

Übungsprogramm zum Aktiv bleiben

Helios Klinikum Aue

1. Übung im Stand

Ziel: Aktivierung tiefe Rückenmuskulatur, Beweglichkeit HWS, Gleichgewicht/Balance

- ▶ **aufrechter Stand, Füße voreinander stellen, Knie gestreckt, Hände auf Körper ablegen, fixieren Sie einen festen Punkt auf Augenhöhe**

- Kopf und Blick nach rechts wenden – kurzer Halt – zurück zum Fixpunkt/Seitenwechsel
- Kopf und Blick nach unten wenden – kurzer Halt – zurück zum Fixpunkt
- Kopf und Blick nach oben (wenn möglich) wenden – kurzer Halt – zurück zum Fixpunkt
- Augen für 5 Sekunden schließen

Steigerung:

- zeitliche Dauer verlängern – bis 30 Sekunden
- Seitenwechsel der Füße



Lieber Patient/-in,

auf diesem Übungsblatt finden Sie Übungen, die Sie selbstständig durchführen können, um Ihre Muskulatur zu kräftigen, die Beweglichkeit zu fördern und somit Rückenschmerzen vorzubeugen.

**Legen Sie zwischen den
Übungen Pausen ein!**



2. Kraftübung in Sitzposition

Ziel: Kräftigung der aufrichtenden Rumpfmuskulatur und der Beinmuskulatur

- ▶ **Sitz auf Hocker (leicht erhöht), Knie im rechten Winkel, Beine hüftbreit**

- Oberkörper mit geradem Rücken nach vorn verlagern, Arme spannen nach hinten, Schulterblätter ziehen in Richtung Wirbelsäule, Kinn leicht zur Brust gezogen: Gesäß 10 cm abheben, 2-3 Atemzüge halten und langsam absetzen

Steigerung:

- A: gleiche Ausführung, beginnend im Stand ohne Hocker
- B: Arme dabei gestreckt nach oben

3. Vierfüßler-Stand

Ziel: Becken- und Wirbelsäulenbeweglichkeit, Schmerzlinderung

- ▶ **Hände unter den Schultern, Ellenbogen leicht gebeugt und Ellenbeugen nach vorn drehen, Hüfte und Knie im rechten Winkel, Beine hüftbreit auseinander**

- unteren Rücken durchhängen lassen („Pferderücken“), Gegenbewegung Rücken nach oben runden („Katzenbuckel“)
- jeweils erreichte Endposition 2-3 Atemzüge halten, 10-15 Wiederholungen



4. Unterarmstütz

Ziel: Kräftigung des gesamten Körpers

- ▶ **rechter Winkel zwischen Unter- und Oberarm, Unterarme liegen parallel auf der Unterlage, Kinn leicht zur Brust gezogen, Rücken ist gerade, Bauch eingezogen und angespannt, Knie gestreckt, Füße stehen auf den Ballen**

- Position halten, 10 Sekunden halten

Steigerung:

- über Zeitintervall (15, 20, 30, ... Sekunden)

5. Grundspannung in Rückenlage

Ziel: Kräftigung und Bewegung

- ▶ **Arme liegen neben dem Körper, Handflächen zeigen nach oben, Beine angestellt**

- Fersen und LWS gegen die Unterlage spannen, mit Schultern und Arme ebenfalls gegen die Unterlage drücken, Kinn leicht zur Brust ziehen
- Spannung 2-3 Atemzüge halten, 3-5 Wiederholungen

Steigerung:

- Bridging → Spannung s. o., Becken nach oben heben → 2-3 Atemzüge halten, anschließend Wirbel für Wirbel abrollen
- Übung 5-10x wiederholen

