

## Bewegungsübungen bei Rückenbeschwerden

Deutsche RHEUMA-LIGA  
• GEMEINSAM MEHR BEWEGEN •



### Den Rücken stärken

Rückenbeschwerden sind Volkskrankheit Nummer eins in Deutschland. Es gibt nur wenige über 30-Jährige, die in Ihrem Leben bisher keine Beschwerden in der Wirbelsäule hatten. Hauptausgangspunkt dieser Beschwerden sind Ungleichgewichte zwischen Rücken- und Bauchmuskulatur. Die Muskeln müssen in einem optimalen Verhältnis stehen, um die natürlich auf den Körper einwirkenden Kräfte gleichmäßig auf die Wirbelsäule zu verteilen.

Durch mangelnde Bewegung, häufiges Sitzen und anlagebedingt kommt es zur Verkürzung und Abschwächung der Bauch- und der Rückenmuskulatur. Um dem entgegen zu wirken, sollte man ein tägliches kleines Übungsprogramm, das nicht länger als 15 bis 20 Minuten dauert, durchführen. Die Übungen sind auf der Basis des Heimübungsprogrammes der Kaiser-Karl-Klinik, in Zusammenarbeit mit den Ärzten und der Therapieabteilung, entstanden. Dieses wird dazu benutzt, wirbelsäulenoperierte Patienten nach der stationären Rehabilitation für ein Training zu Hause anzuleiten. Von daher ist es auf höchst mögliche Sicherheit und Effizienz ausgelegt.

### Gemeinsam beweglich bleiben

Die Deutsche Rheuma-Liga bietet überall in Deutschland spezielle Bewegungsangebote unter fachlicher Anleitung. Das sogenannte Funktionstraining ist besonders für rheumakranke Betroffene entwickelt und findet unter fachlicher Anleitung statt. Fragen Sie nach bei der Rheuma-Liga in Ihrer Nähe. Wir freuen uns auf Sie!

Info-Telefon 01804 - 60 00 00

20 ct. pro Anruf aus dem deutschen Festnetz, max. 42 ct. pro Anruf aus den Mobilfunknetzen.

[www.rheuma-liga.de/funktionstraining](http://www.rheuma-liga.de/funktionstraining)

Herausgeber: Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.

Maximilianstr. 14 • 53111 Bonn

eMail: [bv@rheuma-liga.de](mailto:bv@rheuma-liga.de) • [www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de)

5. Auflage 2016 - 30.000 Exemplare • Druck-Nr. A9/BV/07/16

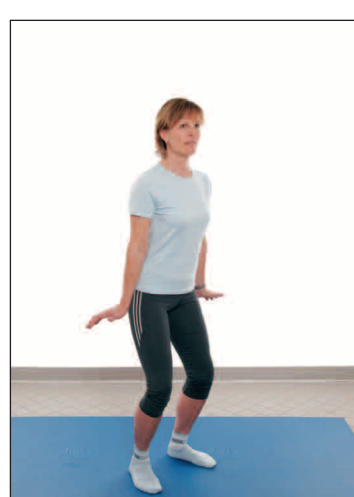
Unser besonderer Dank gilt der Physiotherapeutischen Abteilung der Kaiser-Karl-Klinik, Bonn.

Mit finanzieller Förderung der Deutschen Rentenversicherung Bund.

### Allgemeine Hinweise zu den Übungen:

1. Ausweichbewegungen sollten vermieden werden – während der Übungsphase ruhig weiter atmen. Pressatmung ist auf jeden Fall zu vermeiden.
2. Es dürfen keinerlei Schmerzen vor, während oder nach der Übung auftreten. Schmerzhaftes Üben muss auf jeden Fall weggelassen werden.
3. Die Übungen sollten möglichst täglich, aber mindestens drei- bis viermal pro Woche wiederholt werden. Während akuter Erkrankungen und/oder Schmerzen sollte das Programm ausgesetzt werden. Im Zweifel ist ein Arzt zu Rate zu ziehen.
4. Dehnungen sollten in der Regel 20 Sekunden gehalten werden (Stretching) und dreimal wiederholt werden. Die Dehnstellung langsam ohne Schwung einnehmen und in der Endstellung ruhig ohne Nachfedern halten. Es ist ein leichter Zug in der betreffenden Muskulatur zu spüren; ein Schmerz darf nicht entstehen.

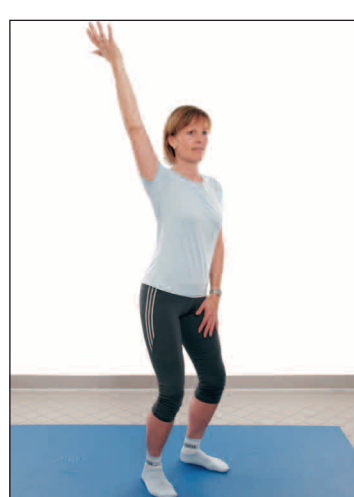
## A KRÄFTIGUNG DER RÜCKENMUSKULATUR



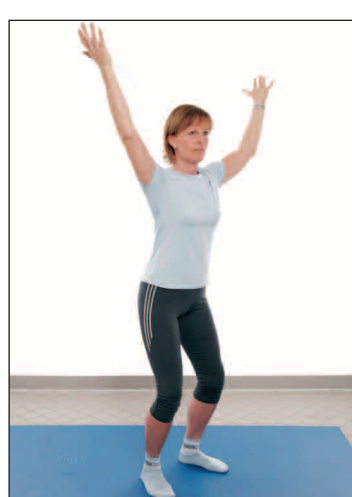
Grundspannung im Stand: Beine hüftbreit auseinander. Arme gestreckt neben dem Körper. Daumen zeigen nach vorne.



Ausgangsstellung: Arme gestreckt vor dem Körper halten. Beide Handflächen zeigen zum Körper. Die Daumen zeigen zueinander.



Einen Arm gestreckt nach oben führen, dabei den Daumen nach hinten drehen. Arm in Ausgangsstellung zurückführen. Seitenwechsel.



Variation: Beide Arme gleichzeitig nach oben führen. Beide Übungen mit Theraband.

**Bitte beachten Sie:** Der Abstand zwischen Oberarm und Ohr ist in der Endstellung ca. handbreit. Schultergürtel nicht gegen das Becken verdrehen. Oberkörper bleibt gerade (kein Rundrücken, kein Hohlkreuz, keine Seitneigung).

## B KRÄFTIGUNG DER RÜCKEN- UND SCHULTERMUSKULATUR



Ausgangsstellung: Grundspannung in der Rückenlage. Beine liegen leicht gespreizt. Arme neben dem Körper, Daumen zeigen zur Decke.



Arme und Beine abwechselnd / diagonal gegen den Boden drücken. Spannung jeweils 3 - 5 Sekunden lang halten.

**Bitte beachten Sie:** Während der Anspannung normal weiteratmen. Becken und Schultern behalten Bodenkontakt.

## C KRÄFTIGUNG DER BAUCHMUSKULATUR



Grundspannung in der Rückenlage. Die Beine anheben – Knie- und Hüftwinkel betragen 90°.



Gegengleich die Ferse nach vorne schieben und das andere Knie zur Brust ziehen.

**Bitte beachten Sie:** Die Ferse nach vorne – nicht nach oben schieben. Beide Unterschenkel bleiben waagrecht. Während der Anspannung normal weiteratmen. Becken behält Bodenkontakt.

## D KRÄFTIGUNG DER SCHRÄGEN BAUCHMUSKULATUR



Ausgangsstellung: Grundspannung in Rückenlage. Beide Beine sind angestellt.



Bauch anspannen, dabei die Lendenwirbelsäule gegen den Boden drücken. Knie zum Bauch ziehen und die gegenüberliegende Hand zum Knie führen. Hand und Knie gegen einander drücken.

Spannung 3 - 5 Sekunden lang halten – anschließend die Seite wechseln.



Variation: Kopf während der Übungsausführung anheben.

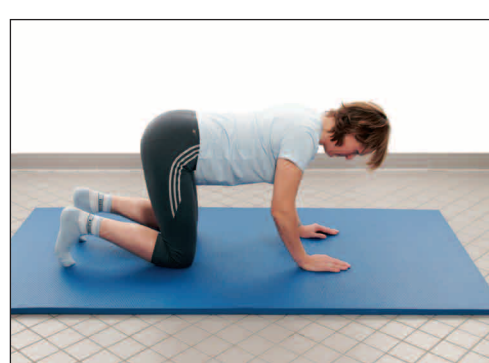
**Bitte beachten Sie:** Während der Anspannung normal weiteratmen. Becken behält Bodenkontakt.



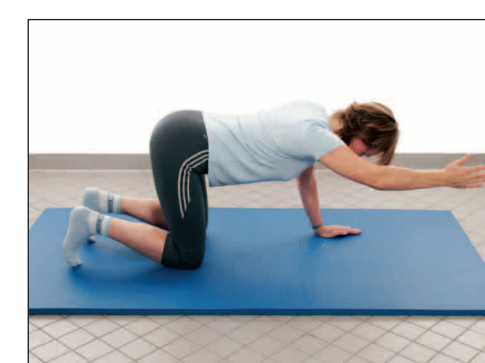
Ausgangsstellung: Vierfüßlerstand im Unterarmstütz. Ellenbogen schulterbreit, Knie hüftbreit aufsetzen.

Ellenbogen und das diagonal gegenüberliegende Knie abwechselnd gegen den Boden drücken. Spannung jeweils 10-15 Sekunden lang halten.

## F KRÄFTIGUNG DER RÜCKEN- UND GESÄSSMUSKULATUR SOWIE DES SCHULTERGÜRTELS



Ausgangsstellung: Grundspannung im Vierfüßlerstand. Knie stehen senkrecht unter den Hüften, Füße sind aufgestellt und stehen in Verlängerung der Unterschenkel. Die Hände stehen senkrecht unter den Schultern, die Finger zeigen nach außen. Ellenbogen sind zu den Knien gebeugt.



Variation 1: Die Arme abwechselnd kopfwärts nach vorne ausstrecken. Der Daumen zeigt nach oben.



Variation 2: Die Beine abwechselnd nach hinten ausstrecken.



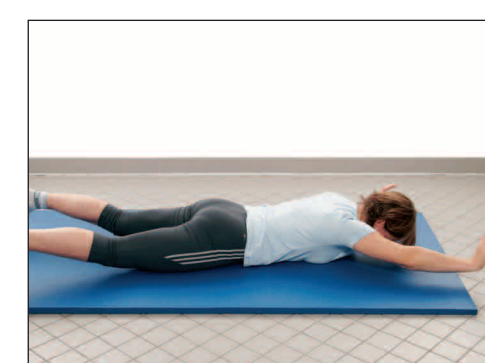
Variation 3: Abwechselnd einen Arm kopfwärts nach vorne und das diagonale Bein nach hinten ausstrecken.

**Bitte beachten Sie:** Becken- und Schulterachse nicht verdrehen. Nicht ins Hohlkreuz ausweichen. Arme und Beine nicht absinken lassen.

## G KRÄFTIGUNG DER RÜCKENMUSKULATUR UND DES SCHULTERGÜRTELS



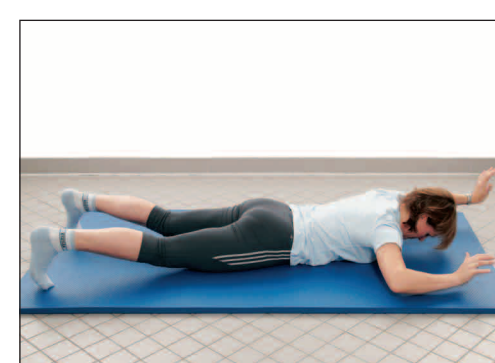
Ausgangsstellung: Grundspannung in der Bauchlage. Beine liegen leicht gespreizt, Fußspitzen zeigen nach außen. Arme an der Körperseite nach unten strecken.



Einen Arm nach vorne ausstrecken (Hand schiebt kopfwärts).



Arm wieder zurück in die »U-Stellung« nehmen.



Die Hand des anderen Armes nach vorne schieben.

**Bitte beachten Sie:** Becken ggf. mit einem Kissen unterstützen.

## H MOBILISATION DER WIRBELSÄULE



Ausgangsstellung: Sitz, Hochsitz (s. Abb.) oder Rückenlage mit angestellten Beinen.



Becken nach vorne und wieder nach hinten bewegen (klein- und großspannung).

### BITTE BEACHTEN SIE:

Die Übungen zur Kräftigung werden in der Regel drei mal mit jeweils 15 - 20 Wiederholungen durchgeführt – dabei jeweils eine Pause von 30 Sekunden einhalten. Vor dem Wechsel zur neuen Übung etwa 2 Minuten ruhen. Die Anzahl der Wiederholungen soll individuell so verändert werden, dass das Training als etwas anstrengend empfunden wird.

Unabhängig von der Mobilisation der Wirbelsäule, können zusätzlich noch Dehnübungen durchgeführt werden. Für den unteren Rücken gilt in sitzender Position den Oberkörper auf die Oberschenkel legen, um so den Rückenstrecker in eine Dehnposition zu bringen. Die Bauchmuskulatur kann in der Rückenlage zum Beispiel wie in der Grundspannung gedehnt werden, in dem der Bauch herausgestreckt wird und tief in den Bauch eingatmet wird. Eine Hohlkreuzbildung sollte dabei vermieden werden.

Viel Spaß beim Training!

