

Sie leiden an Morbus Bechterew?

Dann kennen Sie sicher folgende typische Anzeichen: Rückenschmerzen, eingeschränkte Wirbelsäulenbeweglichkeit, gebeugte Oberkörperhaltung usw. Diese Probleme treten durch Entzündungen vorwiegend an der Wirbelsäule auf. Im Verlauf der Erkrankung kommt es zu knöchernen Versteifungen, die zu einer Verformung und eingeschränkten Beweglichkeit der Wirbelsäule führen. Ihre behandelnde Ärztin oder Ihr behandelnder Arzt hilft Ihnen u. a. durch Medikamente, Krankengymnastik und Ergotherapie.

Was können Sie selbst tun?

Werden Sie aktiv durch Rehabilitationssport! Bewegung in der Gruppe hilft Ihnen aktiv gegen Ihre Behinderung vorzugehen und Ihre Lebensqualität zu steigern.

Warum hilft Ihnen Bewegung in Gruppen?

- Körperliche Aktivität fördert den Muskelaufbau und damit eine aufrechte Körperhaltung
- Regelmäßige Bewegung beugt Versteifungen vor und wirkt damit dem Fortschreiten der Erkrankung entgegen
- Sport hilft, chronische Schmerzen zu lindern und fördert Ihre Mobilität
- Entspannungsübungen fördern den Angst- und Stressabbau
- Training mit Gleichgesinnten macht Spaß und bringt neue soziale Kontakte

Sprechen Sie mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem behandelnden Arzt, ob Rehabilitationssport für Sie in Frage kommt.

Was erwartet Sie beim Rehabilitationssport?

Speziell geschulte Übungsleiter/innen arbeiten mit Ihnen in der Sporthalle oder im warmen Wasser in Gruppen. Es werden Ihnen u. a. Übungen zur Verbesserung der Kraft, der Beweglichkeit, der Ausdauer und nach dem Ansatz „Hilfe zur Selbsthilfe“ deren Umsetzung im Alltag vermittelt, damit Sie wieder mehr Vertrauen in Ihren eigenen Körper und in Ihre Leistungsfähigkeit gewinnen.

Schon ein Versuch macht Freude!

Wir möchten Sie dazu motivieren Rehabilitationssport in Ihrem örtlichen Verein auszuprobieren. Weitere Informationen über den Rehabilitationssport entnehmen Sie bitte dem anliegenden Flyer „Wegweiser zum Rehabilitationssport“.



Deutscher Behindertensportverband e.V.
National Paralympic Committee Germany

**Deutscher Behindertensportverband e.V.
National Paralympic Committee Germany**

– Im Hause der Gold-Kraemer-Stiftung –

Tulpenweg 2-4
50226 Frechen-Buschbell

Telefon: 02234-6000-0

Fax: 02234-6000-150

E-Mail: dbs@dbs-npc.de

Internet: www.dbs-npc.de

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Arbeit und Soziales

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

(Landesverbands- oder Vereinsstempel)