

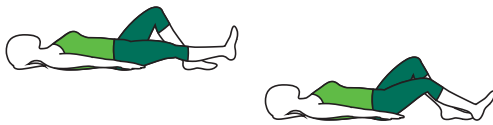
KNIEÜBUNGEN BEI ARTHROSE

Die Übungen dürfen nicht schmerzhaft sein. Gegebenenfalls wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt.



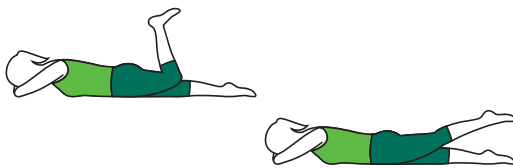
1

Auf den Rücken legen.
Ein Bein gebeugt auf den Boden stellen.
Mit dem anderen Bein in der Luft „Radfahren“.
20 Mal, dann Seite wechseln.



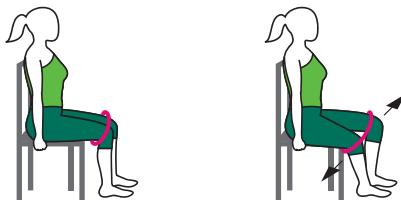
2

Auf den Rücken legen.
Linkes Bein gebeugt auf den Boden stellen. Das
rechte Bein strecken und etwas anheben, dann
leicht beugen und langsam wieder strecken.
15 Mal, dann Seite wechseln.



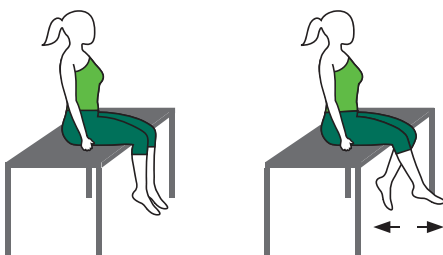
3

Auf den Bauch legen, Kopf auf den Händen ablegen.
Linkes Knie beugen und etwas vom Boden anheben.
Das Bein in der Luft strecken und langsam auf dem
Boden ablegen.
10 Mal, dann Seite wechseln.



4

Aufrecht auf einen Stuhl setzen, Füße hüftbreit
auseinander mit Bodenkontakt. Ein elastisches
Gymnastikband um die Knie legen. Mit beiden Knien
gleichzeitig nach außen drücken, die Füße bleiben stehen.
10 sec. halten, 8 Mal wiederholen.



5

Auf einen Tisch setzen, die Knie ragen über die Tisch-
kante und die Füße baumeln in der Luft. Auf eine gerade
Sitzhaltung achten. Nun locker im Wechsel die Beine vor
und zurück pendeln lassen.
3 Minuten.



**Hilfe bei
Arthrose**

Auf unserer Webseite www.hilfe-bei-arthrose.de
erhalten Sie nützliche Informationen zu Arthrose und
hilfreiche Tipps für den Alltag und zur Behandlung





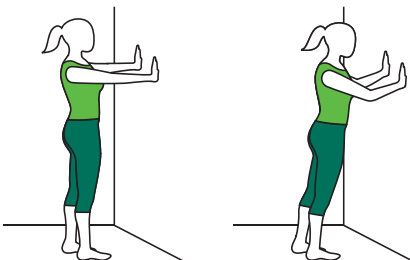
SCHULTERÜBUNGEN BEI ARTHROSE

Die Übungen dürfen nicht schmerzhaft sein. Gegebenenfalls wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt.



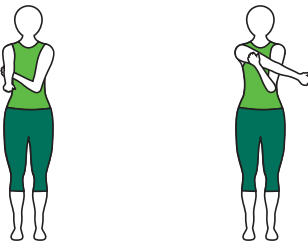
1

Aufrecht stehen.
Mit der rechten Hand den Kopf leicht zur rechten Seite neigen.
Die linke Hand aus der Schulter heraus nach unten strecken.
15 sec. halten.
3 Mal, dann Seite wechseln.



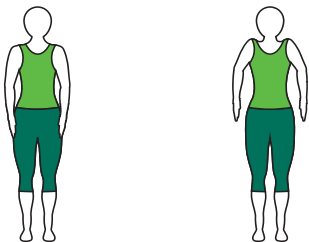
2

Aufrecht stehen.
Hände waagrecht an die Wand legen, Abstand zwischen den Händen etwa schulterbreit.
„Liegestütze“ an der Wand machen.
10 Mal wiederholen.



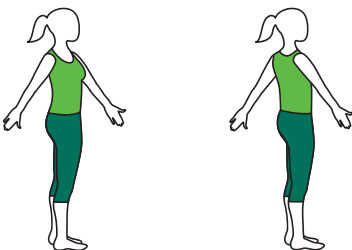
3

Aufrecht stehen. Rechten Arm gestreckt diagonal vor den Körper heben. Die linke Hand greift unten durch an den Oberarm. Rechten Arm nun sanft zum Körper und in die Verlängerung ziehen. Schulter tief lassen.
15 sec. halten, 3 Mal pro Seite.



4

Aufrecht stehen.
Schultern beidseitig rückwärts kreisen.
Hinten bewusst nach unten ziehen, Brust rausstrecken.
15 Mal wiederholen.



5

Aufrecht stehen. Beide Arme locker im Wechsel nach vorne und hinten pendeln, der Oberkörper darf dabei leicht mitdrehen.
1 Minute.



Fertigspritze mit
1% Hyaluronsäure



Fertigspritze mit
2% Hyaluronsäure



Trinkampulle zur Nahrungsergänzung



Your experience
Your expertise
Your expectations



TRB CHEMEDICA AG
Otto-Lilienthal-Ring 26 / 85622 Feldkirchen b. München
Tel +49 (0)89 46 14 83-0 / Fax +49 (0)89 46 14 83-85
info@trbchemedica.de / www.trbchemedica.de



Sehen Sie sich weitere
Übungen für Arthrose in
der Schulter auf unserem
YouTube-Kanal an