

RÜCKENTRAINING

FÜR DIE LENDENWIRBELSÄULE

<p>1 Entspannung</p>	<p>2 Grundspannung Rückenlage</p>	<p>3 Rückenlage</p>
<p>Füße mit leichtem Druck gegen die Wand und Wirbelsäule gegen den Boden pressen, danach Spannung wieder abbauen</p>	<p>Fußspitzen anziehen, Fersen auf den Boden drücken, Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen und Lendenwirbelsäule auf den Boden pressen</p>	<p>Kopf- und Schulter anheben, dann Arme leicht anheben und gegen einen gedachten Widerstand drücken</p>
<p>4 Grundspannung Rückenlage</p>	<p>5 Rückenlage</p>	<p>6 Rückenlage</p>
<p>Mit der rechten Hand das linke Bein berühren und 5-10 Sekunden halten, für die andere Seite Übung wiederholen</p>	<p>Linken Arm und rechtes Bein auf den Boden drücken, mit der rechten Hand gegen das linke Bein drücken, danach Seitenwechsel</p>	<p>Gesäß und Wirbelsäule anheben und Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen</p>
<p>7 Rückenlage</p>	<p>8 Grundspannung Bauchlage</p>	<p>9 Bauchlage</p>
<p>Knie mit beiden Händen umfassen und zur Brust ziehen, Arme danach strecken und Knie gegen den Handwiderstand drücken</p>	<p>Kissen unter den Bauch legen, Fersen wegdrücken, Kopf leicht anheben</p>	<p>Arme in U-Form anheben und die Schulterblätter Richtung Wirbelsäule zusammenschieben</p>
<p>10 Bauchlage</p>	<p>11 Vierfüßlerstand</p>	<p>12 Vierfüßlerstand</p>
<p>Arme und leicht anheben und nach beiden Seiten leicht verlagern</p>	<p>Beine und Arme in der Waagerechten</p>	<p>Katzenbuckel bilden</p>

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

<p>falsch</p>	<p>richtig</p>
<p>Sitzende Tätigkeit</p>	
<p>Stuhllehne so einstellen, dass der Rücken 15-20 cm über der Sitzfläche gestützt wird; Sitzhaltung immer wieder verändern oder unterbrechen</p>	
<p>falsch</p>	<p>richtig</p>
<p>Stehende Tätigkeit</p>	
<p>Möglichst aufrecht stehen</p>	
<p>falsch</p>	<p>richtig</p>
<p>Heben und Tragen</p>	
<p>In die Knie gehen und Gegenstand mit geradem Rücken anheben</p>	
<p>falsch</p>	<p>richtig</p>
<p>Liegen</p>	
<p>Möglichst hartes Bettrost mit weicher Matratze, so dass der Körper überall gleichmäßig aufliegt; zu große oder dicke Kissen vermeiden, die den Oberkörper stark anheben</p>	

Überreicht durch:

Jürgen Pflanzler
 Facharzt für Innere Medizin
 (hausärztliche Versorgung)
 -Notfallmedizin-
 Wunstorfer Landstr. 57
 30453 Hannover
 Tel.: 0511/480 115
 Fax: 0511/480 171