

Rückentraining für die Lendenwirbelsäule



1 Entspannung

Füße mit leichtem Druck gegen die Wand und Wirbelsäule gegen den Boden pressen, danach Spannung wieder abbauen



2 Grundspannung Rückenlage

Fußspitzen anziehen, Fersen auf den Boden drücken, Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen und Lendenwirbelsäule auf den Boden pressen



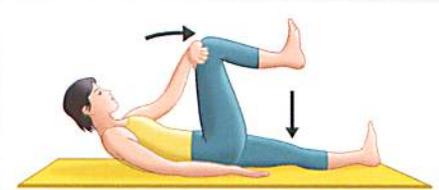
3 Rückenlage

Kopf- und Schulter anheben, dann Arme leicht anheben und gegen einen gedachten Widerstand drücken



4 Grundspannung Rückenlage

Mit der rechten Hand das linke Bein berühren und 5-10 Sekunden halten, für die andere Seite Übung wiederholen



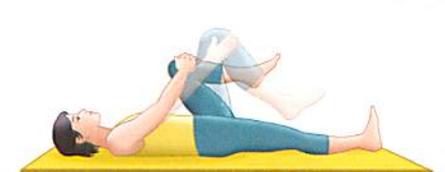
5 Rückenlage

Linken Arm und rechtes Bein auf den Boden drücken, mit der rechten Hand gegen das linke Bein drücken, danach Seitenwechsel



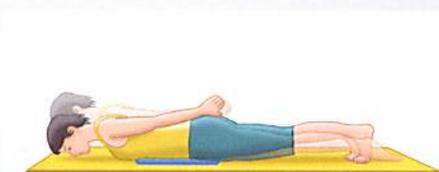
6 Rückenlage

Gesäß und Wirbelsäule anheben und Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen



7 Rückenlage

Knie mit beiden Händen umfassen und zur Brust ziehen, Arme danach strecken und Knie gegen den Händewiderstand drücken



8 Grundspannung Bauchlage

Kissen unter den Bauch legen, Fersen wegdrücken, Kopf leicht anheben



9 Bauchlage

Arme in U-Form anheben und die Schulterblätter Richtung Wirbelsäule zusammenschieben



10 Rückenlage

Arme und Oberkörper leicht anheben und nach beiden Seiten leicht verlagern



11 Vierfüßlerstand

Beine und Arme in der Waagerechten



12 Vierfüßlerstand

Katzenbuckel bilden

Generelle Empfehlungen

- Übungen täglich 5- 30 Minuten
- Nie gegen den Schmerz üben
- Übungen 2-3 mal wiederholen, dazwischen pausieren
- Spannungsübungen 5-10 Sekunden
- Gleichmäßiges Atmen
- Übermäßige Bewegungen in vorgeschädigten Körperteilen vermeiden

Empfehlungen für den Alltag

falsch



richtig



Sitzende Tätigkeit

Stuhllehne so einstellen, dass der Rücken 15-20 cm über der Sitzfläche gestützt wird; Sitzhaltung immer wieder verändern oder unterbrechen

falsch



richtig



Stehende Tätigkeit

Möglichst aufrecht stehen

falsch



richtig



Heben und Tragen

In die Knie gehen und Gegenstand mit geradem Rücken anheben

falsch



richtig



Hausarbeit

Möglichst nicht lange in gebückter Haltung arbeiten

falsch



richtig



Liegen

Möglichst hartes Bettrost mit weicher Matratze, so dass der Körper überall gleichmäßig aufliegt; zu große oder dicke Kissen vermeiden, die den Oberkörper stark anheben

Überreicht durch:

2014 PA1.030

Modifiziert nach Texten und Zeichnungen von Dr. Hans Bürkle, Walter Lutz und Hans Dieter Kempf