

**Akne
inversa**
.info



Von der
Physiotherapeutin
Sabrina Sitterle

Übungen bei Akne inversa

Übungen bei einem
Schub oder nach einer OP

BUILT TO PEAK

- ✓ Narbenmobilisation
- ✓ Stärkung
- ✓ einfach zu Hause machbar
- ✓ bei akutem Schub oder nach einer Operation

 **NOVARTIS**

Allgemeine Informationen zu Sport bei Akne inversa

Bewegung und Sport sind für jede Person relevant, die einen gesunden Lebensstil führen möchte. Bei Hauterkrankungen wie Akne inversa helfen die folgenden Tipps, möglichst beschwerdefrei aktiv zu sein.

- **Manage deine Schweißproduktion:** Trage leichte und gut belüftete Kleidung, Sorge für eine gute räumliche Belüftung, trinke genügend und dusche dich möglichst direkt nach dem Sport.
- **Vermeide das Reiben an der Haut:** Verbandmaterial kann dir helfen, deine Hautfalten zu versorgen. Bewege dich möglichst so, dass du das Scheuern vermeidest.
- **Lege genügend Pausen ein:** Ruhephasen während deines Trainings können dazu beitragen, das Schwitzen zu vermeiden.

Wichtige Informationen zu den Übungen

Die Übungen stellen nur eine Auswahl dar. Sie sind nach dem jeweiligen Operations- oder Schubbereich deines Körpers gegliedert und beinhalten eine Auswahl an Mobilisationsübungen für eventuelle Narben. Beachte hierbei, dass die Übungen zur (Narben-)Mobilisation keinesfalls bei frischen Operationsbereichen durchzuführen sind. Als Richtwert solltest du sie frühestens drei Wochen nach einer Operation durchführen, jedoch immer in Absprache mit deinem Behandlungsteam. Die Übungen für den aktuell nicht betroffenen Bereich kannst du in der Regel bedenkenlos durchführen. Absolviere von jeder Übung, wenn möglich, 10-15 Wiederholungen und mache dann eine Pause. Dies kannst du drei bis vier Mal wiederholen und dann zur nächsten Trainingseinheit übergehen.



Viel Spaß

Sabrina



Übungen bei Eingriffen/Schüben im Bereich des Oberkörpers

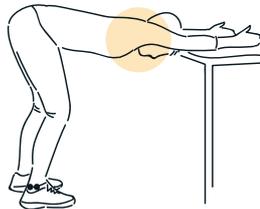
Übungen zur (Narben-)Mobilisation in ärztlicher und therapeutischer Absprache

**Sanfte Dehnung¹ der
Brustmuskulatur**



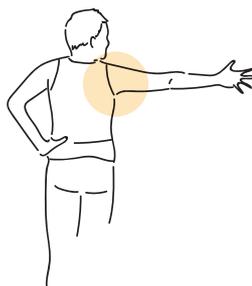
Platziere deine Ellenbogen im Türrahmen auf Schulterhöhe im 90°-Winkel und beuge den Oberkörper leicht nach vorn.

**Sanfte Dehnung¹
des großen Rücken-
muskels**



Platziere beide Hände mit gestreckten Armen auf einer Tischkante, gehe dann einen Schritt zurück, sodass sich dein Kopf zwischen den Armen befindet und dein Gesicht zum Boden weist.

**Seitliche Mobilisation
der Schulter**



Stelle dich seitlich zu einem Schrank, platziere deine Hand auf Schulterhöhe und gehe einen Schritt zur Seite, sodass sich dein Arm ohne Kraftaufwand abspreizt.

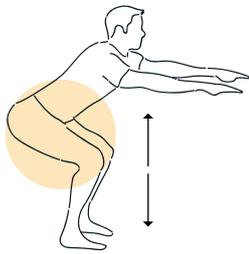
¹Dynamische Dehnung: Halte die Dehnung für 5–10 Sekunden und wiederhole sie öfter (10- bis 20-mal). Im Gegensatz zur klassischen statischen Dehnung erfolgt bei diesen dynamischen Dehnübungen am Ende der Bewegung ein „Wippen“ – natürlich ohne Schmerzen. Das Verletzungsrisiko ist dabei minimal und die Übung ist funktionaler als statisches Dehnen.

Übungen bei Eingriffen/Schüben im Bereich des Oberkörpers

Kräftigung des Unterkörpers

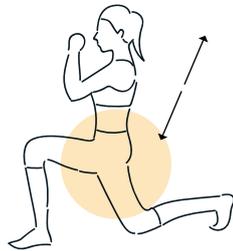
Wenn sich dein Schub beziehungsweise dein Operationsgebiet auf den Oberkörper beschränkt, kannst du dich auf das Mobilisieren und Kräftigen deines Unterkörpers konzentrieren. Hier eine Auswahl der wichtigsten Übungen.

Kniebeugen



Level 1: Auf einem Stuhl hinsetzen und aufstehen
Level 2: Kniebeugen mit Aufstützen auf einem Hocker vor dir
Level 3: freie Kniebeugen
Tipp: Reibung in der Leistengegend vermeidest du durch breites Stehen.

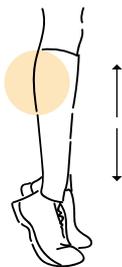
Ausfallschritte



Stelle dich bequem hin. Ein Bein führt einen Schritt nach vorn aus. Anschließend nimmst du das Bein zurück und stellst es wieder neben das Standbein. Mit oder ohne Festhalten möglich. Danach das Bein wechseln.

Tipp: Du kannst die Übung verstärken, wenn du einen größeren Schritt machst und das hintere Knie weiter zum Boden führst.

Wadenheben



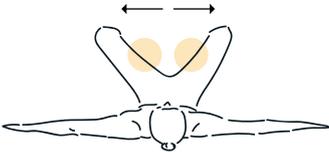
Stelle dich auf die Zehenspitzen und sinke langsam wieder ab. Ein- oder beidbeinig möglich. Stelle dich für eine stärkere Dehnung mit den Zehenspitzen auf eine Stufe.



Übungen bei Eingriffen/Schüben im Bereich des Unterkörpers

Mobilisieren des Narbengewebes

nach ärztlicher und therapeutischer Absprache

<p>Sanfte Dehnung¹ der Oberschenkel- innenseite/Leiste</p>		<p>Lasse auf dem Rücken liegend die angewinkelten Knie nach außen fallen. Füße bleiben zusammen.</p>
<p>Sanfte Dehnung¹ der Oberschenkel- vorderseite</p>		<p>Lege dich auf den Bauch, knicke dein Knie und versuche, mit deiner Ferse den Po zu berühren. Dabei bitte nicht die Knöchel mit den Händen greifen, um die Dehnung zu verstärken.</p>
<p>Dehnung des Rückenstreckers/ großen Gesäßmuskels/ Oberschenkelbeugers</p>		<p>„Good Mornings“: Nimm sitzend eine breite Fußposition ein und beuge den Oberkörper weit nach vorn.</p>

¹Dynamische Dehnung: Halte die Dehnung für 5-10 Sekunden und wiederhole sie öfter (10- bis 20-mal).



Übungen bei Eingriffen/Schüben im Bereich des Unterkörpers

Kräftigung des Oberkörpers

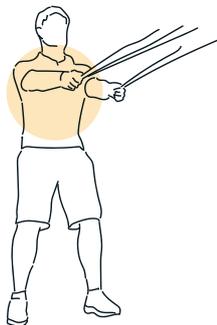
Wenn sich dein Schub beziehungsweise dein Operationsgebiet auf den Unterkörper beschränkt, kannst du dich auf das Mobilisieren und Kräftigen deines Oberkörpers konzentrieren. Hier eine Auswahl der wichtigsten Übungen.

„Press“/
Druckbewegung



Liegestütze: Diese kannst du je nach Belieben an der Wand, auf einer Erhöhung oder auf dem Boden machen.

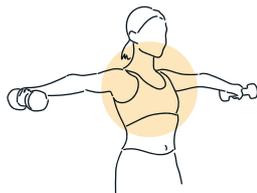
Rudern/
Zugbewegung



Theraband-Rudern: Ein Theraband an einem festen Punkt (z. B. Türklinke) befestigen. Anschließend führst du mit den Armen „rudernde“ Bewegungen zu deiner Brust oder Zugbewegungen mit gestreckten Armen an deinem Körper vorbei aus.

Tipp: Ein Theraband kannst du oft bei deiner behandelnden Physiopraxis kaufen. Beachte dabei: je dunkler die Theraband-Farbe, desto stärker das Band. Wir empfehlen für den Anfang ein rotes (leichter) oder grünes (schwerer) Band.

Seitliche Bewegung



Seitheben: Arme seitlich abspreizen, ggf. mit Gewicht (z. B. nach Belieben gefüllten Wasserflaschen).