

Neue Broschüre: PSOaktiv – Training mit dem Übungsband

Die neue DPB-Broschüre „PSOaktiv – Training mit dem Übungsband“ bietet ein ausgewogenes und qualitätsgesichertes Bewegungsprogramm. Das Programm ist insbesondere für Menschen mit Psoriasis und Psoriasis-Arthritis geeignet.

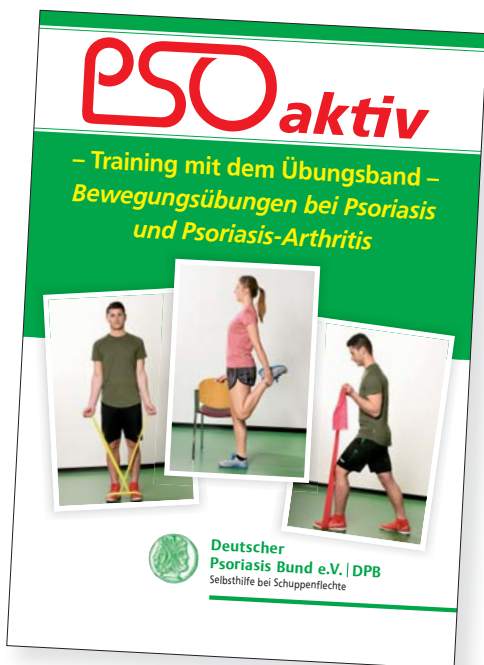
Die zahlreichen, detailliert beschriebenen und bebilderten Bewegungsübungen in der Broschüre helfen, die Mobilität der Gelenke zu erhalten bzw. wiederherzustellen. Darüber hinaus vermittelt die Broschüre auch wissenswerte Grundlagen zur Erkrankung Psoriasis-Arthritis.

Bewegung tut dem menschlichen Körper gut – das ist längst kein Geheimnis mehr. Auch Psoriasis-Patienten profitieren von den vielen positiven Auswirkungen von „sanftem“ Ausdauertraining und Übungen zur Beweglichkeit mit einem Übungsband. Psoriasis-Patienten können sich fit und beweglich halten und sich so, für den Fall, dass sich eine Psoriasis-Arthritis entwickelt, eine besonders gute Beweglichkeit bewahren. Für Erkrankte, die bereits durch eine Psoriasis-Arthritis in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt sind, stellt aktive Bewegung neben einer medikamentösen Behandlung eine der wichtigsten Säulen in der Therapie dar. Durch regelmäßige Bewegung werden mehrere Faktoren positiv beeinflusst: Beweglichkeit, Schmerzen, Muskelkraft, Ausdauer und psychisches Wohlbefinden.

Vor dem Hintergrund, dass etwa ein Drittel der Menschen mit einer Psoriasis der Haut im Laufe der Zeit auch eine Psoriasis-Arthritis entwickelt und dass einmal aufgetretene Schädigungen an Knochen und Gelenken in der Regel unumkehrbar sind, gilt ohnehin: Vorsicht ist besser als Nachsicht... und ein bisschen Bewegung hat auch noch niemandem geschadet. Seien Sie also aktiv! Gönnen Sie sich Ihr privates Heimtraining mit einem Übungsband, mit dieser DPB-Broschüre – und natür-

lich mit Motivation, gutem Willen und Durchhaltevermögen. Legen Sie Ihren sprichwörtlichen „inneren Schweinehund“ an die Kette – oder besser: ans Übungsband – und beginnen Sie noch heute mit dem Training! Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg!

Die DPB-Broschüre „PSOaktiv – Training mit dem Übungsband“ kann kostenfrei über die DPB-Geschäftsstelle bezogen werden. Bitte einen mit 1,45 € frankierten und adressierten DIN A5- Briefumschlag einsenden.



Die Erstellung der Broschüre durch den DPB wurde ermöglicht mit freundlicher finanzieller Unterstützung der Firma AbbVie Deutschland GmbH & Co. KG.

Unter www.psoriasis-bund.de/veroeffentlichungen/broschueren/ steht die Broschüre zudem auch als kostenfreier Download im PDF-Format zur Verfügung. ■