

# Übungen mit dem Thera-Band bei Morbus Bechterew

von Katja Hofmann, Physiotherapeutin im Gasteiner Heilstollen, Bockstein, Österreich

## Günstig, praktisch, gut!

Nicht die Trainingsintensität sondern die Regelmäßigkeit ist der Schlüssel zum Erfolg. Am einfachsten geht das mit Übungen, die in den Alltag mit eingebaut werden können. Das Thera-Band bietet sich hier als perfektes Trainingsgerät an. Es lässt sich ohne großen Aufwand jederzeit zu Hause damit üben – eine gelungene Abwechslung für das tägliche Therapieprogramm.

Theraband-Übungen können den Krankheitsverlauf beim Morbus Bechterew positiv beeinflussen. Folgende wichtige Therapieziele lassen sich dabei verfolgen

- Aufrichtung der Wirbelsäule,
- Kräftigung der Rumpf- und Schultermuskulatur,
- Mobilisation der Wirbelsäule und der Hüftgelenke.

Nachfolgende Übungen decken diese drei Bereiche ab. Sie sollten jeweils mit rund 15 bis 20 Wiederholungen und 1 bis 3 Durchgängen durch alle drei Übungen bei leichtem Widerstand durchgeführt werden. Je straffer das Band umso geringer die nötige Zahl der Wiederholungen.

## 1. Übung

**Ausgangsstellung:** Die Arme werden abgewinkelt vor dem Körper gehalten. Hände in Augenhöhe (*Bild 1*).

Die Ellbogen in Schulterhöhe langsam nach hinten führen. Am Ende der Bewegung den Brustkorb heben, um die Brustwirbelsäule zu strecken. Dann wieder langsam zurück in die Ausgangsstellung (*Bild 2*).

**Ziel:**  
Unterstützung der Brustwirbelsäulen-  
Aufrichtung durch Kräftigung der  
Schulterblattmuskulatur.

## 2. Übung

**Ausgangsstellung:** In sitzender Position den Oberkörper weit nach vorne beugen. Das Theraband ist unter den Füßen und in den Händen fest fixiert (*Bild 3*).



Bild 1: Ausgangsstellung für die 1. Übung

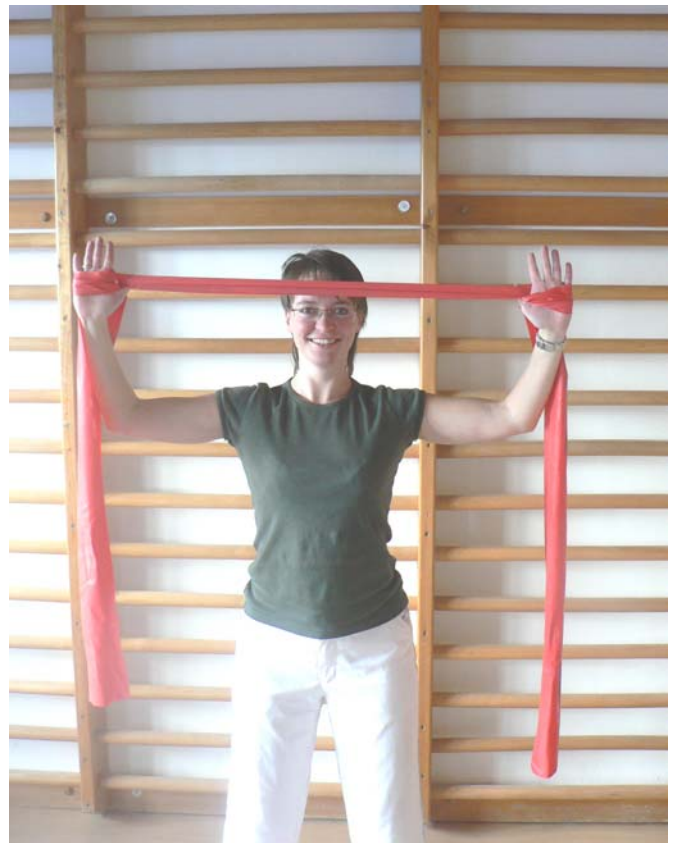


Bild 2: Endstellung bei der 1. Übung



Bild 3: Ausgangsstellung für die 2. Übung

Den Oberkörper langsam aufrichten. Am Bewegungsende erneut den Brustkorb heben (Bild 4). Sich dann wieder nach vorne in die Ausgangslage begeben.

**Ziel: Mobilisierung und Kräftigung der aufrichtenden Muskulatur.**

### 3. Übung

**Ausgangsstellung:** Das Theraband in Beckenhöhe fixieren und unter Spannung bringen.

Langsames aber dynamisches Gehen mit Armeinsatz. Dabei sollte das Becken kontinuierlich nach vorne geschoben werden. Dadurch wird eine Streckung im Hüftgelenk erreicht (Bild 5).

**Ziel: Kraft und Koordination der Bewegungskette beim Gehen.**

Um optimale Trainingsziele zu erreichen und eine Überbelastung der Gelenke und Muskulatur zu vermeiden, sollten sämtliche Übungen langsam ohne Schwung durchgeführt werden.

Für ein optimales individuelles Übungsprogramm wenden Sie sich an Ihren Physiotherapeuten, der sie sicher gerne berät.

Weiterführende Broschüren und Bücher finden Sie am ehesten auch in den Sanitätsfachgeschäften, wo es Thera-Bänder zu kaufen gibt.



Bild 4: Endstellung bei der 2. Übung

#### Vorteile des Therabands:

- zuhause, jederzeit leicht gemacht, da kein großes Raumangebot nötig
- keine großen Vorbereitungen
- hohe Effizienz
- günstig in der Anschaffung



**Anschrift der Verfasserin:**

Gasteiner Heilstollen  
A-5645 Bockstein, ÖSTERREICH



Bild 5: Endstellung bei der 3. Übung