

IHRE PERSÖNLICHE RÜCKENZEIT

Trainingsprogramm mit 15 Übungen für einen starken Rücken



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

Rückenschmerzen können viele Ursachen haben, die bei jedem Patienten unterschiedlich ausgeprägt sind. Neben körperlichen Fehlbelastungen in Alltag und Beruf können krankheitsbedingte Veränderungen an Wirbelsäule und Bandscheiben, Muskulatur und Nervensystem zu Rückenschmerzen führen. Auch mentale Belastungen und Stress können Verspannungen verursachen, die Rückenbeschwerden auslösen oder bereits vorhandene Schmerzen verstärken.

Deshalb ist es von großer Bedeutung, dass Sie zusätzlich zu den körperlichen Übungen daran arbeiten, einen ausgeglichenen Alltag zu erreichen, indem Sie Stressfaktoren reduzieren.

Ein akuter Schmerz führt reflexartig zur Vermeidung von schmerzauslösenden Situationen und Bewegungen. Aus diesen Schonhaltungen und der Inaktivität können sich chronischen Rückenschmerzen entwickeln.

Dagegen können Sie etwas tun! Um die Behandlung zu unterstützen, ist es wichtig, trotz Schmerz aktiv zu bleiben und sich richtig zu bewegen.

Die Übungen auf diesem Poster sollen Ihnen dabei helfen, Ihren Rücken beweglich zu halten, die Muskulatur zu kräftigen, chronischen Beschwerden entgegen zu wirken und damit die Schmerzbehandlung zu unterstützen.

Viel Erfolg beim Training!

Ihre Grünenthal GmbH

BEVOR SIE MIT DEN ÜBUNGEN BEGINNEN, BEACHTEN SIE BITTE DIE FOLGENDEN HINWEISE:

- ➔ Planen Sie Ihr ganz persönliches Rückentrainingsprogramm **2 – 3 mal wöchentlich** in Ihren Tagesablauf ein und nehmen Sie sich ausreichend Zeit dafür.
- ➔ Vor jedem Training sollte eine **Aufwärmung (5 – 10 Min.)** erfolgen, um Ihren Bewegungsapparat und Ihr Herz-Kreislaufsystem auf die folgenden Belastungen vorzubereiten. Gleichzeitig sollten Sie diese Zeit nutzen, um Alltagsbelastungen für die Zeit Ihres Trainings unbeachtet zu lassen und sich ganz auf das Training zu konzentrieren.
- ➔ Benutzen Sie als Unterlage für die Übungen auf dem Boden am besten eine **elastische Übungsmatte**.
- ➔ Führen Sie die Übungen langsam, gleichmäßig und kontrolliert aus und **vermeiden Sie ruckartige Bewegungen**. Achten Sie während der Übungen immer auf eine ausreichende Körpergrundspannung.
- ➔ Atmen Sie bei den Übungen ruhig und gleichmäßig. **Vermeiden sie Pressatmung!**

Um Trainingserfolge zu verzeichnen ist es notwendig, dass die Belastung während der Übungen über der alltäglichen Belastungsgrenze liegt.

Grundsätzlich gilt, dass Sie eine Bewegung immer nur so weit oder so lange ausführen, wie kein Schmerz entsteht bzw. ein vorhandener Schmerz nicht an Intensität zunimmt. Sollte dies der Fall sein, halten Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Physiotherapeuten.



**BELASTUNG - JA
SCHMERZ - NEIN**

Sollten bei Ihnen Begleiterkrankungen vorliegen, fragen Sie Ihren Arzt, ob Sie alle Übungen auf diesem Poster machen dürfen. Z. B. sollten Patienten mit Bluthochdruck oder anderen Gefäßerkrankungen statische Übungen (S) vermeiden.

AUFWÄRMEN

5 – 10 Min.

Nutzen Sie zum Aufwärmen vorhandene Sportgeräte oder gehen Sie mit aktivem Armeinsatz auf der Stelle.



Wirbelsäulenmobilisation im Vierfüßlerstand

- A** Po nach hinten absetzen
- ➔** Gesicht am Boden entlang bis zwischen die Hände führen
- ➔** Hochdrücken mit rundem Rücken ➔ **A**

MOBILISATION

je 5 – 10 Wdh.

Die Mobilisationsübungen sollen Ihren Körper und die Muskulatur lockern und auf die folgenden Übungen zur Stabilisation und Kräftigung vorbereiten.

STABILISATION & KRÄFTIGUNG

S 6 Sek. halten ➔ 3 – 6 Wdh.

Statische Übung

D 5 – 10 Wdh. Stufe 1

10 – 15 Wdh. Stufe 2

15 – 20 Wdh. Stufe 3

Dynamische Übung



Trainieren Sie stets beide Seiten gleichmäßig!



Wirbelsäulenmobilisation im Stand

- A** Standposition mit leichter Kniebeuge und geradem Rücken
- ➔** Wechsel zu rundem Rücken ➔ **A**



3S STATISCHE ÜBUNG

Rumpf- und Hüftstabilisation

- A** Diagonal Knie und Hand vom Boden abheben
- ➔** Körperspannung und Gleichgewicht halten

Nicht geeignet für Patienten mit Bluthochdruck oder anderen Gefäßerkrankungen.



4S

Rumpfstabilisation

- ⓐ Ellebogen unter den Schultern positionieren
- ➔ Position mit kompletter Körperspannung halten

Nicht geeignet für Patienten mit Bluthochdruck oder anderen Gefäßerkrankungen.



5D

DYNAMISCHE ÜBUNG

Rückenmuskulatur

- ⓐ Diagonal Arm und Bein anheben
- ➔ Arm und Bein ca. 45° seitlich abspreizen → ⓐ



6D

Seitliche Bauch- und Hüftmuskulatur

- ⓐ Mit Körperspannung Seitstütz aufbauen und Hüfte vom Boden heben
- ➔ Hüfte langsam absenken → ⓐ



7D

Gerade Bauchmuskulatur

- ⓐ Körperspannung aufbauen
- ➔ Aufrollen ohne den unteren Rücken vom Boden zu lösen
- ➔ Absenken ohne ganz abzulegen → ⓐ



8D

Seitliche Bauchmuskulatur

- ⓐ Körperspannung aufbauen
- ➔ Diagonal aufrollen ohne den unteren Rücken vom Boden zu lösen
- ➔ Absenken ohne ganz abzulegen → ⓐ



9D

Po & Beintrückseite

- ⓐ Beine aufstellen und die Wirbelsäule langsam vom Steißbein an aufrollen
- ➔ Hüfte zur Decke schieben und kurz halten
- ➔ Absenken ohne ganz abzulegen → ⓐ



10S

Aufrechter Stand zur Rumpfstabilisation

- ▶ Füße hüftbreit und die Knie leicht gebeugt
- ▶ Hüfte durch Rumpfspannung aufrichten
- ▶ Brustbein anheben, Schultern tief und nach hinten, leichtes Doppelkinn



11D

Oberschenkel- und Pomuskulatur

- ▶ Aufrechter Stand (10S)
- ▶ Po nach hinten absenken, Gewicht auf die Ferse verlagern
Dabei die Knie über den Füßen halten
- ▶ Langsam aufrichten, Knie bleiben leicht gebeugt → A



12S

Halswirbelsäule

- ▶ Aufrechter Stand (10S)
- ▶ Mit den Händen bzw. der Hand nacheinander von hinten bzw. von rechts und links Druck gegen den Kopf ausüben und gegenhalten

DEHNUNG

10 Sek. ▶ Pause ▶ 30 Sek.

Gehen Sie langsam und ohne federnde Bewegung in eine Dehnposition. Lösen Sie diese nach 10 Sek. kurz auf. Gehen Sie dann erneut in die Position zurück und halten Sie diese ca. 30 Sek.



13

Hüftbeuger

- ▶ Großer Ausfallschritt mit aufrechtem Oberkörper
- ▶ Die Hüfte gegen den Boden absenken



14

Po und Beinrückseite

- ▶ Angewinkeltes bzw. gestrecktes Bein zum Oberkörper heranziehen
- ▶ Dabei das andere Bein fest auf den Boden drücken





15

Rückenmuskulatur / Mobilisation der Wirbelsäule

- ➔ Aus dem aufrechten Stand langsam abrollen
- ➔ Am tiefsten Punkt Kopf und Körper entspannt hängen lassen
- ➔ Dann Wirbel für Wirbel wieder langsam aufrollen

ENTSPANNUNG



Stufenlagerung

mit Hilfe eines Stuhls oder Hockers



CHANGE PAIN

Eine Initiative der Grünenthal GmbH, 52099 Aachen
www.grunenthal.de