

Übungsprogramm für Patienten mit Rückenbeschwerden

Rückenmuskeltraining

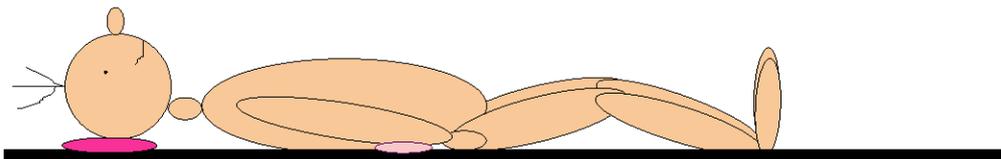
Ausgangsstellung: Rückenlage

Die Lendenwirbelsäule wird mit einem ca. 3 cm starken Handtuch unterlagert.
Die Knie sind leicht gebeugt und die Beine hüftbreit abgespreizt.
Die Arme liegen neben dem Körper, wobei die Handteller zur Decke zeigen.

Grundspannung:

Fußspitzen hochziehen.
Die Fersen in die Unterlage drücken.
Gesäß anspannen.
Bauch einziehen und anspannen.
Die Handgelenke etwas beugen, so daß die Fingerspitzen zur Decke zeigen.
Unterarme fest auf die Unterlage drücken.
Kopf leicht anheben und dabei das Kinn zur Brust nehmen, **ohne** dabei den Kopf soweit anzuheben, daß die Füße zu sehen sind.
Atmen.

Die Spannung ca. 6 Sekunden halten, dann langsam locker lassen.
Diese Übung 3x mit 10 Wiederholungen ausführen.
Zwischen den Übungssätzen ca. 1 Minute Pause machen.



Übung I:

Ausgangsstellung: Rückenlage

Die Lendenwirbelsäule wird mit einem ca. 3 cm starken Handtuch unterlagert.

Die Knie sind leicht gebeugt und die Beine hüftbreit abgespreizt.

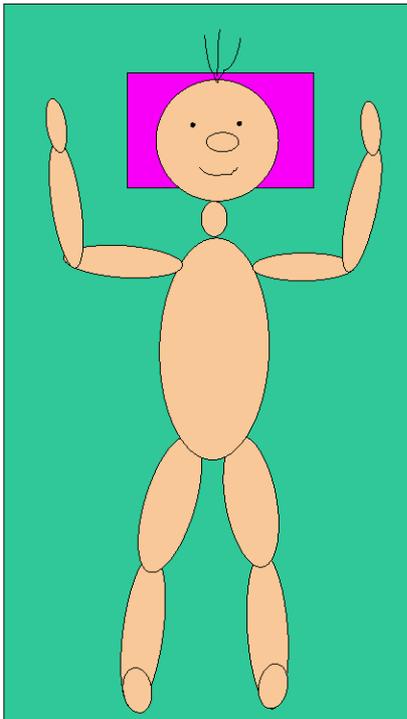
Die Arme werden in U- Haltung positioniert.

Fußspitzen hochziehen.

Die Fersen in die Unterlage drücken.

Gesäß anspannen.

Bauch einziehen und anspannen.



Unterarme fest auf die Unterlage drücken.
Der Kopf wird in die Unterlage gedrückt.
Atmen.

Die Spannung ca. 6 Sekunden halten, dann langsam locker lassen.

Diese Übung 3x mit 10 Wiederholungen ausführen.

Zwischen den Übungssätzen ca. 1 Minute Pause machen.

Ausgangsstellung: Bauchlage

Die Beine liegen gestreckt.

Die Fußspitzen sind auf der Unterlage aufgestellt.

Die Arme liegen neben dem Oberkörper.

Die Handflächen befinden sich auf der Unterlage.

Grundspannung:

Die aufgestellten Fußspitzen in die Unterlage drücken.

Beide Knie strecken.

Gesäß und Bauch anspannen.

Die Arme etwas von der Unterlage abheben.

Schulterblätter zur Wirbelsäule ziehen.

Oberkörper soweit nach oben abheben, daß das Brustbein Kontakt mit der Unterlage verliert.

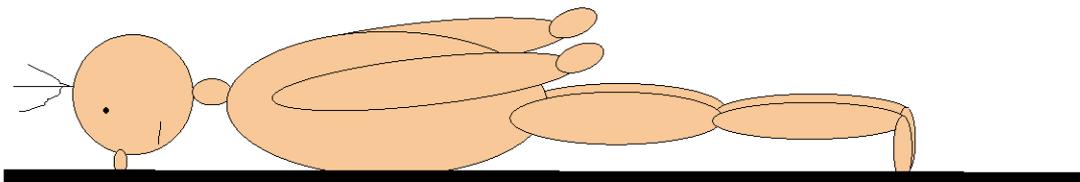
Nacken lang strecken (Blick nach unten nicht nach vorne).

Atmen.

Die Spannung ca. 6 Sekunden halten, dann langsam locker lassen.

Diese Übung 3x mit 10 Wiederholungen ausführen.

Zwischen den Übungssätzen ca. 1 Minute Pause machen.



Übung I:

Die aufgestellten Fußspitzen in die Unterlage drücken.

Beide Knie strecken.

Gesäß und Bauch anspannen.

Die Arme etwas von der Unterlage abheben.

Schulterblätter zur Wirbelsäule ziehen.

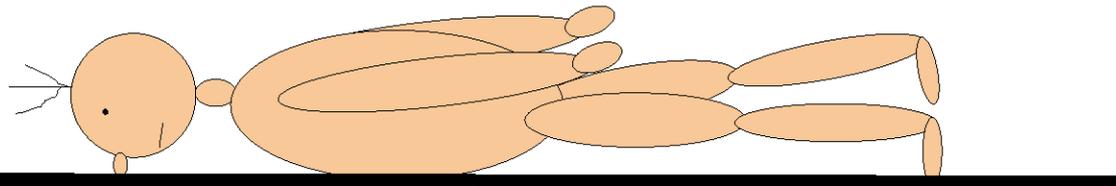
Nacken lang strecken (Blick nach unten, nicht nach vorne).

Die Beine im Wechsel gestreckt anheben.

Atmen.

Diese Übung 3x mit 5 Wiederholungen pro Bein ausführen.

Zwischen den Übungssätzen ca. 1 Minute Pause machen.



Bauchmuskeltraining

Ausgangsstellung: Rückenlage

Die Lendenwirbelsäule wird mit einem ca. 3 cm starken Handtuch unterlagert.

Die Knie sind leicht gebeugt und die Beine hüftbreit abgespreizt.

Die Arme zeigen gestreckt in einem Winkel von ca. 45° nach oben/vorne.

Ausführung I:

Fußspitzen hochziehen.

Die Fersen in die Unterlage drücken.

Durch den Fersendruck soll die rückwärtige Oberschenkelmuskulatur anspannen. Diese Spannung darf während der Übung nicht nachlassen.

Gesäß und Bauch anspannen.

Die Lendenwirbelsäule auf die Unterlagerung drücken.

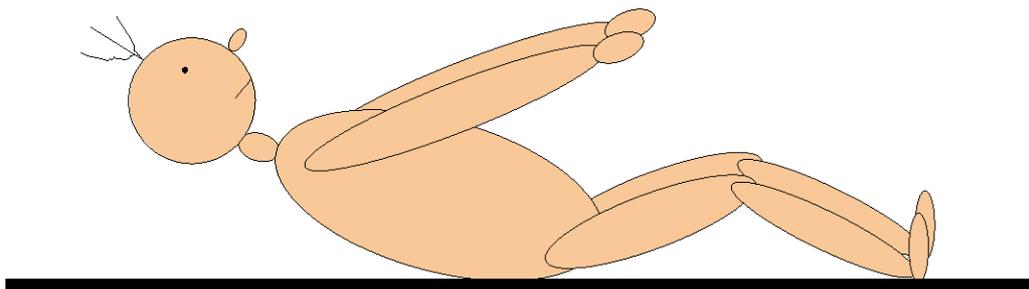
Oberkörper etwas anheben, so daß sich die Schulterblätter von der Unterlage lösen. Der Oberkörper soll sich dabei **nicht** einrollen.

Atmen.

Die Spannung ca. 6 Sekunden halten, dann langsam locker lassen.

Diese Übung 3x mit 5 Wiederholungen ausführen.

Zwischen den Übungssätzen ca. 1 Minute Pause machen.



Ausführung II:

Fußspitzen hochziehen.

Die Fersen in die Unterlage drücken.

Durch den Fersendruck soll die rückwärtige Oberschenkelmuskulatur anspannen. Diese Spannung darf während der Übung nicht nachlassen.

Gesäß und Bauch anspannen.

Die Lendenwirbelsäule auf die Unterlagerung drücken.

Oberkörper schräg mit leichter Drehung der Wirbelsäule anheben. Die Hände werden dabei seitlich an den Knie vorbeigeführt.

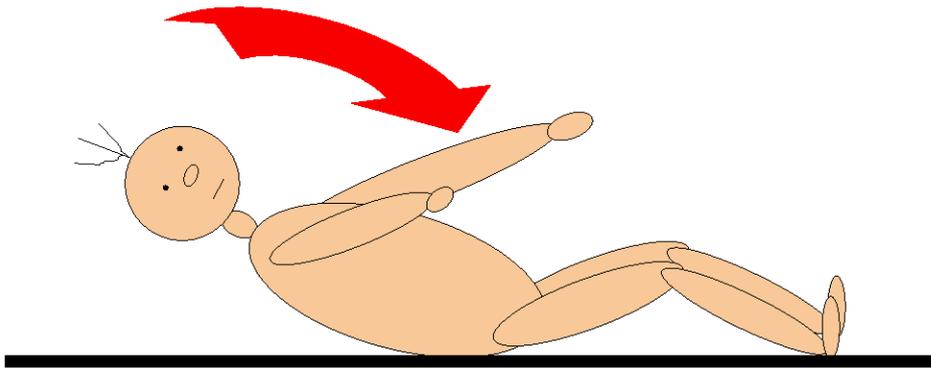
Oberkörper soll sich dabei **nicht** einrollen.

Atmen.

Die Spannung ca. 6 Sekunden halten, dann langsam locker lassen.

Diese Übung 3x mit 5 Wiederholungen ausführen.

Zwischen den Übungssätzen ca. 1 Minute Pause machen.



Training der Beinmuskulatur

Ausgangsstellung: Stand

Der Rücken lehnt an einer Wand. Die Schulterblätter, das Gesäß und der Hinterkopf haben ebenfalls Kontakt mit der Wand.

Die Beine stehen hüftbreit abgespreizt.

Die Füße stehen ca. eine $\frac{1}{2}$ Fußlänge von der Wand entfernt und sind etwas nach außen gedreht.

Die Knie sind leicht gebeugt, wobei die Mitte der Kniescheibe ein Lot auf die 2. Zehe (Zehe neben der Großzehe) fallen soll.

Ausführung:

Den Oberkörper an der Wand nach unten rutschen lassen.

Die Knie werden dabei weiter gebeugt.

Den Oberkörper durch eine aktive Kniestreckung wieder in die Ausgangsstellung bringen, wobei die Knie nicht völlig gestreckt werden sollen.

Die Schultern, das Gesäß und der Hinterkopf dürfen während der Übung den Kontakt zur Wand nicht verlieren.

Atmen.

Diese Übung 3x mit 10 Wiederholungen ausführen.

Zwischen den Übungssätzen ca. 1 Minute Pause machen.

