

Gesundheitsforum 30. Oktober 2019 – «Der aktive Rücken»

Die folgenden Übungen können Ihnen eine Hilfestellung bei Rückenbeschwerden bieten. Sie garantieren jedoch keine Linderung Ihrer Beschwerden. Übungen, die nicht korrekt ausgeführt werden können Beschwerden verstärken. Grundsätzlich empfiehlt es sich, bei einschränkenden unspezifischen Rückenbeschwerden eine vollständige physiotherapeutische Untersuchung durchführen zu lassen. Ziel einer spezifischen Untersuchung ist das Hauptproblem zu definieren, gemeinsame Therapieziele zu setzen und so ein persönlich abgestimmtes Trainingsprogramm zusammenzustellen, das den Aspekten Beweglichkeit, Kraft und Koordination gerecht wird.

1. Entlastung / Entspannung

Eigenmassage mit Tennis- oder Igelball

- Mit einer Automassage können Sie kurzfristig schmerzhafte, verspannte Muskulatur lösen.
- Stellen Sie sich an eine Wand und klemmen Sie einen Ball zwischen Ihrem Rücken und der Wand ein.
- Suchen Sie die verspannten Punkte.
- Mit Druck oder kreisenden Bewegungen während einer Minute können Sie so die Spannung lindern.
- Bei Verspannungen empfiehlt sich immer ein gezieltes Krafttraining durchzuführen.



Beckenbewegungen zur Entspannung der Lendenmuskulatur und Mobilisation der Lendenwirbelsäule

- Legen Sie sich auf den Rücken.
- Beugen Sie die Knie, so dass Sie im Knie einen 90° Winkel haben.
- Legen Sie die Arme seitlich auf den Boden.
- Kippen Sie das Becken nach hinten, so, dass sich die Lendenwirbelsäule flach auf den Boden legt. Sie können sich vorstellen, dass Sie ihr Schambein zum Bauchnabel ziehen.
- Kippen Sie das Becken nach vorne, so, dass zwischen der Lendenwirbelsäule und dem Boden ein Hohlraum entsteht. Sie können sich vorstellen, dass sie Ihre Beckenschaufeln Richtung Oberschenkel schieben.
- Erschwerung: Sie können diese Bewegung auch im Sitzen ausführen.



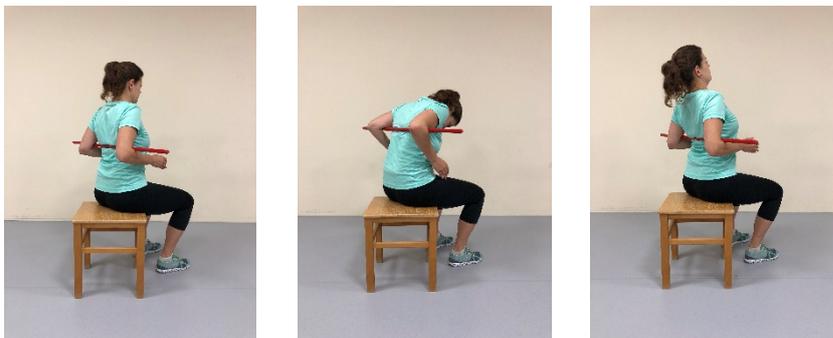
- 1x täglich, 1 Minuten das Becken langsam vor und zurückbewegen.

2. Mobilisation / Koordination

Setzen Sie sich für die folgenden Übungen an die vordere Kante eines Stuhles. Nehmen Sie einen Stock/Besenstiel/Skistock und klemmen Sie diesen im Rücken ein. Kippen Sie das Becken nach vorne, so, dass Sie sich gut aufrichten können.

Beugung und Streckung

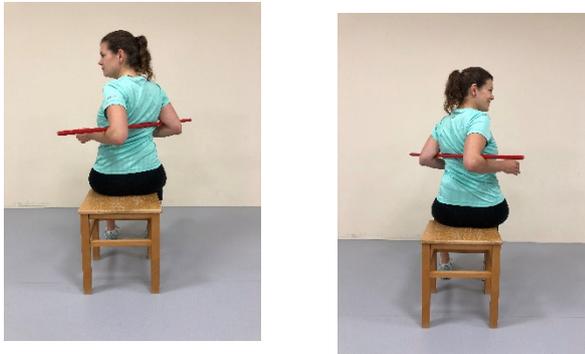
- Kippen Sie das Becken nach hinten und beugen Sie sich unter dem Stock hindurch. Das Ziel ist eine maximale Rundung des gesamten Rückens.
- Richten Sie sich wieder gerade auf.
- Kippen Sie nun das Becken nach hinten und strecken Sie sich wie ein Stabhochspringer über den Stab in eine maximale Streckung der Wirbelsäule.
- Achten Sie dabei darauf den Nacken nicht zu stark zu überstrecken.



- 1x täglich langsam während einer Minute ausführen.
Atmen Sie in den Endpositionen jeweils einmal tief ein.

Drehung

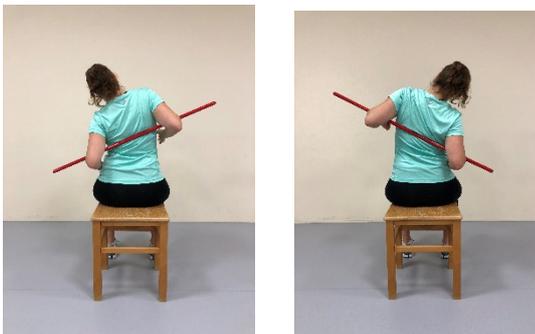
- Drehen Sie den Oberkörper abwechselungsweise nach rechts und links.
- Stellen Sie sich dabei vor, dass sie eine Schraube sind, welche sich gegen den Himmel hochschraubt und ziehen Sie die Wirbelsäule lang.



- 1x täglich langsam während einer Minute ausführen.
Atmen Sie in den Endpositionen jeweils einmal tief ein.

Seitneigung

- Neigen Sie den Oberkörper abwechselungsweise nach rechts und links.
- Ziehen Sie dabei die Wirbelsäule in die Länge und stellen Sie sich vor sie würden sich seitwärts über einen Stacheldrahtzaun neigen.
- Achten Sie darauf, dass beide Gesässhälften immer gleich stark belastet bleiben.



- 1x täglich langsam während einer Minute ausführen.
Atmen Sie in den Endpositionen jeweils einmal tief ein.

3. Kräftigung / Stabilisation

Superman im Vierfüßlerstand

- Starten Sie in einem Vierfüßlerstand.
- Die Hände befinden sich unter den Schultern.
- Die Knie befinden sich unter den Hüften, sodass ein rechter Winkel in Hüfte und Knie entsteht.
- Den Blick richten Sie zwischen die Hände.
- Halten Sie Ihren Rücken gerade und ziehen Sie den Bauchnabel leicht ein.
- Heben Sie abwechselnd einen Arm oder ein Bein ab ohne den Rücken zu bewegen.
- Zur Erschwerung: Arm und Bein gleichzeitig abheben



- 1 x täglich pro Extremität 20 Wiederholungen

Squat/Kniebeuge

- Stellen Sie sich beidbeinig etwa hüftbreit hin.
- Stützen Sie die Hände in Ihre Hüfte ein.
- Gehen Sie in die Knie, indem Sie das Gesäss nach hinten unten bewegen.
- Halten Sie Ihren Rücken dabei gerade und leicht nach vorne geneigt.
- Achten Sie darauf, dass die Kniescheiben gerade nach vorne zeigen.
- Zur Erschwerung: Nehmen Sie ein Gewicht in die Hände



- 1 x täglich 3 x 20 Wiederholungen, 60 Sekunden Pause zwischen den Serien

Plank/Rumpfstütze

- Legen Sie sich auf den Bauch.
- Beugen Sie Ihre Arme und legen Sie die Unterarme auf den Boden ab, die Ellbogen befinden sich unter den Schultern.
- Heben Sie nun den Körper vom Boden ab und stützen sich auf den Zehenspitzen und Unterarme
- Den Blick richten Sie zum Boden.
- Achten sie darauf, dass Ihr Körper wie ein Brett wirkt, ziehen Sie den Bauchnabel leicht ein.
- Zur Vereinfachung: Stützen Sie sich auf den Knie ab



- 1 x täglich so lange wie Sie die Position korrekt halten können. Bei regelmässigem Training wäre das Ziel die Position mindestens 30 Sekunden zu halten.