



Morbus Bechterew:

Immer in Bewegung bleiben.

45 Online-Videos für dein
tägliches Bewegungstraining

VON ÄRZTEN, PHYSIO-
THERAPEUTEN, DER DVMB &
DER GMAR ENTWICKELT

Aktiv mit Bechterew

Regelmäßige Bewegung hilft bei der **Mobilisierung**, um eine möglichst aufrechte und funktionsgerechte Körperhaltung zu erreichen.

Darüber hinaus wird verkürzte **Muskulatur gedehnt** und schwache **Muskulatur gekräftigt**.

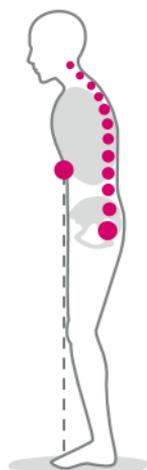
Der Verlauf deiner Erkrankung ist von mehreren Faktoren abhängig, so dass die Ausprägung der Beschwerden bei jedem Betroffenen individuell unterschiedlich ausfallen kann. Grundsätzlich lässt sich der Krankheitsverlauf aber in 3 Stadien einteilen:



Zum Vergleich:
Normale Körperhaltung



Stadium I:
Du hast ein aufgerichtetes Becken, kannst diese Fehlstellung aber aktiv, d.h. in Belastung im Stehen korrigieren



Stadium II:
Dein Körperschwerpunkt ist nach vorne verlagert. Die Fehlstellung ist nur noch in der Entlastung korrigierbar.



Stadium III:
Deine Muskulatur ist durch schwache und verkürzte Muskeln stark beeinträchtigt und deine Fehlstellung ist in einer funktionell günstigen oder ungünstigen Stellung fixiert.



Alle 45 Videos findest du auf
unserem Youtube-Kanal
[www.youtube.de/novartisDE/
morbusbechterewbewegungsuebungen](https://www.youtube.de/novartisDE/morbusbechterewbewegungsuebungen)

Es gibt Übungen zu allen **3 Stadien**, so dass du ganz individuell nach deinen Bedürfnissen ins Training einsteigen kannst.

Bitte kläre mit deinem behandelnden Arzt oder Physiotherapeuten, in welchem Stadium du dich befindest und welche Übungen für dich geeignet sind.

Die Übungen kannst du ganz einfach zu Hause durchführen. Alles was du brauchst, sind:

- › eine rutschfeste Unterlage
- › 1–2 Handtücher zur Unterstützung
- › einen stabilen Stuhl.

Weitere Informationen und nützliche Tipps zum Thema Morbus Bechterew findest du auf



WWW.DU-KRIEGST-MICH-NICHT-KRUMM.DE

BECHTEREW,
DU KRIEGST MICH
NICHT KRUMM!

Die Module wurden von der Novartis Pharma GmbH in Kooperation mit der Deutschen Vereinigung Morbus Bechterew e.V., Gesellschaft medizinischer Assistenzberufe für Rheumatologie, Ute Donhauser-Gruber, Physiotherapeutin RTZ Nürnberg, Peter Lommer, Physiotherapeut RTZ Nürnberg und Dr. Alfred Gruber, Chirurg, erstellt.

Novartis Pharma GmbH | Roonstraße 25 | 90429 Nürnberg | www.novartis.de | Medizinischer Informationsservice der Novartis Pharma GmbH | Service-Telefon: 0911 273 12100 (Ortsdurchwahl, Gebühren abhängig vom Netzanbieter) | Fax: 0911 273 12160 | E-Mail: infoservice.novartis@novartis.com