



## Grenzen respektieren 1

Schmerz kann ein Signal sein, dass eine körperliche Grenze erreicht ist. Halten Sie inne und versuchen Sie, eine Bewegung zu finden die weniger oder keine Schmerzen auslöst. Alltagshilfen erleichtern tägliche Verrichtungen.



## Improvisieren 2

Werden Sie erfinderisch. Alltagshilfen gibt es mehr, als Sie vermuten! Verlängern Sie z. B. Griffe, um es leichter zu haben, wenn ihre Schultergelenke eingeschränkt sind.



## Kraft sparen 3

Sparen Sie Ihre Kraft und tragen sie nichts, was sich rollen oder schieben lässt.



## Gerade Achse 4

Halten Sie das Handgelenk gerade. Wenn sich Ihr Handgelenk in der neutralen Position befindet, können Sie Ihre Kraft optimal einsetzen.



## Belastung verteilen 5

Tragen sie den Einkauf mit beiden Händen. Zwei Hände schaffen mehr als eine.



## Hebelwirkung beachten – Hebelwirkung nutzen 6

Tragen Sie Schweres nah am Körper. Nutzen Sie die Hebelwirkung zu Ihren Gunsten, etwa einen Schraubenzieher zum Schlüsseldrehen.



## Große Gelenke einsetzen 7

Setzen Sie große und möglichst mehrere Gelenke für Ihre Tätigkeiten ein. So schonen Sie die kleineren Gelenke.



## Dicke Griffe – starker Halt 8

Dicke rutschsichere Griffe geben immer mehr Halt, wenn sich die kraftverminderte Hand nicht mehr zur Faust schließen lässt.



## Körperhaltung wechseln 9

Verharren Sie nicht zu lange in derselben Position. Versuchen Sie nach etwa 20 Minuten die Körperhaltung zu wechseln und zwischendurch zu entspannen.



## Bewegung ja – Belastung nein 10

Üben Sie regelmäßig sportliche Betätigung mit Spaß und Freude aus. Er sollte die Beschwerden nicht verstärken.