nur kurz berühren, dann



wird das Bein mit der Einatmung wieder in die Startposition gebracht. Wiederholen Sie den Vorgang mit dem linken Bein.

*2 x 10 Wiederholungen pro Seite*



4. Auch für diese Übung liegen Sie auf dem Rücken. Ziehen Sie nun beide Beine zum Bauch und halten Sie sie mit beiden Händen fest. Bewegen Sie Ihre Beine nun mit Hilfe der Hände in kleinen Kreisen, sodass immer verschiedene Bereiche der Lendenwirbelsäule verstärkt auf die Unterlage gedrückt werden. Führen Sie diese Bewegungen für ca. 30 Sekunden durch.



# Herzlichen Dank!

Der Deutsche Psoriasis Bund e.V. (DPB) dankt Sina Hefner (Bachelor of Science in Physiotherapie, Hamburg; Physiotherapeutin im Therapiezentrum an der Marzipanfabrik in Hamburg-Bahrenfeld) und Christine Rausch (Bachelor of Science in Physiotherapie, Hamburg; Lehrerin an der Berufsfachschule für Physiotherapie der Akademie für Bildung und Karriere des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf) für die Konzeption des Übungsprogramms.

Ein weiterer Dank gilt Babette Brandenburg für die Fotodokumentation der Übungen sowie Clara Gaedke und Tufan Koc, die sich für die Fotodokumentation zur Verfügung stellten.

Auch dankt der DPB der Firma AbbVie Deutschland GmbH & Co. KG für die finanzielle Unterstützung, mit der die Erstellung dieser Broschüre ermöglicht wurde.



**►► Impressum, Fotografien*****Herausgeber und Verlag:***

Deutscher Psoriasis Bund e.V. (DPB)  
Seewartenstraße 10  
20459 Hamburg

***Copyright:***

Deutscher Psoriasis Bund e.V. (DPB)

***Redaktion:***

Marius Grosser (v.i.S.d.P.)

***Autorin:***

Sina Hefner, Hamburg  
Bachelor of Science in Physiotherapie  
Physiotherapeutin im Therapiezentrum  
an der Marzipanfabrik in Hamburg-  
Bahrenfeld

***Fachliche Begleitung:***

Christine Rausch, Hamburg  
Bachelor of Science in Physiotherapie  
Lehrerin an der Berufsfachschule für  
Physiotherapie  
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf  
(UKE)  
UKE-Akademie für Bildung und Karriere

***Fotografien:***

Babette Brandenburg, Hamburg

***Layout und Satz:***

Atelier Ploog, Hamburg

***Auflage:***

2. Auflage (2019)  
6.000 Exemplare



**Deutscher  
Psoriasis Bund e.V. | DPB**  
Selbsthilfe bei Schuppenflechte

Seewartenstraße 10  
20459 Hamburg  
Telefon: 040 223399-0  
Mail: [info@psoriasis-bund.de](mailto:info@psoriasis-bund.de)  
Internet: [www.psoriasis-bund.de](http://www.psoriasis-bund.de)

*In Zusammenarbeit mit:*



**UKE-Akademie für  
Bildung und Karriere**

Kollastraße 67-69  
22529 Hamburg  
Telefon: 040 7410-54442  
Mail: [akademie@uke.de](mailto:akademie@uke.de)  
Internet: [www.uke.de/akademie](http://www.uke.de/akademie)

Die Erstellung der Broschüre wurde ermöglicht mit finanzieller  
Unterstützung der AbbVie Deutschland GmbH & Co. KG

**abbvie**

---