

Übungsprogramm bei Fibromyalgie



Fibromyalgie-Syndrom (FMS)

Das Fibromyalgie-Syndrom wird sowohl zu den „Krankheiten des Weichteilgewebes“ gezählt als auch als „anhaltende somatoforme Schmerzstörung“ bezeichnet.

Eine somatoforme Störung liegt vor, wenn eine oder mehrere Körperbeschwerden, für die keine hinreichende somatische (körperliche) Krankheitsursache gefunden wird, über mindestens ein halbes Jahr anhalten und zu einer deutlichen Beeinträchtigung der Funktionsfähigkeit im Alltag führen.

Neben den chronischen Schmerzen in mehreren Körperregionen finden sich beim FMS oftmals zahlreiche und ausgeprägte weitere körperliche Beschwerden (Reizdarm, Reizblase) und seelische Beschwerden (Angststörung, depressive Störung). Die Betroffenen sind im Alltag (Berufstätigkeit, Hausarbeit, Freizeit) mäßig bis deutlich beeinträchtigt.

In den westlichen Industrienationen sind ca. 3 bis 4 % der Bevölkerung davon betroffen. Die Mehrzahl der Betroffenen sind Frauen zwischen 40 und 60 Jahren. Es können aber auch jüngere Frauen, Männer jeden Alters, Kinder und Jugendliche am FMS erkranken.

Für Fragen zu Diagnose und einer guten Behandlung wenden Sie sich bitte an unsere Fachärztinnen und Fachärzte in den Gesundheitszentren. Ziele unserer Behandlung sind der Erhalt bzw. die Verbesserung der Funktionsfähigkeit im Alltag sowie der Lebensqualität und die Linderung Ihrer Beschwerden.

Da das FMS oft ein chronisches Beschwerdebild ist, sind regelmäßige Aktivitäten sinnvoll, um die Funktionsfähigkeit im Alltag und die Lebensqualität zu erhalten und zu verbessern.

Aktuelle Leitlinien empfehlen daher vor allem Behandlungsverfahren, die eigenständig durchgeführt werden können (sog. Selbstmanagement), die keine oder nur geringe Nebenwirkungen haben und deren langfristige Wirksamkeit gesichert ist.

Die Wirbelsäule:

Die Wirbelsäule besteht aus 3 Abschnitten: Hals-, Brust-, und Lendenwirbelsäule, die eine funktionelle Einheit bilden.

Um Überlastungen entgegenzuwirken, bieten sich Bewegung und eine regelmäßige Wirbelsäulenaufrichtung an. Dadurch werden optimale Voraussetzungen für alle angrenzenden Gelenke und somit auch eine ausgeglichene Muskelaktivität geschaffen.

Versuchen Sie so viele Übungen wie möglich im Alltag einzubauen!

Die folgenden Übungen sollen Ihnen helfen,

- die Muskeln und Gelenke zu entlasten,
- die Muskeln zu kräftigen,
- die Durchblutung anzuregen und den Stoffwechsel zu verbessern,
- das Körpergefühl zu schulen und
- mit den täglichen Anforderungen an Ihren Körper besser umzugehen.

Achtung:

Die Übungen in dieser Broschüre müssen **unter Anleitung einer Physiotherapeutin/ eines Physiotherapeuten** erlernt werden. Zuvor ist die Abklärung und Diagnose durch Ärztinnen/Ärzte unbedingt zu empfehlen, da die Therapiemöglichkeiten von der Art der Erkrankung abhängig sind.

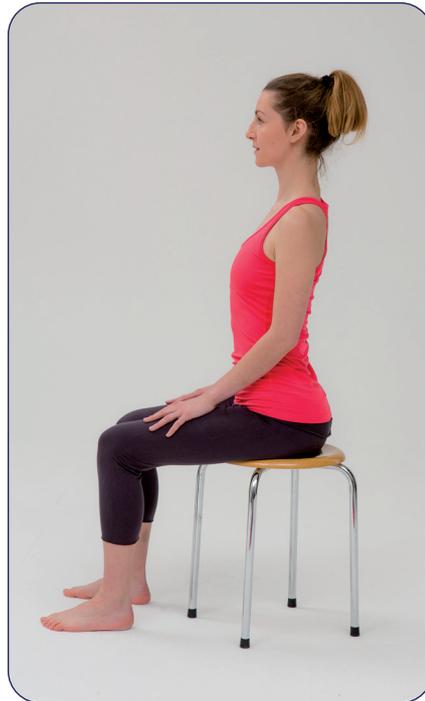
Viel Spaß und Erfolg beim Üben!

Literatur: Patientenversion der wissenschaftlichen Leitlinie „Definition, Ursachen, Diagnostik und Therapie des Fibromyalgiesyndroms“ http://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/041-004p_S3_Fibromyalgiesyndrom_2012-04.pdf

AUFRECHTER SITZ

ASTE (Ausgangsstellung):

- Lendenwirbelsäule (LWS) leicht hohl, Sitz im vorderen Drittel der Sitzbeinhöcker
- Brustwirbelsäule (BWS) leicht rund, Brustbein maximal nach vorne oben, 10 % nachlassen
- Nacken lang (als ob ein Faden den Kopf Richtung Decke zieht)
- beide Füße haben guten Bodenkontakt



AUFRECHTER STAND

ASTE:

- Fußbelastung mittig oder Richtung Ferse
- Knie locker
- tiefe Bauchspannung
- aufrechte Wirbelsäule (wie beim Sitzen)



Mobilisation im Sitzen

Durchführung der Mobilisation im Sitzen:

½ Minute bis 3 Minuten, mehrmals täglich

Achtung: Die jeweils anderen Wirbelsäulenabschnitte bleiben ruhig!

Mobilisation der Lendenwirbelsäule (LWS)

◆ Beckenkippen vor und zurück

ASTE: aufrechter Sitz, eher an vorderer Sesselskante

Durchführung: über Sitzbeinhöcker nach vorne und hinten rollen

Achtung: Bewegung nur in einem für Sie angenehmen Bereich machen!

◆ Becken seitlich kippen

ASTE: aufrechter Sitz, eher an vorderer Sesselskante

Durchführung: Das Gewicht abwechselnd auf den rechten und linken Sitzbeinhöcker verlagern. Dabei nähert sich der Beckenkamm dem Rippenbogen an.

Achtung: Brustwirbelsäule bleibt stabil!

◆ Knieschub vor und zurück

ASTE: aufrechter Sitz, eher an vorderer Sesselskante

Durchführung: rechtes und linkes Knie schiebt abwechselnd vor und zurück

Achtung: Brustwirbelsäule bleibt stabil!

Mobilisation der Brustwirbelsäule (BWS)

◆ Medaillonübung

ASTE: aufrechter Sitz, eher an vorderer Sesselskante, Hände liegen am Brustbein, Nabel nach innen ziehen

Durchführung: Brustbein mit der Einatmung leicht nach vorne oben anheben und mit der Ausatmung langsam wieder senken.

Achtung: Nicht die ganze Wirbelsäule rund machen, Schultern und Schulterblätter bleiben locker!

◆ Dreh dich fit

ASTE: aufrechter Sitz, eher an vorderer Sesselskante, Hände liegen am Brustbein, Nabel nach innen ziehen

Durchführung: Brustkorb mit rhythmischen Bewegungen nach rechts und links drehen, Blick geradeaus

Achtung: Kopf bleibt ruhig

Mobilisation des Schultergürtels

◆ Schulterkreisen

ASTE: aufrechter Sitz, Arme seitlich locker hängen lassen

Durchführung: Kreisen Sie mit den Schultern nach hinten

◆ Schultern vor und zurück

ASTE: aufrechter Sitz, Arme seitlich locker hängen lassen

Durchführung: Bewegen Sie beide Schultern vor und zurück.

Mobilisation der gesamten Wirbelsäule

◆ „Alle Stunden wieder“

ASTE: aufrechter Sitz, Hände auf den Oberschenkeln ablegen

Durchführung:

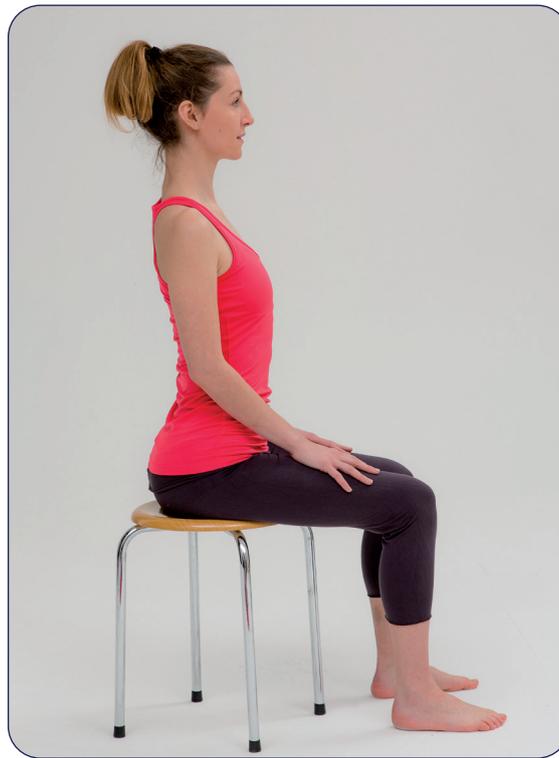
➊ **Streckungsphase:** Bewegen Sie die Beckenknochen zu den Oberschenkeln (Lendenwirbelsäule bewegt in Richtung Hohlkreuz), gleichzeitig heben Sie Brustbein und Kinnspitze Richtung Decke.

➋ **Beugungsphase:** Bewegen Sie die Beckenknochen möglichst weit weg von den Oberschenkeln. Gleichzeitig sinken Brustbein und Kinnspitze nach hinten unten.

➌ **Räkelphase:** Schieben Sie die gestreckten Arme Richtung Decke. Dadurch erreichen Sie eine aufrechte Sitzhaltung.

Achtung: Bewegung nur in einem für Sie angenehmen Bereich machen!

➊ Streckungsphase



➋ Beugungsphase



➌ Räkelphase



Mobilisation im Stehen

Durchführung der Mobilisation im Stehen

½ Minute bis 3 Minuten, mehrmals täglich

◆ Beckenschaukel im Stehen

ASTE: WS – Aufrichtung im Stehen

Durchführung: Das Becken vor- und zurückkippen

◆ Kniependel

ASTE: WS – Aufrichtung im Stehen

Durchführung: Knie im lockeren Wechsel vor und zurückbewegen

Entlastungsübungen im Stehen

Leichte Gewichtsverlagerung

ASTE: WS – Aufrichtung
(wie im aufrechten Stand)

Durchführung:

Gewicht a) vor und zurück verlagern
b) rechts und links verlagern

Kräftigung im Sitzen

Türmchenspiel (Kräftigung für Rücken- und Bauchmuskulatur)

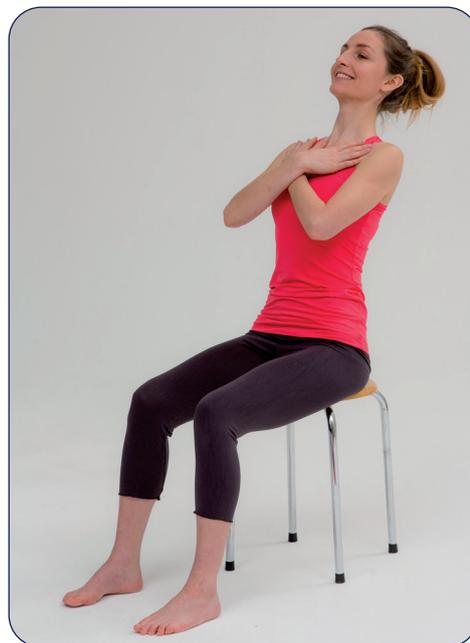
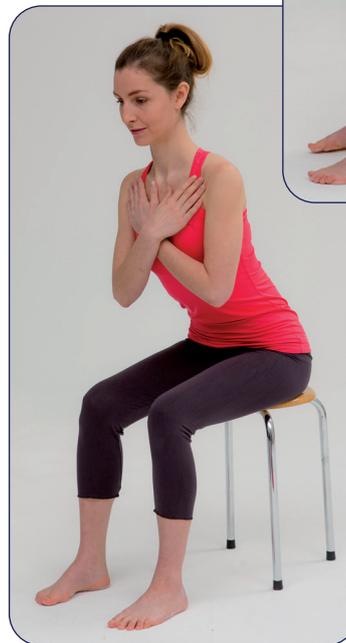
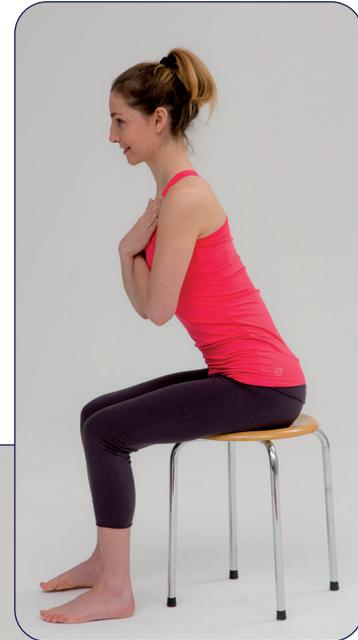
ASTE: aufrechter Sitz an der Sesselkante

Durchführung:

1. Variante:

a) Bauchspannung, Oberkörper stabil und **aufrecht nach vorne neigen**, dabei findet die Bewegung nur in der Hüfte statt, die Wirbelsäule bleibt gerade. 5 bis 10 Sekunden in der vordersten Position halten, danach wieder zurück in die ASTE bewegen, 10 Wiederholungen.

b) Bauchspannung, Oberkörper stabil und **aufrecht nach hinten neigen**, auch hier bleibt die Wirbelsäule gerade und es bewegt sich nur das Hüftgelenk, 5 bis 10 Sekunden halten, dann wieder in die ASTE zurückbewegen, 10 Wiederholungen.



2. Variante:

Bauchspannung, Oberkörper stabil und aufrecht abwechselnd nach vorne und nach hinten neigen.

Kräftigung im Stehen

Durchführung der Kräftigung im Stehen

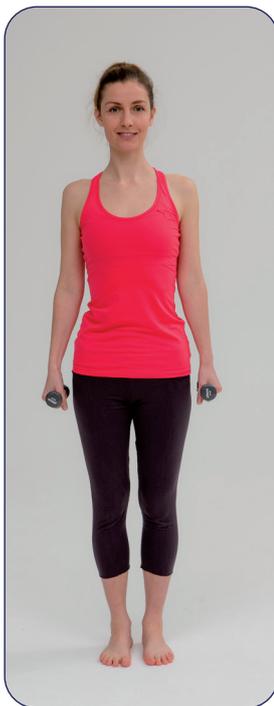
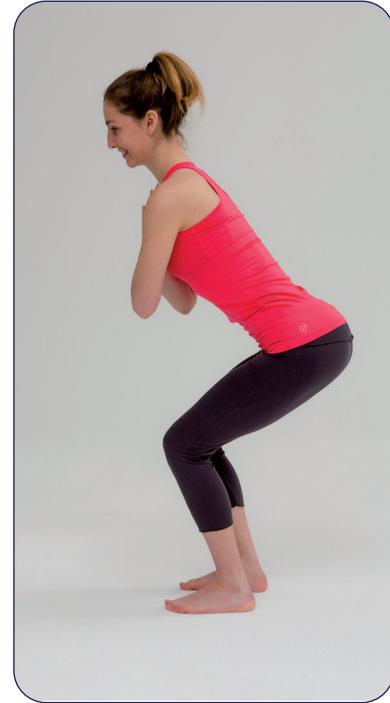
3-mal pro Woche, einen Tag Pause zwischen den Kräftigungsübungen machen

Squats/Kniebeugen (Kräftigung Rücken- und Oberschenkelmuskulatur)

ASTE: aufrechter Stand mit Bauchspannung

Durchführung: Knie beugen, Gesäß dabei nach hinten absenken, den Rücken nach vorne neigen und die Lendenwirbelsäule stabilisieren. („Als ob man sich hinsetzen würde.“). Beim Hochkommen die Knie nicht ganz durchstrecken um die Spannung nicht zu verlieren, 3-mal 10 bis 15 Wiederholungen

Achtung: Rücken stabil halten, Knie schauen nach vorne



Shrugs (Koordination, Aktivierung, Detonisierung der Schultergürtelmuskulatur)

ASTE: aufrechter Stand mit Bauchspannung

Durchführung: Hanteln mit gestreckten Armen neben dem Körper halten, Schultern zu den Ohren hoch ziehen und langsam wieder absenken, die Nackenmuskulatur dabei bewusst locker lassen, 3-mal 10 bis 15 Wiederholungen

Achtung: Bewegung nur mit den Schultern (Arme bleiben gestreckt, die Halswirbelsäule bleibt ruhig)



Dehnung

Dehnung Schulterblattheber

ASTE: aufrechter Sitz oder Stand

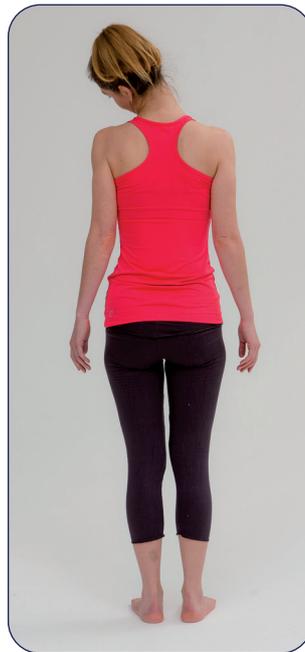
Durchführung: Nähern Sie das linke Ohrläppchen der linken Schulter an und drehen Sie den Kopf etwas nach links.

Zusätzlich bewegen Sie das Kinn zum linken Schlüsselbein. Zur Verstärkung der Dehnung können Sie den rechten Arm locker nach unten hängen lassen. Um die Durchblutung zu verstärken und den Stoffwechsel zu erhöhen, erfolgt diese Übung dynamisch.

30 Sekunden lang die Dehnung halten, 3 Durchgänge

Variante 1: Kopf bewegt aus Mittelstellung in die Dehnposition, im dynamischen Wechsel in die Dehnung und zurück zur Mittelstellung.

Variante 2: Kopf auf einer Seite in der Dehnposition halten, auf der Gegenseite die Schulter auf und ab bewegen.



Mobilisation im Liegen

Durchführung der Mobilisation im Liegen:

½ Minute bis 3 Minuten, mehrmals täglich

Mobilisation der Lendenwirbelsäule (LWS)

◆ Beckenkippen vor und zurück

ASTE: Rückenlage (RL) – Beine aufgestellt oder Seitenlage (SL)

Durchführung: Becken vor- und zurückschwenken

◆ Becken seitlich verschieben

ASTE: RL – Beine ausgestreckt oder aufgestellt (ev. Knie unterlagert)

Durchführung: abwechselnd rechtes und linkes Bein aus dem Becken lang machen

Achtung: Knie bleiben dabei ruhig

◆ Rotation

ASTE: RL – Beine aufgestellt, Knie und Füße aneinander stellen

Durchführung: kleine, langsame Pendelbewegungen mit den Knien nach rechts und links ausführen

Mobilisation der Brustwirbelsäule (BWS)

◆ Pendeln der Brustwirbelsäule

ASTE: RL – Beine aufgestellt, Hände liegen am Brustbein

Durchführung: Brustbein abwechselnd nach rechts und links pendeln lassen = Rippenbogen und Beckenknochen annähern und wieder entfernen

Achtung: Schultern bleiben locker, Kopf und LWS ruhig lassen

◆ Rotation der BWS

ASTE: RL – Beine aufgestellt, Hände zur Decke strecken, Handflächen liegen aneinander

Durchführung: Arme nach rechts und links bewegen

Achtung: Ellbogen bleiben gestreckt, kleine Bewegungen, Kopf und LWS ruhig lassen

Mobilisation der Halswirbelsäule (HWS)

◆ Rotation der HWS

ASTE: RL – Beine aufgestellt

Durchführung: Kopf rechts und links drehen

Tiefenspannung

Durchführung der Tiefenspannung

2-mal täglich (morgens und abends), 10-mal für 10 Sekunden anspannen und zusätzlich in belastenden Situationen (z.B. Bücken, Heben) anspannen

Aktivierung des tiefen Bauchmuskels

Den Muskel ertastet man am besten mit den Fingern auf dem Unterbauch.

ASTE: in allen Ausgangsstellungen möglich (Sitz, Stand, Rückenlage, Seitenlage)

Durchführung:

1. Bauch entspannen
2. Bauchnabel/Unterbauch sanft zusammen spannen

Kontrolle: Taille bleibt weich, die Bauchdecke wird nach innen gezogen und geht dadurch ein wenig weg von den Fingern

Vorstellung:

⇒ Vorstellungsbild 1: Auf den Fingern kleben Briefmarken, diese lösen Sie sanft von Ihren Fingern ab.

⇒ Vorstellungsbild 2: Zwischen den Fingern ist ein Faden gespannt, diesen ziehen Sie zusammen.

Achtung:

- Spannung des Unterbauches beginnend bei der Ausatmung
- weiteratmen
- keine sichtbaren Bewegungen
- langsam anspannen

Aktivierung der tiefen Nackenstabilisatoren

ASTE: ergonomischer Stand

Durchführung: Nacken in die Länge ziehen

Achtung: vordere Nackenmuskeln bleiben locker – mit Fingern tasten



Kräftigungsübungen

Durchführung der Kräftigungsübungen

3-mal pro Woche, einen Tag Pause zwischen den Kräftigungsübungen machen



„Bridging“ (Rückseitige Rumpfaktivierung)

ASTE: RL – Beine stehen hüftbreit, Knie berühren sich nicht

Durchführung: tiefen Bauchmuskel anspannen, Gesäß im Atemrhythmus hoch und tief bewegen 3-mal 15 Wiederholungen (dazwischen 1 Minute Pause)



„Der Flieger“ (Kräftigung der Rückenstrecker)

ASTE: BL – Gesäß und tiefen Bauchmuskel anspannen, Arme liegen gestreckt neben dem Körper, Handflächen zeigen Richtung Boden, Blick nach unten richten

Durchführung: Schulterblätter sanft nach hinten unten und zur Wirbelsäule spannen, Arme etwas vom Boden abheben, Blick nach unten richten. Unter Spannung kleine, Flatterbewegungen der Arme seitlich weg und wieder zum Körper ausführen, 3-mal 10 bis 15 Wiederholungen

„Der Schmetterling“ (Kräftigung des Schultergürtels)

ASTE: BL – Arme liegen in einer „U-Form“ neben dem Kopf, Blick ist nach unten gerichtet, Bauchspannung halten, Schulterblätter nach hinten/unten spannen

Durchführung: Arme zur Decke hoch und tief bewegen (höchster Punkt: Ellbogen auf Schulterblatthöhe, niedrigster Punkt: knapp über Boden)

3-mal 15 Wiederholungen

Achtung: Schulterblätter bleiben nach hinten unten gespannt



„Tischübung“ (Kräftigung Bauchmuskeln)

ASTE: RL – Beine aufgestellt, tiefe Bauchspannung

Durchführung: rechtes Bein in die Tischposition bringen (Hüfte und Knie 90° angewinkelt) und langsam wieder abstellen; LWS bleibt stabil, 10 Wiederholungen, danach Seite wechseln

Achtung: LWS bleibt stabil



Dehnung

Durchführung der Dehnungsübungen

Vorsichtig, ca. 30 Sekunden dehnen, 3-mal pro Seite wiederholen



Brustmuskel

ASTE: RL – Beine aufgestellt, Arme sind auf Schulterhöhe seitlich abgelegt

Durchführung: Position für 30 Sekunden halten und tief ein- und ausatmen

Dehnen der Rückenmuskulatur („Packerl“)

ASTE: RL – Beine aufgestellt

Durchführung: Nehmen Sie ein Bein nach dem anderen in den Kniekehlen und ziehen es locker in Richtung Brustbein.

Als Verlängerung der Arme können Sie ein Handtuch verwenden.

Halten Sie diese „Packerlposition“ solange es Ihnen angenehm ist, längstens aber für 30 Sekunden. Atmen Sie entspannt weiter, dann langsam wieder lösen.

Dehnen der Bauchmuskulatur

ASTE: RL – Beine ausgestreckt, Arme gestreckt über dem Kopf abgelegt.

Ziehen Sie beide Arme und Beine gleichzeitig in die Länge, dabei gleichmäßig weiteratmen.

Als Verstärkung der Dehnung können Sie im Brustbereich einen kleinen Polster unterlegen.



Herausgabe & Druck:

Österreichische Gesundheitskasse Wien, Wienerbergstraße 15–19, 1100 Wien

Für den Inhalt verantwortlich:

Institut für Physikalische Medizin und Rehabilitation der ÖGK Wien

Stand:

Version 1.1, Jänner 2020

Nachdruck oder Vervielfältigung nur mit ausdrücklicher Zustimmung der ÖGK gestattet.
Satz- und Druckfehler vorbehalten.

Bildquelle:

shutterstock & ÖGK Wien, Fotocredit: Richard Tanzer, Model: Malika Fankha