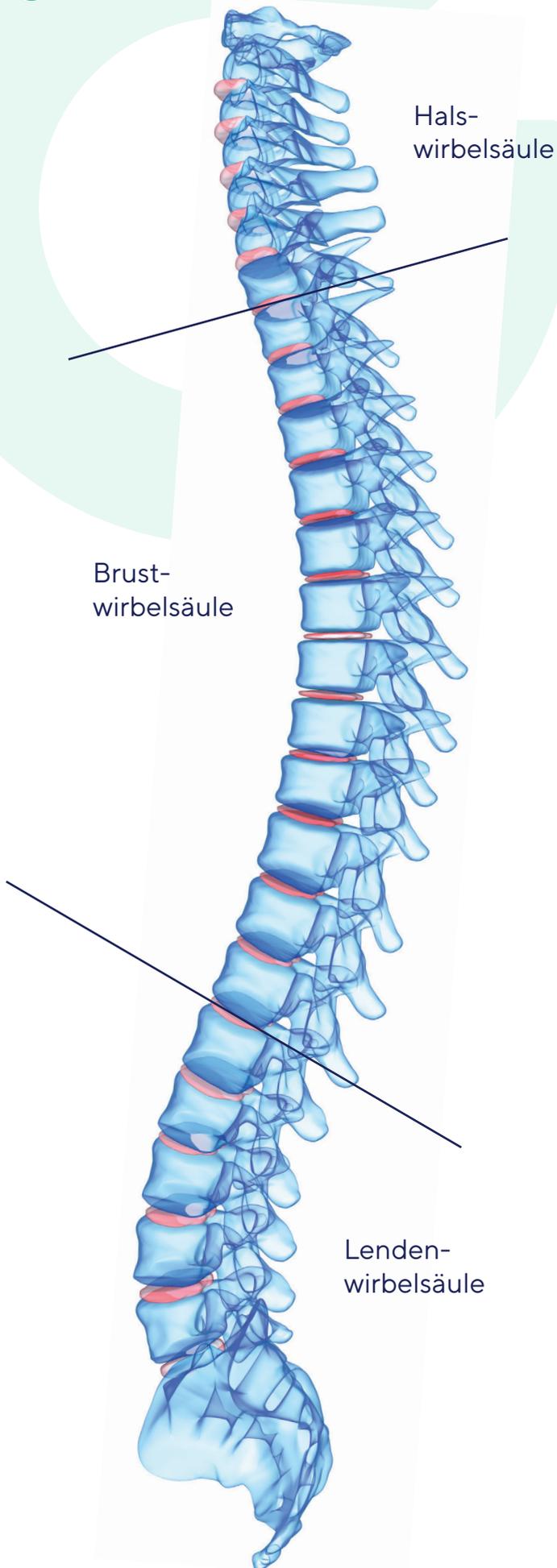


Übungsprogramm bei Rückenproblemen

Liegen





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!

Mobilisation im Liegen

Durchführung der Mobilisation im Liegen:

½ Minute bis 3 Minuten, mehrmals täglich

Achtung: Die jeweils anderen Wirbelsäulenabschnitte bleiben ruhig!

Mobilisation der Lendenwirbelsäule (LWS)

◆ Becken vor- und zurückkippen

ASTE (Ausgangsstellung):

Rückenlage (RL) – Beine aufgestellt; oder Seitenlage (SL) mit angewinkelten Beinen

Durchführung: Becken vor- und zurückkippen

◆ Becken seitlich verschieben

ASTE: RL – Beine ausgestreckt (ev. Knie unterlagert)

Durchführung: abwechselnd rechtes und linkes Bein aus dem Becken lang machen

Achtung: Knie bleiben dabei ruhig (nicht beugen oder strecken)

◆ Rotation

ASTE: RL – Beine aufgestellt, Knie und Füße aneinander stellen

Durchführung: kleine, langsame Pendelbewegungen mit den Knien nach rechts und links ausführen

Mobilisation der Brustwirbelsäule (BWS)

◆ Pendeln der Brustwirbelsäule

ASTE: RL – Beine aufgestellt, Hände liegen am Brustbein

Durchführung: Brustbein abwechselnd nach rechts und links pendeln lassen, d.h. Rippenbogen und Beckenknochen

annähern und wieder entfernen

Achtung: Schultern bleiben locker, Kopf und LWS ruhig lassen

◆ Rotation der BWS

ASTE: RL – Beine aufgestellt, Hände zur Decke strecken, Handflächen liegen aneinander

Durchführung: Arme nach rechts und links bewegen

Achtung: Ellbogen bleiben gestreckt, kleine Bewegungen, Kopf und LWS ruhig lassen

Mobilisation der Halswirbelsäule (HWS)

◆ „Ja-Sager“

ASTE: RL

Durchführung: kleine, lockere Nickbewegungen im symptomfreien Bereich mit dem Kopf durchführen (30 Sekunden)

◆ „Nein-Sager“

ASTE: RL

Durchführung: kleine, langsame und lockere Drehbewegungen nach rechts und links mit dem Kopf durchführen (30 Sekunden)

Achtung: symptomfrei (kein Schwindel)

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 anspannen

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: RL – Beine aufgestellt, Hände liegen am Bauch, Stirn und Kinn liegen in einer Linie (Gesichtprofil waagrecht)

Durchführung: Nacken lang machen ohne den Druck auf der Unterlage zu verändern, bis zu 10 Sekunden halten

Achtung: vordere Nackenmuskeln bleiben locker – mit Fingern tasten

Stabilisationsübungen

Durchführung der Stabilisationsübungen

täglich möglich – vor Kräftigungsübungen durchführen.

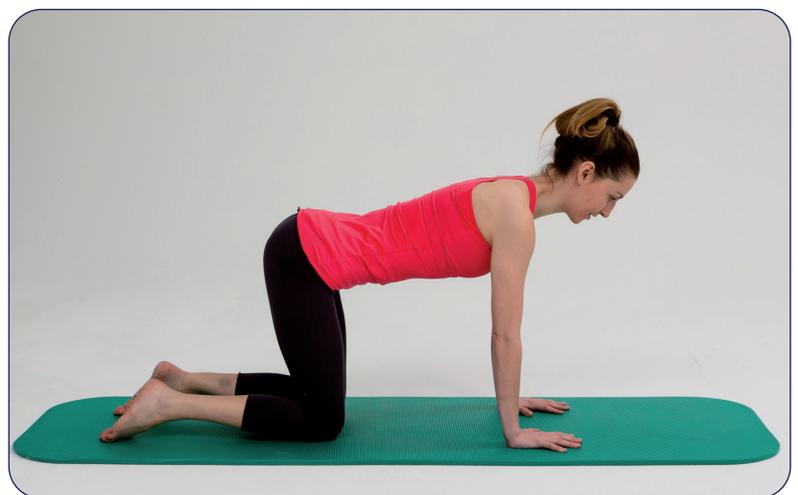
4-Füßler und Trippeln

ASTE: klassischer Vierfüßler: Knie sind unter den Hüften, Hände stützen unter den Schultern, Ellbogen sind leicht gebeugt, Ellbogenspitzen zu den Oberschenkeln drehen, LWS leicht hohl, BWS leicht rund, Blick zum Boden, Nacken ist lang

Variante: Stütz auf den Fäusten oder auf den Unterarmen

Durchführung: tiefe Bauchspannung aufbauen und abwechselnd rechte und linke Hand rasch ohne Seitbewegung des Oberkörpers in den Boden drücken, 10 bis 30 Sekunden halten

Achtung: bei Schmerzen in den Handgelenken oder im Nacken: Faust- oder Unterarmstütz bevorzugen





Rumpfzirkel

3-mal den gesamten Zirkel
(alle 4 Positionen) durchführen

❶ Bridging (rückseitige Rumpf-aktivierung)

ASTE: RL – Beine stehen hüftbreit, Knie berühren sich nicht

Durchführung: tiefen Bauchmuskel anspannen, Gesäß abheben (schmerzfrei), 10 bis 30 Sekunden halten

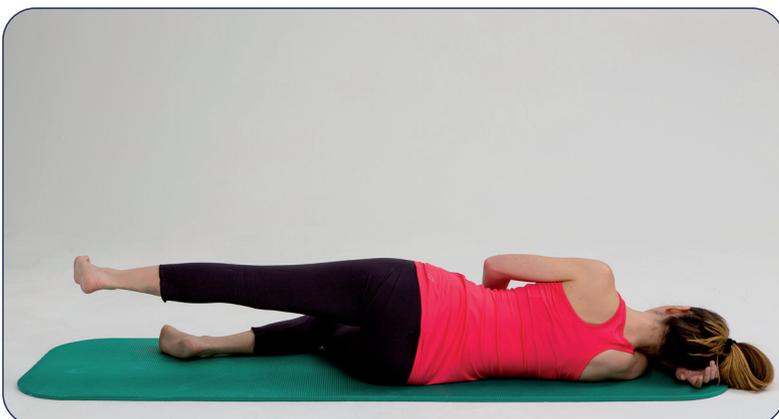


❷ Seitaktivierung des Rumpfes

Möglichkeit 1:

ASTE: SL – Oberkörper, Becken, Beine in einer Linie, Knie im rechten Winkel beugen, Stütz auf dem Unterarm, Ellbogen stützt unter der Schulter

Durchführung: seitliche Stützposition für 10 bis 30 Sekunden halten, dabei das Schulterblatt nach hinten unten ziehen und die Bauspannung aufrecht halten



Möglichkeit 2:

ASTE: SL – unteres Bein ist angewinkelt, oberes Bein ist gestreckt

Durchführung: Das obere Bein auf Beckenhöhe anheben und für 10 bis 30 Sekunden halten.

Achtung: Das Becken darf nicht nach hinten kippen.

⑤ „4-Füßler“ im Unterarmstütz (Vorderseitige Rumpfaktivierung)

ASTE: Knie sind unter den Hüften, Ellbogen befinden sich unter den Schultern, LWS leicht hohl, BWS leicht rund, Blick zum Boden, Nacken lang

Durchführung: 10 bis 30 Sekunden Position halten (zur Steigerung Knie leicht abheben)

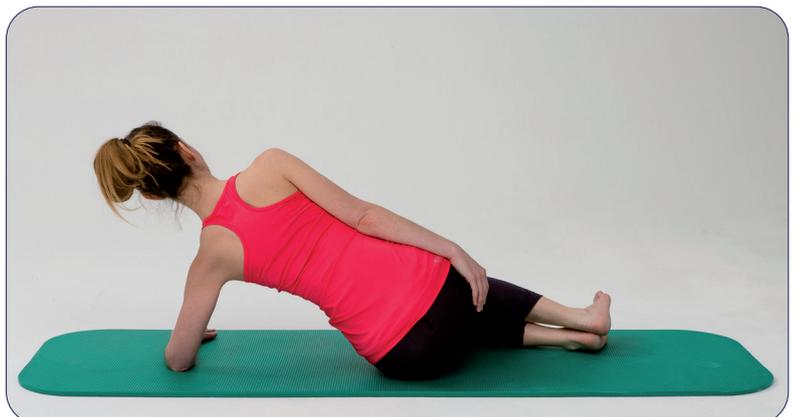
Achtung: Bauchspannung, Wirbelsäule bleibt stabil



Steigerung: Knie leicht anheben



④ Seitaktivierung des Rumpfes auf der anderen Seite



Kräftigungsübungen im Liegen

Durchführung der Kräftigungsübungen

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



„Der Flieger“ (Kräftigung der Rückenstrecker)

ASTE: BL – Gesäß und tiefen Bauchmuskel anspannen, Arme liegen gestreckt neben dem Körper, Handflächen zeigen Richtung Boden, Blick nach unten richten

Durchführung: Schulterblätter sanft nach hinten unten und zur Wirbelsäule spannen, Arme etwas vom Boden abheben, Blick nach unten richten – unter Spannung kleine, rasche Flatterbewegungen der Arme seitlich weg und wieder zum Körper ausführen, 3-mal 30 bis 60 Sekunden



„Der Schmetterling“ (Kräftigung des Schultergürtels)

ASTE: BL – Arme liegen in einer „U-Form“ neben dem Kopf, Blick ist nach unten gerichtet, Bauchspannung halten, Schulterblätter nach hinten/unten spannen

Durchführung: Arme zur Decke hoch und tief bewegen (höchster Punkt: Ellbogen auf Schulterblatthöhe, niedrigster Punkt: knapp über Boden), 3-mal 10 bis 15 Wiederholungen

Achtung: Schulterblätter bleiben nach hinten unten gespannt

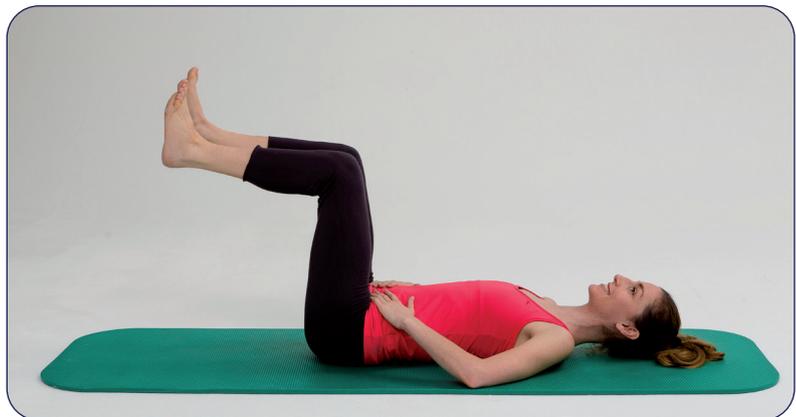
„Tischübung“ (Kräftigung Bauchmuskeln)

ASTE: RL – Beine aufgestellt, tiefe Bauchspannung

Durchführung: rechtes Bein in die Tischposition bringen (Hüfte und Knie 90° angewinkelt) und langsam wieder abstellen; LWS bleibt stabil 10-mal, dann Seite wechseln

Steigerung: rechtes Bein in die Tischposition bringen, linkes Bein dazu, 10 Sekunden halten, rechtes Bein hinunter, linkes Bein hinunter, 2 Atemzüge lang entspannen, 10 Wiederholungen

Achtung: LWS bleibt stabil



Sit-Ups (Kräftigung Bauchmuskeln)

ASTE: RL – Beine sind aufgestellt, Nacken locker in Händen abgelegt, eventuell zur Kontrolle der Nackenposition Faust unter Kinn

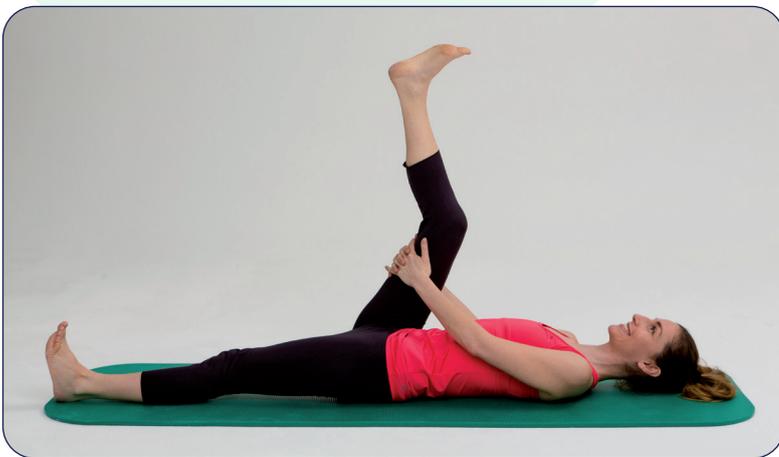
Durchführung: während der verlängerten Ausatmung nähern Sie die Rippenbögen dem Schambein an – Kopf und Schultergürtel werden leicht angehoben, 3-mal 10 bis 15 Wiederholungen



Dehnung

Durchführung der Dehnungsübungen

Vorsichtig, ca. 30 Sekunden dehnen, 3-mal pro Seite wiederholen

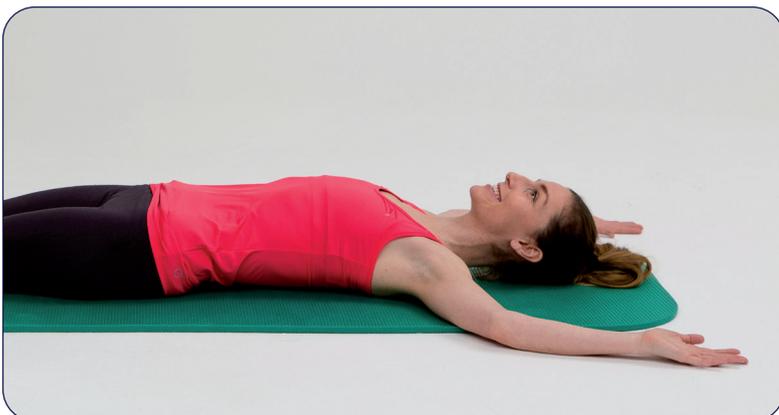


Hintere Oberschenkelmuskulatur

ASTE: RL – Bein in Kniekehle halten und zur Brust ziehen, Knie soweit strecken bis an der Rückseite des Oberschenkels ein Ziehen spürbar ist, das zweite Bein bleibt ausgestreckt liegen

Durchführung: Diese Position für 30 Sekunden halten

Achtung: Vorfuß bleibt locker



Brustmuskel

ASTE: RL – Beine aufgestellt, Arme sind auf Schulterhöhe seitlich abgelegt

Durchführung: Position für 30 Sekunden halten und tief ein- und ausatmen



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