

MEIN TRAINING. MEINE BEWEGUNG. MEINE FITNESS.

ms

tärkend & stützend

für PatientInnen



# Vorwort

**LIEBE PATIENTIN!**

**LIEBER PATIENT!**

Liebevolle Selbstfürsorge für Körper, Seele und Geist als Basis Ihres Wohlbefindens kann jeder lernen. Sie muss aber auch gelernt und geübt werden.

Die vorliegende Broschüre soll Sie dabei unterstützen, körperlich aktiv zu sein und zu bleiben. Durch regelmäßiges Üben werden Sie Ihre Fähigkeiten erkennen, aber auch lernen, Ihre Kräfte und Energie im Alltag einzuteilen.

Mit der zunehmenden Kenntnis Ihres eigenen Körpers gewinnen Sie Sicherheit auf allen Ebenen und die Gewissheit, Ihre Lebensqualität auch mit der Diagnose Multiple Sklerose selbst gestalten zu können.

Dr. Jutta Lindau-Ochsenhofer

FÄ für Neurologie, Ärztin für Allgemeinmedizin

Präsidentin der MS-Landesgesellschaft Burgenland



# Inhalt

## INHALTSVERZEICHNIS

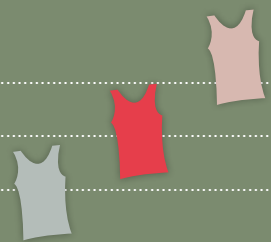
<b>Ihre Mentorinnen</b> – Wer steht hinter dieser Broschüre?.....	4-6
<b>Infos</b> – Allgemeines zu Multipler Sklerose.....	7-8
<b>Bewegung</b> – Wieviel ist gut für mich? Wie kann ich meine Schwächen stärken?.....	9-14
<b>Psychologie</b> – Wozu Bewegung?.....	15-17
<b>Trainingsprogramm</b> – Welcher Aufbau ist sinnvoll?.....	18-19

## ÜBUNGEN

<b>Kräftigung</b> .....	20-31
<b>Dehnen</b> .....	32-37
<b>Koordination/Feinmotorik</b> .....	38-41

<b>Der Weg ist das Ziel</b> – abschließende Worte.....	42
--	----

<b>Kontakte</b> – nützliche Adressen verschiedener MS-Gesellschaften.....	43-46
---	-------



# Ihre Mentorinnen

**EVA DUENBOSTL M.A.**

**FREIBERUFLICHE PHYSIOTHERAPEUTIN**



- Seit 1994 als Physiotherapeutin in den Bereichen Neurologie, Orthopädie und Unfallchirurgie in verschiedenen Krankenhäusern und Praxen im In- und Ausland tätig
- Studium der Ethnologie und Interkulturellen Kommunikation in München
- Physiotherapeutin und Projektleiterin bei mehreren humanitären Hilfseinsätzen in Krisengebieten weltweit
- Zahlreiche Fortbildungen (u.a. PNF, Manuelle Therapie, Microkinesitherapie, Lymphdrainage)

„Bei all meinen Therapien ist es mir stets ein Anliegen, dass meine Patientinnen und Patienten mit einem kleinen, aber gezielten Trainingsprogramm für zu Hause versorgt werden und so selber aktiv etwas zum Behandlungsergebnis beitragen können. Mehrere Jahre Berufserfahrung bei der physiotherapeutischen Begleitung von MS-Betroffenen in freier Praxis und am Wiener AKH im ambulanten Bereich sind mir bei der Auswahl der Übungen für diese Broschüre zugute gekommen. Wir versuchen die wichtigsten Übungen in übersichtlicher Form für Sie darzustellen und hoffen, Ihnen damit ein hilfreiches Werkzeug zu bieten, Ihr Trainingsprogramm aktiv und individuell gestalten zu können.“

## MAG. ISOLDE KLEE

### PHYSIOTHERAPEUTIN. MS-SERVICE MANAGERIN



- Von 2001 bis 2008 als Physiotherapeutin in den Bereichen Neurologie, Unfallchirurgie und Orthopädie im AKH Wien und in einem Fachinstitut für Physikalische Medizin tätig, 2008 bis 2011 freiberufliche Tätigkeit im Bereich Unfallchirurgie und Sporttraumatologie
- Fortbildungen u.a. in den Bereichen Feldenkrais, CranioSacral Therapie, Kinesiologie und Sportphysiotherapie
- Studium der Pflegewissenschaft an der Universität Wien
- Seit 2012 MS-Service Managerin bei Novartis Pharma GmbH

„Durch meine gesammelten Erfahrungen bei der physiotherapeutischen Betreuung von MS-Betroffenen u.a. im häuslichen Setting, ist es mir wichtig, dass das vorliegende Trainingsprogramm zuhause unter Einsatz einfacher Hilfsmittel, die in jedem Haushalt zu finden sind, gut umsetz- und durchführbar ist.

In meiner Funktion als MS-Service Managerin freue ich mich über die Möglichkeit, diese Broschüre mitentwickelt zu haben und an viele Betroffene weitergeben zu können. Ich lade Sie herzlich ein, bei Fragen, Anregungen oder anderen Rückmeldungen jeder Art das MS-Service-Team unter der kostenfreien **Infoline 0800/203909** oder per Mail ([info@ms-service.at](mailto:info@ms-service.at)) zu kontaktieren.“

# Ihre Mentorinnen

**MAG. ELISABETH LINDNER**  
**PSYCHOTHERAPEUTIN IN FREIER PRAXIS**



- Studium der Sprachwissenschaft und Psychologie in Wien
- 5-jährige Tätigkeit im Psychosozialen Dienst (Ö3 Kummernummer)
- Ausbildung zur Psychotherapeutin für Existenzanalyse & Logotherapie nach Viktor Frankl
- Seit 1991 in eigener Praxis mit folgenden Schwerpunkten tätig: Krisenintervention, Psychosomatik, Alternative Heilweisen, Beziehungcoaching, Existenzanalytische Paartherapie

Journalistische Tätigkeit (psychologische und psychotherapeutische Fachartikel) | Publikation des Buches „Beziehungcoaching – Prävention & Perspektiven“ Lindner/Wawra. Krammer Verlag, Wien 2006 | Institut für Beziehungcoaching

„Der Umgang mit Krankheit und den damit verbundenen Einschränkungen ist nicht nur für die Betroffene bzw. den Betroffenen schwierig, sondern stellt auch für Angehörige eine große Herausforderung dar. Konkret konnte ich in meiner psychotherapeutischen Praxis immer wieder feststellen, dass die Krankheit eines Familienmitgliedes oft zu Überforderung, Sprachlosigkeit und Missverständnissen führt und damit negative Auswirkungen auf das Paar- und Familienleben hat. Es ist mir daher ein großes Anliegen, dass Sie eine offene Form der Kommunikation entwickeln, die Wünsche und Erwartungen klärt, damit keine zusätzliche Belastung für Sie und Ihr Familienmitglied eintritt.“

# Infos

## MULTIPLE SKLEROSE

Multiple Sklerose (MS), auch Encephalomyelitis disseminata genannt, ist eine **chronisch verlaufende, entzündliche Erkrankung** des ZNS. Dabei werden die Markscheiden der Nervenzellen im Gehirn und Rückenmark angegriffen.

Infolge einer **Fehlfunktion des Immunsystems** können körpereigene Zellen (Lymphozyten = eine bestimmte Art der weißen Blutkörperchen) die Nervenscheiden der Nervenfasern, die Nervenzellen (Neuronen) im Gehirn und/oder Rückenmark selbst angreifen. Dadurch entstehen entzündliche Läsionen (Plaques). Anschließend dringt das umliegende Bindegewebe in die entzündlichen Regionen ein, wodurch die Läsionen vernarben (Verhärtungen).

Charakteristisch für die häufigste Form der MS sind der **schubförmige Verlauf** und das **vielfältige Erscheinungsbild**.

MS wird **diagnostiziert durch CT- und MRT-Befunde**, welche über Entzündungsherde im Zentralnervensystem (Gehirn und Rückenmark) Auskunft geben sowie durch eine **Untersuchung des Liquors**, der Gehirn-Rückenmark-Flüssigkeit.



Die **Therapie bei MS** besteht aus einer medikamentösen Therapie sowie Allgemeinmaßnahmen. Beim schubförmigen Verlauf wird zwischen einer Schubtherapie (medikamentöse Therapie im akuten Schub) und einer Schubprophylaxe (medikamentöse Therapie zur Vermeidung von Schüben) unterschieden. Bis vor Kurzem gab es nur invasive (d.h. mit einer Injektion zu verabreichende) MS-Therapien. Seit Oktober 2011 ist auch eine orale Therapie verfügbar.

Zusätzlich können Medikamente zur symptomatischen Therapie gegeben werden, wie unter anderem antispastische Medikamente (gegen erhöhten Muskeltonus) oder Medikamente zur Behandlung von Blasenentzündungen.

Durch Rehabilitation (Physiotherapie, Ergotherapie) können der Muskeltonus verringert, die Muskulatur gekräftigt, die Stabilität verbessert und Bewegungsabläufe harmonisiert werden. Ebenso können sekundäre Schädigungen wie Muskelverkürzungen und Gelenkseinschränkungen verringert bzw. Schmerzen infolge von MS-bedingten Haltungsschäden gelindert werden.

Psychologische Betreuung, Unterstützung durch Angehörige sowie Selbsthilfegruppen sind ebenfalls eine wertvolle Unterstützung.

Quellen:

Delank, H.-W. und W. Gehlen (2006): Neurologie. Thieme.  
Mattle, H. und M. Mumenthaler (2011): Kurzlehrbuch Neurologie. Thieme.





# Bewegung

Ist Bewegung überhaupt gut für mich?

Wenn ja, was soll ich üben?

Wie oft soll ich üben?

Worauf muss ich achten?

Welche Effekte hat Bewegung auf meinen Körper?

Sie haben sich sicherlich bereits die ein oder andere dieser Fragen gestellt.

Die vorliegende Broschüre soll Ihnen helfen, diese Fragen zu beantworten und bietet ein **einfaches Trainingsprogramm**, das Sie selbstständig und mit einfachen Hilfsmitteln zu Hause durchführen können.

MS kann zu **unterschiedlichen Beschwerdebildern** führen. Zu den häufigsten Symptomen zählen: Schwäche, Sensibilitätsstörungen, Blasenstörungen, Spastik und Ataxie.

Diese können einzeln oder in Kombination auftreten, auch die Ausprägungen sind individuell sehr unterschiedlich.



## SIE HABEN... EINE SCHWÄCHE IN ARMEN ODER BEINEN? EINSEITIG ODER BEIDSEITIG?

Schwäche äußert sich beispielsweise durch schnellere Ermüdung bei weiteren Gehstrecken, Hängenbleiben des Vorfußes beim Gehen, erschwertes Heben der Beine beim Einsteigen beispielsweise in das Auto oder etwa durch Beeinträchtigung beim Heben von Gegenständen.

Durch eine abgeschwächte Rumpfmuskulatur kann die Stabilität beeinträchtigt und die Koordination von alltäglichen Bewegungen erschwert werden.

- Ist dies der Fall können Ihnen regelmäßig durchgeführte Übungen helfen, die **Muskelkraft zu verbessern**.
- Gestärkte Muskulatur hat positive Auswirkungen auf Ihr **Gangbild**, Ihr **Gleichgewicht** und bestimmte **Bewegungsabläufe**.

→ Dazu empfehlen wir Ihnen vor allem Übungen aus dem Kapitel **„KRÄFTIGUNG“**.

## SIE HABEN... SENSIBILITÄTSSTÖRUNGEN BZW. MISSEMPFINDUNGEN IN ARMEN ODER BEINEN? EINSEITIG ODER BEIDSEITIG?

Sensibilitätsstörungen können sich beispielsweise äußern in Form von Kribbeln, Taubheit oder einem Gefühl „wie auf Watte zu gehen“. Diese Missempfindungen können Gangunsicherheiten und Beeinträchtigungen der Feinmotorik (Probleme beim ertasten eines Gegenstandes in der Handtasche) zur Folge haben.

- Regelmäßig durchgeführte Übungen helfen, die **Sensibilität und Körperwahrnehmung zu verbessern**.
- Eine gute Körperwahrnehmung erleichtert die Bewegungsabläufe.

**Tip:** Zusätzlich können Sie Ihren Körper mit verschiedenen Bürsten, einem Massagehandschuh oder Waschlappen massieren bzw. eincremen. Ebenso sind Karten- und Brettspiele (Mühle, Schach etc.) besonders für ein Training der Feinmotorik zu empfehlen.

→ Für Sie sind alle Übungen geeignet, besonders aber Übungen aus dem Kapitel **„KOORDINATION UND FEINMOTORIK“**.

## SIE HABEN... EINE BLASENSTÖRUNG?

Eine Störung der Entleerungsfunktion der Blase (Inkontinenz) kann ein Begleitsymptom der MS sein. Häufiger jedoch kommt es zu einer Beeinträchtigung der Speicherfunktion der Blase, wie etwa eine zu geringe Blasenkapazität oder zu imperativem Harndrang.

- In diesem Fall können Ihnen Übungen helfen, die **Beckenbodenmuskulatur zu kräftigen**.
- Dadurch verbessert sich unter anderem auch ihre **Rumpfstabilität**.

→ Dazu empfehlen wir Ihnen besonders die Beckenbodenübung im Kapitel **„KRÄFTIGUNG“**.

## SIE HABEN... EINE SPASTIK IN ARM ODER BEIN? EINSEITIG ODER BEIDSEITIG?

Unter Spastik versteht man eine vermehrte Muskelspannung (Tonus) in Arm bzw. Schulter und/oder Bein bzw. Hüfte.

Spastik kann sich durch gefühlte schwere Beine oder Bewegungen gegen einen Widerstand äußern. Oft kommt es zu ungewollten und für Sie schwer steuerbaren Krämpfen. Dies passiert im Zuge einer Bewegung oder im Liegen. Stress hat meist negativen Einfluss auf die Verkrampfung. Spastik erschwert gezieltes Bewegen und führt auf Dauer zu Muskelverkürzungen und Gelenkeinschränkungen.

- Gezielte Übungen können den **Muskeltonus verringern** und Bewegungseinschränkungen vorbeugen.
- Der positive Effekt Ihres Trainings macht sich im **Gangbild**, bei **Bewegungsabläufen**, Ihrem **Gleichgewicht** und Ihrer **Reaktionsfähigkeit** bemerkbar.

→ Widmen Sie besondere Aufmerksamkeit dem Kapitel **„DEHNEN“**.

## SIE HABEN... EINE ATAXIE?

Darunter versteht man eine Störung der Koordination von Bewegungsabläufen.

Ataxie macht sich bemerkbar durch unsicheren und unharmonischen, breiteren Gang, durch zitterige Bewegungen oder etwa durch verminderte Zielgenauigkeit und Geschicklichkeit.

- In diesem Fall können Ihnen Übungen helfen, die **Stabilität zu verbessern**.
- Damit verbessern sich auch Ihr **Gangbild**, Ihr **Gleichgewicht**, bestimmte **Bewegungsabläufe** und Ihre **Reaktionsfähigkeit**.

→ Dazu empfehlen wir Ihnen besonders Übungen aus den Kapiteln  
**„KRÄFTIGUNG“ UND „KOORDINATION“**.

# Psychologie

**WERTE PATIENTIN!**

**WERTER PATIENT!**

Jede Krankheit bringt Einschränkungen mit sich, auf die jeder Mensch unterschiedlich reagiert. Es treffen dabei zwei Faktoren aufeinander: Das unabänderlich Schicksalhafte einer chronischen Erkrankung sowie das frei Gestaltbare in Form Ihres Umgangs damit.

Anders gesagt:

Sie haben die Wahl, Ihre Aufmerksamkeit nun auf die Einschränkungen Ihres Lebens zu richten oder aber auf Ihren Spielraum innerhalb dieser Einschränkungen. Viktor Frankl (1905-1997), der berühmte Wiener Neurologe und Psychiater sowie Begründer der Sinnzentrierten Psychotherapie (Logotherapie und Existenzanalyse) nannte diese Freiheit innerhalb von Grenzen die „Trotzmacht“ des Geistes. Unsere Einstellung und Haltung spielen eine entscheidende Rolle, ob wir uns trotz einer Krankheit als ganz und heil empfinden und unsere vorhandenen individuellen Möglichkeiten nützen!

Durch Bewegung trainieren Sie Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht und Beweglichkeit. Durch die Freude an der Beweglichkeit Ihres Körpers stellen sich geistig-seelisches Wohlbefinden und



Ausgeglichenheit ein. Sie werden sich insgesamt sicherer fühlen, wenn Sie Ihren Körper als vertrauten Freund betrachten, den Sie gut kennen und auf den Sie sich verlassen können.

## WOZU BEWEGUNG?

- Weil Sie selbst die Lebensqualität aktiv mit beeinflussen können.
- Weil Sie Ihre Autonomie im doppelten Sinn bewahren: Unabhängig von Behandlungen bzw. Terminen (Sie können sich jederzeit und überall bewegen), als auch im Sinne von Sicherheit und Vertrauen in Ihren Körper, damit Ihre Bewegungsfreiheit lange bewahrt bleibt und Sie Ihre Ziele (wie Wandern, Tanzen, Reisen...) weiterhin verwirklichen können!
- Weil körperliches Training die Psyche aktiviert und zu größerer Wachheit führt. Verstärken können Sie diesen Effekt, indem Sie die Übungen mit Achtsamkeit durchführen, in dieser konzentrierten Form von Gegenwärtigkeit lösen sich Müdigkeit, Desinteresse und negative Gefühle auf. Bewegen Sie sich trotz Ihrer Müdigkeit oder mit Ihrer Müdigkeit, indem Sie Rücksicht darauf nehmen und je nach Ihrer situativen





Verfassung Ihre Bewegungen bewusst auch langsam, immer mit Leichtigkeit, sanft und anmutig ausführen.

- Weil „den eigenen Körper in Bewegung zu halten“ weit mehr bedeutet als mechanisch ein paar Übungen hinter sich zu bringen. Es ist Ausdruck von liebevoller Selbstfürsorge und dem Wunsch, aktiv Verantwortung für das eigene Wohlbefinden zu übernehmen!
- Weil Bewegung Ihrem gesamten System Lebendigkeit signalisiert und sich diese Information automatisch in Ihrem Bewusstsein verankert, denn: Alles Leben ist Bewegung!

Möge die Übung gelingen!

*Elisabeth Lindner*

Ihre Elisabeth Lindner

# Trainingsprogramm

## AUFBAU

Bitte beachten Sie, dass dieses Trainingsprogramm lediglich eine Unterstützung für Sie zuhause darstellen soll und nicht eine gezielte, auf Sie individuell abgestimmte Physiotherapie ersetzt.

- Wählen Sie **aus jedem Block** (Kräftigung/Dehnen/Koordination) je **2-4 Übungen** aus. Ihren Übungsschwerpunkt entnehmen Sie bitte aus den zu Beginn beschriebenen Symptomen, die am ehesten auf Sie zutreffen.

Bitte bedenken Sie: Beine und Arme können nur gut funktionieren, wenn der Rumpf als zentrales „Organ“ stabil ist. Daher ist Rumpfkraftigung besonders wichtig. Weiters kann nur ein gut dehnbarer Muskel auch eine gute Kraft entwickeln. Deshalb sind auch Dehnungsübungen von großer Bedeutung.

- **Insgesamt** sollte Ihr Programm **6-8 Übungen** umfassen.



- Ideal wäre ein Übungsprogramm, bei dem Sie aus jeder Lage mindestens 1 Übung ausgewählt haben (Rückenlage, Seitenlage, Bauchlage, Vierfüßer, Sitz, Stand etc.).

*Tip:* Zusätzlich können Sie auch Lagewechsel üben (z.B. Rückenlage-Seitenlage-Seitsitz-Vierfüßer-Kniestand-Halbknistand-Stand)

- Achten Sie darauf, dass Sie Ihr Programm **regelmäßig** – täglich – durchführen.
- Üben Sie am besten früh oder tagsüber, wenn Sie noch genügend Energiereserven haben.
- Ihr Trainingsprogramm sollte Sie auf keinen Fall überanstrengen.

Die Übungen starten auf der  
folgenden Seite! Viel Spaß! >>

# ÜBUNG 1



## BRIDGING

**Ausgangsstellung:** Rückenlage, beide Beine aufgestellt, Arme neben dem Körper

**Durchführung:** Becken nach hinten kippen, langsam hochheben, Arme drücken in die Unterlage, mind. 5 Sek. halten.

**Achtung:** Nicht in ein Hohlkreuz fallen!

**Ziel:** Stabilisierung der Rumpfmuskulatur, Kräftigung der Rumpf- und Beinmuskulatur

**Dauer:** 5 Wiederholungen, 1 Min. Pause, 3 Serien



*Tip:* Zur Steigerung kann zusätzlich zum Becken ein Bein abgehoben werden (Bein wechseln)!

# ÜBUNG 2

Tip: Zur Steigerung kann der Polster weggelassen werden!



## SEITENLAGE

- Ausgangsstellung:** Seitenlage, unteres Bein gestreckt, oberes Bein liegt rechtwinkelig gebeugt vor dem Körper auf einem dicken Polster, oberer Arm stützt vor dem Bauch.
- Durchführung:** Oberer Arm drückt in die Unterlage, zusätzlich das obere Bein langsam einige Zentimeter heben und senken, 10 Sek. ausführen.
- Achtung:** Rumpf bleibt ruhig (nicht nach vorne oder zurück drehen)!
- Ziel:** Stabilisation des Rumpfes, Kräftigung der Bein- und Armmuskulatur
- Dauer:** 5 Wiederholungen, 1 Min. Pause, 3 Serien

# ÜBUNG 3

*Tip:* Zur Steigerung einen Arm schräg nach vorne abheben und einige Sek. halten, Arm wechseln!

## UNTERARM-STÜTZ

Ausgangsstellung: Bauchlage, beide Unterarme aufgestützt

Durchführung: Handrücken hochziehen, Unterarme in die Unterlage drücken, Kinn zur Wirbelsäule ziehen, 5 Sek. halten.

Achtung: Zwischen den Schulterblättern nicht durchhängen!

Ziel: Kräftigung der Schultergürtel- und Rumpfmuskulatur

Dauer: 5 Wiederholungen, 1 Min. Pause, 3 Serien



# ÜBUNG 4

## LIFT (BECKENBODENTRAINING)

Ausgangsstellung: Sitz (oder: Rückenlage, Beine aufstellen)

Durchführung: Becken nach hinten kippen, Beckenboden anspannen (als ob man beim Urinieren den Harnstrahl stoppen will), 10 Sek. halten.

Achtung: Auch beim Ausatmen die Spannung halten!

Ziel: Kräftigung des Beckenbodens

Dauer: 5 Wiederholungen, 1 Min. Pause, 3 Serien

**Tip:** Zur Steigerung die Spannung stufenweise erhöhen und wieder lösen („Lift fährt in höhere Stockwerke und wieder hinunter.“)!





# ÜBUNG 5

## SCHUHSPANNER

**Ausgangsstellung:** Sitz, Fußsohlen auf dem Boden, Oberkörper gerade

**Durchführung:** Einen Arm auf Oberschenkel ablegen, zweiten Arm auf Bauchhöhe abwinkeln und einen Schuhspanner federn, Oberkörper bleibt gerade, 10 Sek. durchführen, Arm wechseln.

**Achtung:** Nicht im Rumpf abknicken!

**Ziel:** Stabilisation des Rumpfes

**Dauer:** 5 Wiederholungen,  
1 Min. Pause, 3 Serien



**Tipp:** Zur Steigerung den Schuhspanner in verschiedenen Positionen des Armes halten bzw. mit beiden Armen und 2 Schuhspannern durchführen!

# ÜBUNG 6

## VORFÜSSE HEBEN

Ausgangsstellung: Sitz

Durchführung: Fersen in den Boden drücken und beide Vorfüße hochheben, 5 Sek. halten.

Ziel: Kräftigung der Vorfußheber

Dauer: 5 Wiederholungen,  
1 Min. Pause, 3 Serien





**Tipp:** Zur Erleichterung die Übung in Rückenlage mit aufgestellten Beinen durchführen  
Zur Steigerung ein Gewicht (Mehlsack o.ä.) auf die Vorfüße legen!

# ÜBUNG 7

## AUFSTEHEN

- Ausgangsstellung:** Sitz, Beine hüftbreit, Fußsohlen auf dem Boden
- Durchführung:** Oberkörper gerade vorneigen, langsam aufstehen und 5 Sek. halten.
- Achtung:** Oberschenkel parallel halten!
- Ziel:** Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur
- Dauer:** 5 Wiederholungen, 1 Min. Pause, 3 Serien



**Tip:** Zur Steigerung von tieferer Sitzfläche aufstehen!

# ÜBUNG 8

## AUFSTEHEN MIT DRUCK

Ausgangsstellung: Sitz, gerader Oberkörper

Durchführung: Hände drücken seitlich von außen gegen die Knie, dabei Oberkörper vorneigen und langsam aufstehen und wieder hinsetzen, 5 Sek. halten.

Achtung: Oberschenkel bleiben parallel, Druck während gesamter Übung beibehalten.

Ziel: Verbesserung der Stabilisierung beim Aufstehen!

Dauer: 5 Wiederholungen,  
1 Min. Pause, 3 Serien



# ÜBUNG 9

## STIEGEN

- Ausgangsstellung:** Stand, ein Fuß auf die obere Stufe stellen
- Durchführung:** Gewichtsverlagerung auf oberes Bein, anderes in Zeitlupe am Standbein vorbei bewegen, 5 Sek. halten und wieder zurückbewegen, Bein wechseln.
- Achtung:** Mit den Knien nicht nach innen knicken!
- Ziel:** Kräftigung der Beinmuskulatur
- Dauer:** 5 Wiederholungen, 1 Min. Pause, 3 Serien

**Tipp:** Zur Steigerung kann am Standbein die Ferse abgehoben werden!



# ÜBUNG 10

## STANDBEIN

**Ausgangsstellung:** Seitlich neben einem Tisch/Kommode stehen, Arm auf Tischfläche abstützen.

**Durchführung:** Arm stützt auf den Tisch, das dem Tisch zugewandte Bein rechtwinkelig hochheben und gegen das Tischbein drücken, 5 Sek. halten.

**Achtung:** Das Knie des Standbeins leicht gebeugt lassen!

**Ziel:** Kräftigung der Bein- und Rumpfmuskulatur mit Betonung der Standbeinaktivität

**Dauer:** 5 Wiederholungen,  
1 Min. Pause, 3 Serien

**Tipp:** Zur Steigerung zusätzlich am Standbein die Ferse abheben!



# ÜBUNG 11



## DEHNUNG IN BAUCLAGE

Ausgangsstellung: Bauchlage, Arme liegen nach vorne gestreckt auf der Unterlage

Durchführung: Arme nach vorne ziehen

Achtung: Nacken lang machen (Stirn in Richtung Boden)!

Ziel: Dehnungsgefühl Hüftbeuger und Schultermuskulatur vorne

Dauer: bis das Dehnungsgefühl nachlässt (mind. 90 Sek.), 2 Serien



# ÜBUNG 12

## DEHNUNG BEINE RÜCKSEITE

Ausgangsstellung: Sitz

Durchführung: Mit geradem Rücken sitzen, ein Bein so gestreckt wie möglich auf einen Sessel legen und diese Position halten.

Achtung: Rücken soll aufrecht bleiben!

Ziel: Dehnungsgefühl  
Oberschenkelrückseite

Dauer: bis das Dehnungsgefühl nachlässt (mind. 90 Sek.), 2 Serien



# ÜBUNG 13

## DEHNUNG BEINE INNENSEITE

**Ausgangsstellung:** Grätschsitz, Lehne zwischen den Beinen

**Durchführung:** Arme auf Lehne abstützen, Oberkörper gerade halten, Beine so weit wie möglich grätschen und diese Position halten.

**Achtung:** Rücken möglichst gerade halten!

**Ziel:** Dehnungsgefühl Oberschenkelinnenseite

**Dauer:** bis das Dehnungsgefühl nachlässt (mind. 90 Sek.), 2 Serien



# ÜBUNG 14

## DEHNUNG WADE

- Ausgangsstellung:** Schrittstellung vor einer Wand, Füße zeigen nach vorne, Arme stützen an der Wand.
- Durchführung:** Gewicht auf vorderes Bein verlagern, hinteres Bein ist gestreckt, Fersen bleiben auf dem Boden.
- Achtung:** Becken nicht verdrehen!
- Ziel:** Dehnungsgefühl in der Wade des hinteren Beins
- Dauer:** bis das Dehnungsgefühl nachlässt (mind. 90 Sek.), 2 Serien



# ÜBUNG 15

## DEHNUNG RUMPF

- Ausgangsstellung:** Rückenlage, Arme seitlich, Beine aufgestellt.
- Durchführung:** Beide Beine zur Seite ablegen, diese Position halten.
- Ziel:** Dehnungsgefühl seitlicher Rumpf, Schultergürtel
- Dauer:** bis das Dehnungsgefühl nachlässt (mind. 90 Sek.), 2 Serien

**Tipp:** Zusätzlich in die gedehnte Seite atmen.



# ÜBUNG 16

**Tip:** Zusätzlich die Übung mit beiden Beinen ausführen und mit den Beinen leicht kreisen!

## PACKERL

Ausgangsstellung: Rückenlage

Durchführung: Ein Bein heranziehen und mit beiden Händen 1 Min. halten, wechseln.

Ziel: Dehnungsgefühl Gesäß- und Rückenmuskulatur

Dauer: bis das Dehnungsgefühl nachlässt (mind. 90 Sek.), 2 Serien



# ÜBUNG 17

## ROLLEN

Ausgangsstellung: Sitz, Gewürzdose oder Ball auf dem Tisch

Durchführung: Gewürzdose o.ä. mit den Fingern auf dem Tisch vor- und zurückrollen.

Ziel: Verbesserung der Feinmotorik

Dauer: 5-10 mal



# ÜBUNG 18

## FLASCHE

- Ausgangsstellung:** Sitz, Flasche o.ä. in beide Hände nehmen
- Durchführung:** Rumpf gerade halten und die Flasche mit beiden Händen nach oben links/rechts bewegen. Danach die Flasche seitlich mit einem Arm absenken und um den Körper herum übergeben.
- Achtung:** Nicht im Rumpf abknicken!
- Ziel:** Koordination, Kräftigung der Rumpfmuskulatur
- Dauer:** 5 Wiederholungen, 1 Min. Pause, 3 Serien

**Tipp:** Zur Steigerung die Übung im Schneidersitz durchführen!



# ÜBUNG 19

**Tipp:** Zur Steigerung zunächst diagonal Arm/Bein strecken, danach Knie und Ellbogen unter dem Körper zusammen führen (Beugung in der Wirbelsäule)!



## VIERFÜSSLER

**Ausgangsstellung:** Vierfüßlerstand

**Durchführung:** Zunächst abwechselnd einen Arm bzw. ein Bein strecken, danach gleichzeitig in der Diagonale einen Arm und ein Bein strecken, Diagonale wechseln.

**Achtung:** Rücken gerade halten, nicht in das Hohlkreuz fallen!

**Ziel:** Koordination, Rumpfstabilität

**Dauer:** 5 Wiederholungen, 1 Min. Pause, 3 Serien



# ÜBUNG 20

## KNIESTAND - HALBKNIESTAND

**Ausgangsstellung:** Kniestand (beide Knie sind am Boden), seitlich auf einem Sessel abstützen.

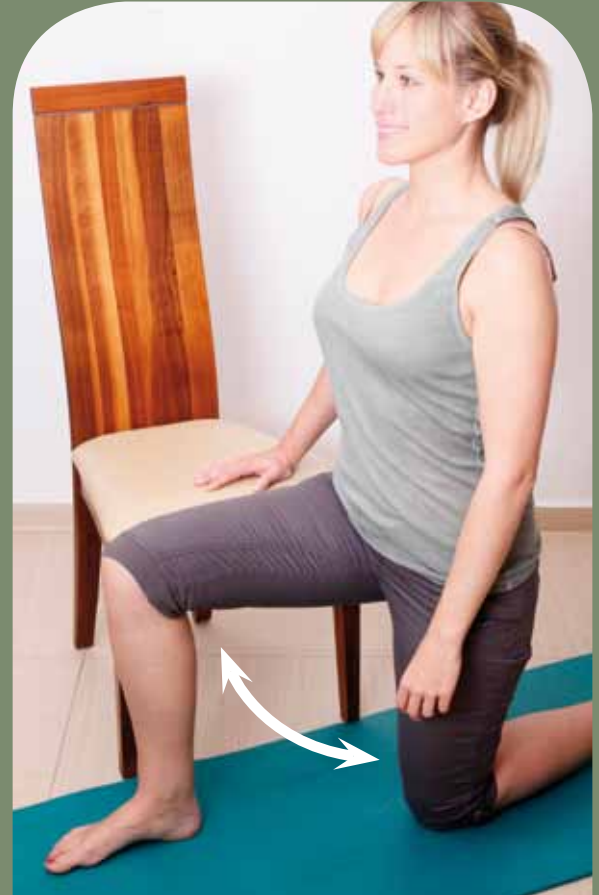
**Durchführung:** Abwechselnd ein Bein langsam vorstellen und wieder zurückstellen.

**Achtung:** Bein gerade und gleichmäßig vorstellen!

**Ziel:** Koordination, Rumpfstabilität

**Dauer:** 5 Wiederholungen, 1 Min. Pause, 3 Serien

**Tip:** Zur Erleichterung auf beiden Seiten stützen!  
Zur Steigerung ohne Abstützen durchführen!



# Der Weg ist das Ziel

Oft sind einfache, jedoch regelmäßig durchgeführte Übungen bereits ausreichend, um schon nach kurzer Zeit erste Verbesserungen im Alltag feststellen zu können: Handgriffe, die wieder etwas leichter zu erledigen sind, ein sicherer Gang, eine bessere Körperwahrnehmung nach den Übungen oder aber auch den, durch das Training erreichten Muskelstatus über einen längeren Zeitraum hinweg halten zu können.

Jeder Mensch hat seinen individuellen Charakter, unterschiedliche Bedürfnisse und Möglichkeiten. Bei der Gestaltung eines Trainingsprogramms, das für jeden motivierend und passend sein soll, stößt man dabei natürlich immer wieder an Grenzen. Dennoch hoffen wir, Ihnen mit dieser Broschüre passende Anregungen zur aktiven Gestaltung Ihres Alltags geben zu können.

Durch die Übungen werden Sie unter anderem vor allem Ihre Muskeln stärken, um von diesen gut gestützt durch das Leben getragen zu werden.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und viele Erfolgserlebnisse beim Training und bei der leichteren Bewältigung Ihrer täglichen Aufgaben!



Ihre Isolde Klee



Ihre Eva Duenbostl



Ihre Elisabeth Lindner

Kontakt: [info@ms-service](mailto:info@ms-service)

Infoline: 0800/203909

[www.ms-service.at](http://www.ms-service.at)



# Kontakte

Für weiterführende Informationen wenden Sie sich bitte an die  
Multiple Sklerose Gesellschaften in Ihrem Bundesland:

## **ÖSTERREICHISCHE MS-GESELLSCHAFT (ÖMSG)**

Dachverband

1170 Wien, Hernalser Hauptstraße 15-17

Telefon: 0664/3686001

e-Mail: [msgoe.sekretariat@gmx.net](mailto:msgoe.sekretariat@gmx.net)

[www.msgoe.co.at](http://www.msgoe.co.at)

## **MULTIPLE SKLEROSE GESELLSCHAFT WIEN**

1170 Wien, Hernalser Hauptstraße 15-17

Telefon: 01/409 26 69, Fax: 01/409 26 69-20

e-Mail: [office@msges.at](mailto:office@msges.at)

[www.msges.at](http://www.msges.at)



## **MULTIPLE SKLEROSE GESELLSCHAFT BURGENLAND**

Sulzriegel 52

7431 Bad Tatzmannsdorf

Telefon: 0664/1226236

[www.msges-bgld.at](http://www.msges-bgld.at)

## **MULTIPLE SKLEROSE GESELLSCHAFT NIEDERÖSTERREICH**

Landesklinikum St. Pölten/Neurologie

3100 St. Pölten, Probst-Führer-Straße 4

Telefon: 02742/300-15610

Fax: 02742/300-15619

e-Mail: [msges.noef@stpoelten.lknoe.at](mailto:msges.noef@stpoelten.lknoe.at)

[noemsg.kh-st-poelten.at](http://noemsg.kh-st-poelten.at)



## **LANDESGESELLSCHAFT STEIERMARK**

LKH Universitäts-Klinik Neurologie  
8036 Graz, Auenbruggerstraße 22  
Telefon: 0316/385-12426

## **MS-LANDESGESELLSCHAFT KÄRNTEN**

LKH Klagenfurt  
9010 Klagenfurt, St. Veiterstraße 47  
Telefon: 0463/538-2770

## **ÖBERÖSTERREICHISCHE MULTIPLE SKLEROSE GESELLSCHAFT**

Wagner-Jauregg-Krankenhaus  
4020 Linz, Wagner-Jauregg-Weg 15  
Telefon: 0680 2057748, Fax: 0732/6921-207  
e-Mail: [msgesellschaft.wj@gespag.at](mailto:msgesellschaft.wj@gespag.at)  
[www.msges-ooe.at](http://www.msges-ooe.at)



## **MS-LANDESGESELLSCHAFT SALZBURG**

MS-Haus/Landesnervenklinik  
5020 Salzburg, Ignaz-Harrer-Straße 79  
Telefon: 0662/433821

## **ÖSTERREICHISCHE MULTIPLE SKLEROSE GESELLSCHAFT LANDESGRUPPE TIROL**

Universitätsklinik für Neurologie  
6020 Innsbruck, Anichstraße 35  
Telefon: 0512/504-23880, Fax: 0512/504-4260  
[www.msgt.at](http://www.msgt.at)

## **INSTITUT FÜR BEZIEHUNGS- COACHING**

1080 Wien, Tulpengasse 5/15  
Telefon: 01/4081021  
[www.beziehungscoaching.at](http://www.beziehungscoaching.at)

# Notizen



Ein Service von

**Novartis Pharma GmbH**, 1020 Wien, Stella-Klein-Löw-Weg 17  
Tel.: +43 1 866 57-0, Fax: +43 1 866 57-6353, [www.novartis.at](http://www.novartis.at)

Diese Information für MS-PatientInnen wurde Ihnen übergeben durch:

Arzt-/Ordnationsstempel



**ms**  
meine zukunf.  
mein leben.

*service*