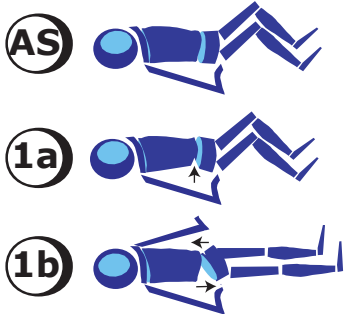


# Rückenschule

80% aller Arztbesuche erfolgen aufgrund von Rückenproblemen! Um IHREN Rückenschmerzen vorzubeugen oder sie von zu Hause aus zu lindern, seien hier einige, leichte Übungen beschrieben. Zunächst einmal nehmen sie sich ZEIT und RUHE. Ziehen sie BEQUEME KLEIDUNG an und legen sie sich auf eine FESTE UNTERLAGE (Bett ist zu weich, Parkettboden zu hart). Alle Übungen erfolgen aus der gleichen Ausgangsstellung (AS), der Rückenlage mit angewinkelten, aufgestellten Beinen heraus. Die Übungen sollen eine Verbesserung der Mobilität, der Kraft und der Dehnbarkeit der Lenden-, Becken- und Hüftregion (LBH) erzielen.



## 1. Mobilisation

- a.** Ohne das Becken abzuheben von der Unterlage, abwechselnd ins Hohlkreuz gehen (Bauch raus) und wieder Abflachen des Rückens (Lendenwirbelsäule auf die Unterlage drücken).
- b.** Abwechselnd rechts und links, seitlich den Beckenkamm hochziehen Richtung Schulter. Diese Übung kann auch mit gesteckten Beinen ausgeführt werden. Dabei aber nicht ins Hohlkreuz kommen.
- Diese Bewegungen sind rasch und klein im Bewegungsausmaß um eine optimale Mobilisation zu erreichen.**

## 2. Kräftigung

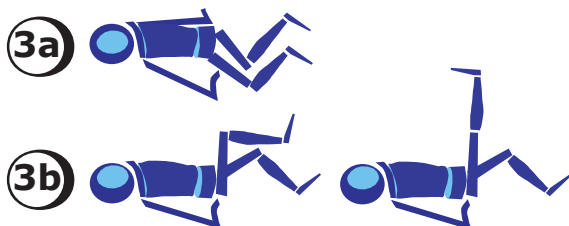
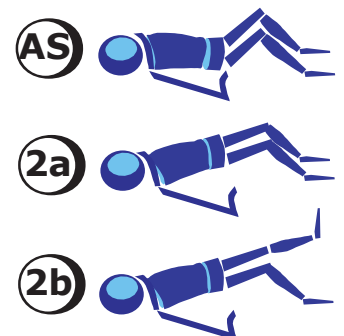
Abheben der Hüfte von der Unterlage, langsam, oben halten (10–15 sec.) und langsam und bewusst wieder ablegen. VORSICHT: oben nicht ins Hohlkreuz kommen.

**Variation a:** im abgehobenen Zustand kleine Bewegungen auf und ab, um die Übung „dynamischer“ zu machen und mehr und mehr Muskelgruppen im Rücken anzusprechen.

**Variation b:** im abgehobenen Zustand abwechselnd ein Bein gerade vorstrecken und wieder 10–15 sec. halten. „In der Luft“ wechseln der Beine. Kräftigung der Bauchmuskulatur: Rad fahren in Rückenlage, dabei immer größere und langsamere Bewegungen machen.

Lendenwirbelsäule am Boden halten!

**Im Gegensatz zur Mobilisation sind bei der Kräftigung die Bewegungen stets langsam auszuführen!**



## 3. Dehnung

- a.** Die aufgestellten Beine langsam nach rechts und links ablegen und dort wieder 10–15 sec. halten.
- b.** Abwechselnd die Beine so weit es geht anbeugen und von dort aus nach oben durchstrecken (Dehnung der Oberschenkel-Rückseite), 10–15 sec. halten, dann langsam (!) wieder anbeugen und aufstellen.

**Atemkontrolle!** Blockieren sie die Atmung während der Übungen nicht. Vor allem bei den Kräftigungsübungen ist eine bewusste Atmung wichtig: **Anspannen - Einatmen ; Entspannen - Ausatmen!** Jede der Übungen ist ca. 1 Minute auszuführen. Dabei können die einzelnen Übungen beliebig miteinander abgewechselt werden.

**Merke:** Immer eine entspannende Übung nach einer anstrengenden und umgekehrt.

Insgesamt sollte nach Möglichkeit täglich ca. 20–30 Minuten trainiert werden.

*Viel Spaß beim Üben wünscht Ihnen das Team der Praxis Christian Grote*