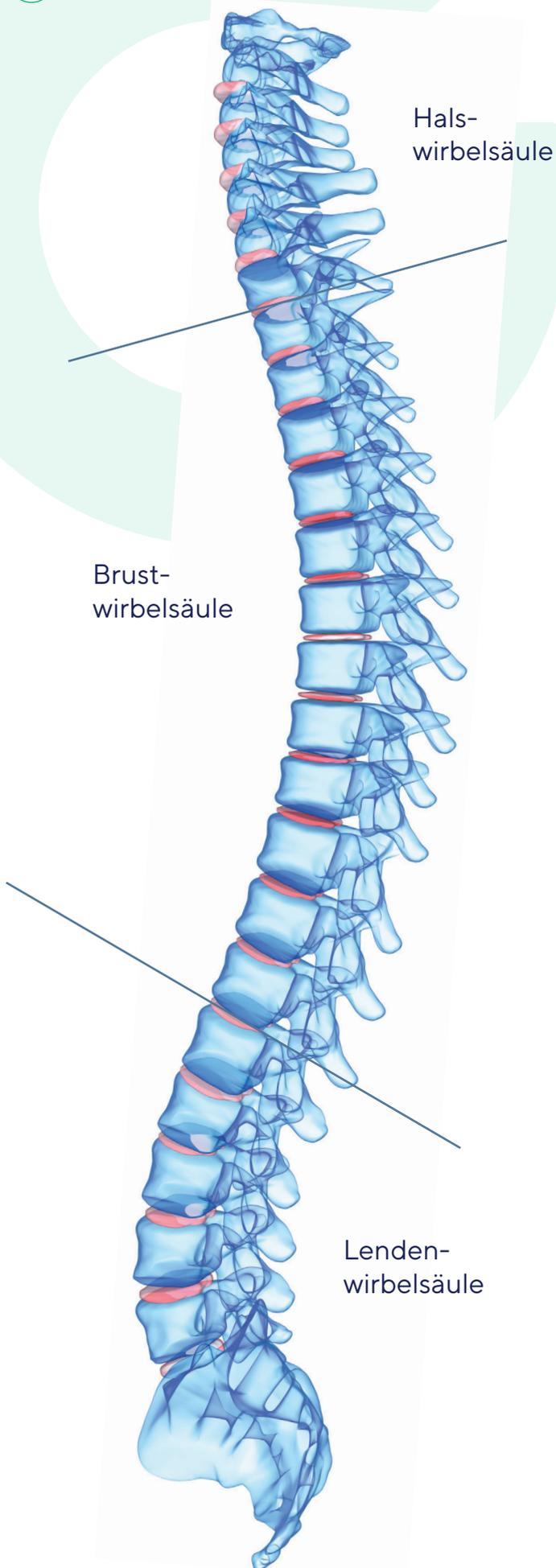


Übungsprogramm bei Rückenproblemen

Sitzen – Stehen





Die Wirbelsäule besteht aus 3 Abschnitten:

Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule, die eine funktionelle Einheit bilden.

Alltagstipps:

- Vermeiden Sie statische Positionen, starre Haltungen wie z.B. langes Sitzen, langes Stehen.
- Versuchen Sie, sich im Alltag und in der Arbeit so ergonomisch wie möglich zu bewegen.
- Suchen Sie sich einen Ausgleichssport, der Ihnen Spaß macht, wie z.B. Nordic Walken, Schwimmen, Klettern, Wandern, usw.

Versuchen Sie, so viele Übungen wie möglich in den Alltag einzubauen!

Die folgenden Übungen sollen Ihnen helfen,

- die Muskeln und Gelenke zu entlasten,
- die Muskeln zu kräftigen,
- die Durchblutung anzuregen und den Stoffwechsel zu verbessern,
- das Körpergefühl zu schulen und
- mit den täglichen Anforderungen an Ihre Wirbelsäule besser umzugehen.

ACHTUNG:

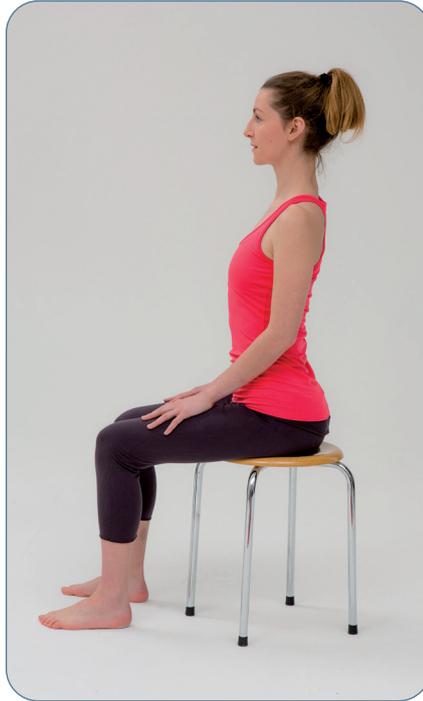
- Die Übungen in dieser Broschüre müssen **unter Anleitung einer Physiotherapeutin/eines Physiotherapeuten** erlernt werden. Zuvor ist die Abklärung und Diagnose durch Ärztinnen/Ärzte unbedingt zu empfehlen, da die Therapiemöglichkeiten von der Art der Erkrankung abhängig sind.
- Während und nach den Übungen soll kein neuer Schmerz auftreten, sich verstärken oder ausstrahlen!
- Es darf auch kein Kribbeln/Einschlafen/Ameisenlaufen in Armen bzw. Beinen oder Schwindel während der Übungen auftreten!

Viel Spaß und Erfolg beim Üben!

AUFRECHTER SITZ

ASTE (= Ausgangsstellung):

- Lendenwirbelsäule (LWS) leicht hohl, Sitz im vorderen Drittel der Sitzbeinhöcker
- Brustwirbelsäule (BWS) leicht rund, Brustbein maximal nach vorne oben – 10 % nachlassen
- Nacken lang (als ob ein Faden den Kopf Richtung Decke zieht)
- beide Füße haben guten Bodenkontakt



AUFRECHTER STAND

ASTE:

- Fußbelastung mittig oder Richtung Ferse
- Knie locker
- tiefe Bauchspannung
- aufrechte Wirbelsäule (wie beim Sitzen)



Mobilisation im Sitzen

Durchführung der Mobilisation im Sitzen:

½ Minute bis 3 Minuten, mehrmals täglich

Achtung: Die jeweils anderen Wirbelsäulenabschnitte bleiben ruhig!

Mobilisation der Lendenwirbelsäule (LWS)

◆ Beckenkippen vor und zurück

ASTE: aufrechter Sitz, eher an vorderer Sesselkante, beide Fußsohlen haben guten Bodenkontakt

Durchführung: über Sitzbeinhöcker nach vorne und hinten rollen

Achtung: Bewegung nur in einem für Sie angenehmen Bereich machen!

◆ Becken seitlich kippen

ASTE: aufrechter Sitz, eher an vorderer Sesselkante

Durchführung: Das Gewicht abwechselnd auf den rechten und linken Sitzbeinhöcker verlagern. Dabei nähert sich der Beckenkamm dem Rippenbogen an.

Achtung: Brustwirbelsäule bleibt stabil!

◆ Rotation

ASTE: aufrechter Sitz, eher an vorderer Sesselkante

Durchführung: abwechselnd rechtes und linkes Knie nach vorne schieben

Achtung: Brustwirbelsäule bleibt stabil!

Mobilisation der Brustwirbelsäule (BWS)

◆ Medaillonübung

ASTE: aufrechter Sitz, eher an vorderer

Sesselkante, Hände liegen am Brustbein, Nabel nach innen ziehen

Durchführung: Brustbein mit der Einatmung leicht nach vorne oben anheben und mit der Ausatmung langsam wieder senken.

Achtung: NICHT die ganze Wirbelsäule rund machen, Schultern und Schulterblätter bleiben locker!

◆ Dreh dich fit

ASTE: aufrechter Sitz, eher an vorderer Sesselkante, Hände liegen am Brustbein, Nabel nach innen ziehen

Durchführung: Brustkorb mit rhythmischen Bewegungen nach rechts und links drehen, Blick geradeaus

Achtung: Kopf bleibt ruhig

◆ Pendeln der Brustwirbelsäule

ASTE: aufrechter Sitz, eher an vorderer Sesselkante, Hände liegen am Brustbein

Durchführung: Brustbein rechts und links pendeln lassen d.h. Rippenbogen und Beckenknochen annähern und wieder entfernen

Achtung: Schultern bleiben locker, Kopf und LWS ruhig lassen

Mobilisation der Halswirbelsäule (HWS)

◆ „Ja-Sager“

ASTE: aufrechter Sitz oder Stand

Durchführung: symptomfreies Nicken mit dem Kopf

◆ „Nein-Sager“

ASTE: aufrechter Sitz oder Stand

Durchführung: symptomfreies, langsames Rechts- und Linksdrehen des Kopfes

◆ „Alle Stunden wieder“

ASTE: aufrechter Sitz, Hände auf den Oberschenkeln ablegen

Durchführung:

❶ Streckungsphase:

Bewegen Sie die Beckenknochen zu den Oberschenkeln (Lendenwirbelsäule bewegt in Richtung Hohlkreuz), gleichzeitig heben Sie Brustbein und Kinnspitze Richtung Decke.

❷ Beugungsphase:

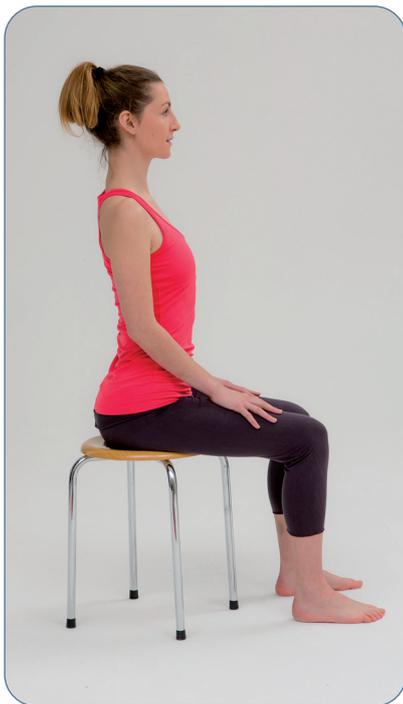
Bewegen Sie die Beckenknochen möglichst weit weg von den Oberschenkeln. Gleichzeitig sinken Brustbein und Kinnspitze nach hinten unten.

❸ Räkelfase:

Schieben Sie die gestreckten Arme Richtung Decke. Dadurch erreichen Sie eine aufrechte Sitzhaltung.

Achtung: Bewegung nur in einem für Sie angenehmen Bereich machen!

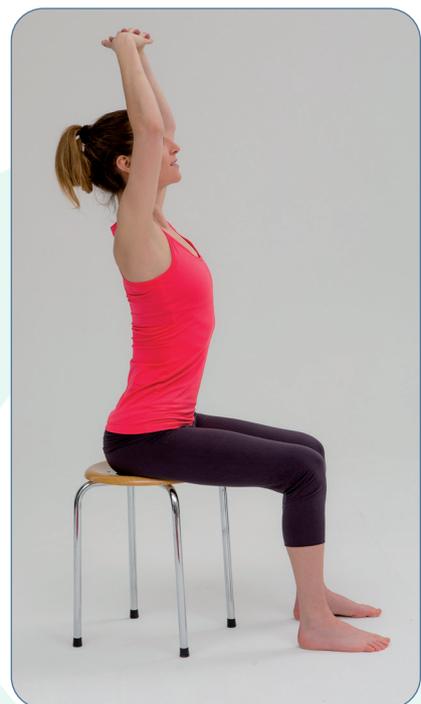
❶ Streckungsphase



❷ Beugungsphase



❸ Räkelfase



Tiefenspannung

Durchführung der Tiefenspannung

2-mal täglich (morgens und abends), 10-mal für 10 Sekunden anspannen und zusätzlich in belastenden Situationen (z.B. Bücken, Heben) anspannen

Aktivierung des tiefen Bauchmuskels

Den Muskel ertastet man am besten mit den Fingern auf dem Unterbauch.

ASTE: in allen Ausgangsstellungen möglich (Sitz, Stand, Rückenlage, Seitenlage)

Durchführung:

1. Bauch entspannen
2. Bauchnabel/Unterbauch sanft zusammen spannen

Kontrolle: Taille bleibt weich, die Bauchdecke wird nach innen gezogen und geht dadurch ein wenig weg von den Fingern

Vorstellung:

⇒ Vorstellungsbild 1: Auf den Fingern kleben Briefmarken, diese lösen Sie sanft von Ihren Fingern ab.

⇒ Vorstellungsbild 2: Zwischen den Fingern ist ein Faden gespannt, diesen ziehen Sie zusammen.

Achtung:

- Spannung des Unterbauches beginnend bei der Ausatmung
- weiteratmen
- keine sichtbaren Bewegungen
- langsam anspannen

Aktivierung der tiefen Nackenstabilisatoren

ASTE: ergonomischer Stand

Durchführung: Nacken in die Länge ziehen 10 Sekunden halten, 10-mal wiederholen

Achtung: vordere Nackenmuskeln bleiben locker – mit Fingern tasten

Kräftigung im Sitzen

Durchführung der Kräftigung im Sitzen

3-mal pro Woche, einen Tag Pause zwischen den Kräftigungsübungen machen

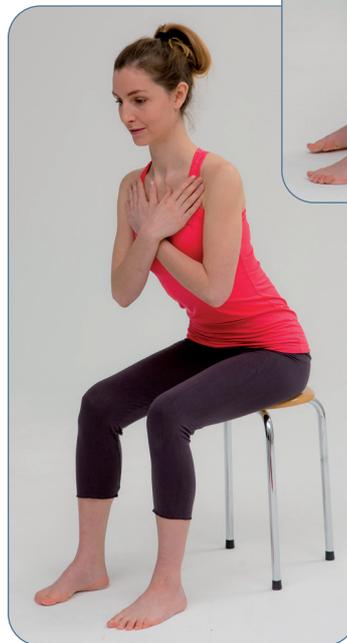
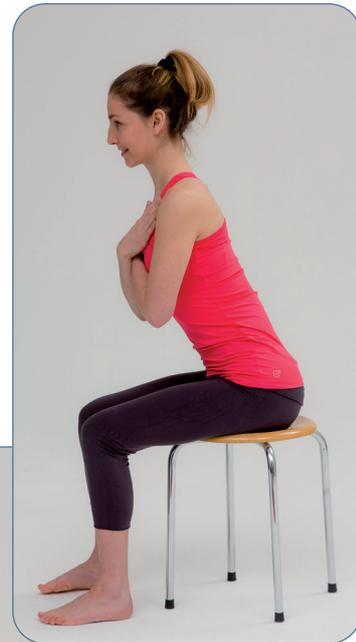
Türmchenspiel (Kräftigung für Rücken- und Bauchmuskulatur)

ASTE: aufrechter Sitz an der Sesselkante

Durchführung:

1. Variante:

- a) Bauchspannung, Oberkörper stabil und **aufrecht nach vorne neigen**, die Bewegung findet dabei nur in der Hüfte statt, die Wirbelsäule bleibt gerade. 5 bis 10 Sekunden halten, danach wieder zurück in die ASTE bewegen, 10-mal wiederholen
- b) Bauchspannung, Oberkörper stabil und **aufrecht nach hinten neigen**, auch hier bleibt die Wirbelsäule gerade und es bewegt sich nur das Hüftgelenk, 5 bis 10 Sekunden halten, dann wieder in die ASTE zurückbewegen, 10-mal wiederholen



2. Variante:

Bauchspannung, Oberkörper stabil und aufrecht abwechselnd nach vorne und nach hinten neigen.

Kräftigung im Stehen

Durchführung der Kräftigung im Stehen

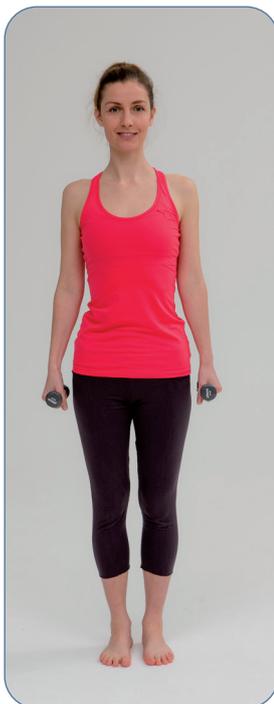
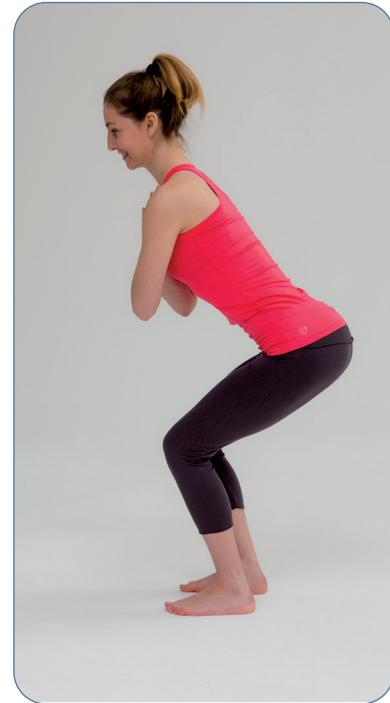
3-mal pro Woche, einen Tag Pause zwischen den Kräftigungsübungen machen

Squats/Kniebeugen (Kräftigung Rücken- und Oberschenkelmuskulatur)

ASTE: aufrechter Stand mit Bauchspannung

Durchführung: Knie beugen, Gesäß dabei nach hinten absenken, den Rücken nach vorne neigen und die Lendenwirbelsäule stabilisieren. („Als ob man sich hinsetzen würde.“) Beim Hochkommen die Knie nicht ganz durchstrecken, um die Spannung nicht zu verlieren, 3-mal 10 bis 15 Wiederholungen

Achtung: Rücken stabil halten, Knie schauen nach vorne

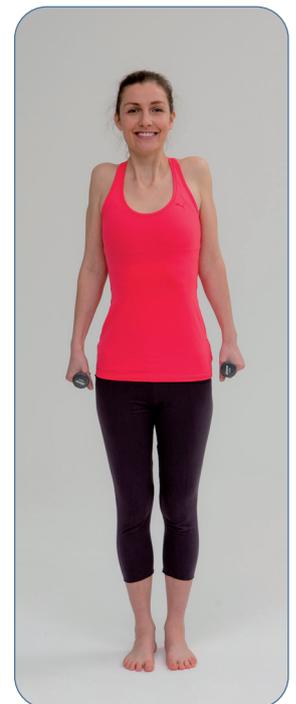


Shrugs/Schulterheben (Koordination, Aktivierung, Detonierung Schultergürtelmuskulatur)

ASTE: aufrechter Stand mit Bauchspannung

Durchführung: Hanteln mit gestreckten Armen neben dem Körper halten, Schultern zu den Ohren hochziehen und langsam wieder absenken, die Nackenmuskulatur dabei bewusst locker lassen, 3-mal 10 bis 15 Wiederholungen

Achtung: Bewegung nur mit den Schultern (Arme bleiben gestreckt, die Halswirbelsäule bleibt ruhig)





Front Raises/Arm nach vorne heben (Oberarm- Schultergürtel- und Rückenmuskulatur)

ASTE: ergonomischer Stand mit Bauchspannung, Arme gestreckt neben dem Körper halten, Handflächen zeigen zum Körper

Durchführung: einen Arm nach vorne oben heben (evtl. mit Gewicht), gleichzeitig die Wirbelsäule aufrecht halten, dann die Seite wechseln, 3-mal 15 Wiederholungen pro Seite

Drehung des Kopfes mit kleinem Gewicht (Kirschkernsäckchen, Koordination Nackenmuskeln)

ASTE: ergonomischer Stand

Durchführung: Gewicht liegt auf dem Kopf, dabei die tiefen Nackenstabilisatoren aktivieren. Kleine, sehr langsame Drehung des Kopfes nach rechts und links durchführen, 10 bis 30 Sekunden Kopf drehen, 3-mal hintereinander

Achtung: Wirbelsäule bleibt aufrecht, Nacken stabilisieren!

Dehnung

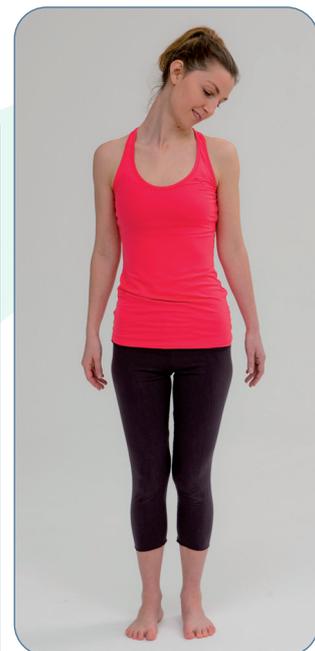
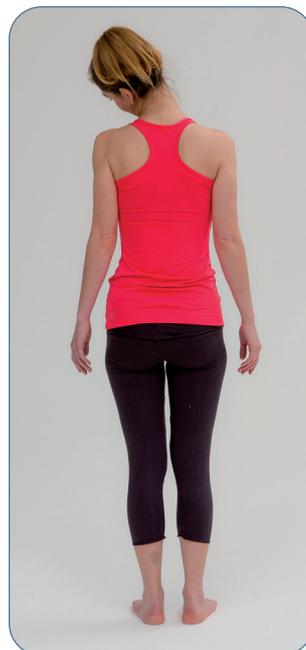
Dehnung Schulterblattheber

ASTE: aufrechter Sitz oder Stand

Durchführung: Nähern Sie das linke Ohrläppchen der linken Schulter an und drehen Sie den Kopf etwas nach links. Zusätzlich bewegen Sie das Kinn zum linken Schlüsselbein. Zur Verstärkung der Dehnung können Sie den rechten Arm locker nach unten hängen lassen. Um die Durchblutung zu verstärken und den Stoffwechsel zu erhöhen, erfolgt diese Übung dynamisch. 30 Sekunden lang die Dehnung halten – 3 Durchgänge

Variante 1: Kopf bewegt aus Mittelstellung in die Dehnposition, im dynamischen Wechsel in die Dehnung und zurück zur Mittelstellung.

Variante 2: Kopf auf einer Seite in der Dehnposition halten, auf der Gegenseite die Schulter auf und ab bewegen.





Herausgabe & Druck:

Österreichische Gesundheitskasse Wien, Wienerbergstraße 15–19, 1100 Wien

Für den Inhalt verantwortlich:

Institut für Physikalische Medizin und Rehabilitation der ÖGK Wien

Stand:

Version 1.1, Jänner 2020

Nachdruck oder Vervielfältigung nur mit ausdrücklicher Zustimmung der ÖGK gestattet.
Satz- und Druckfehler vorbehalten.

Bildquelle:

shutterstock & ÖGK Wien, Fotocredit: Richard Tanzer, Model: Malika Fankha