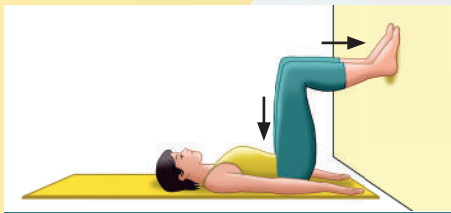
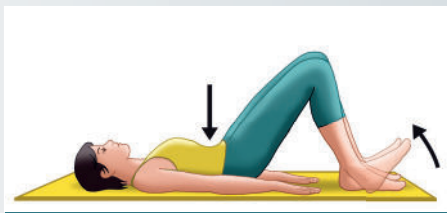


# Rückentraining für die Lendenwirbelsäule



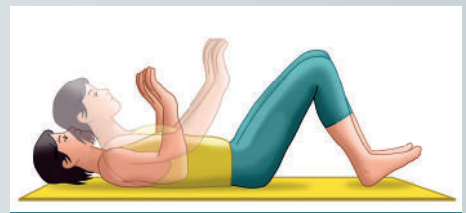
**1 Entspannung**

Füße mit leichtem Druck gegen die Wand und Wirbelsäule gegen den Boden pressen, danach Spannung wieder abbauen



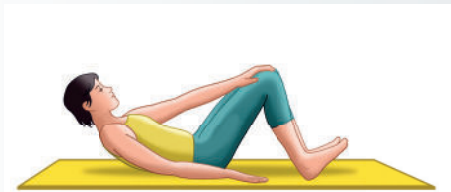
**2 Grundspannung Rückenlage**

Fußspitzen anziehen, Fersen auf den Boden drücken, Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen und Lendenwirbelsäule auf den Boden pressen



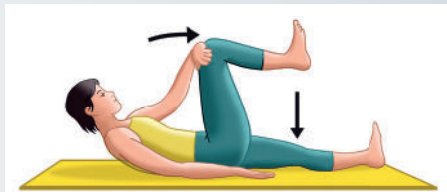
**3 Rückenlage**

Kopf- und Schulter anheben, dann Arme leicht anheben und gegen einen gedachten Widerstand drücken



**4 Grundspannung Rückenlage**

Mit der rechten Hand das linke Bein berühren und 5-10 Sekunden halten, für die andere Seite Übung wiederholen



**5 Rückenlage**

Linken Arm und rechtes Bein auf den Boden drücken, mit der rechten Hand gegen das linke Bein drücken, danach Seitenwechsel



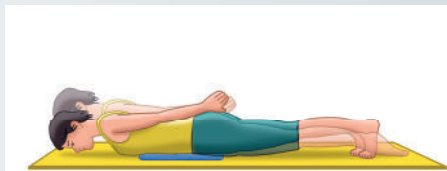
**6 Rückenlage**

Gesäß und Wirbelsäule anheben und Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen



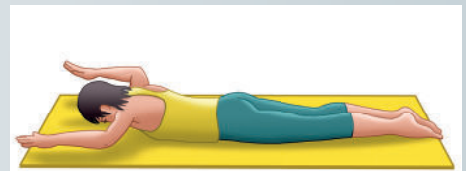
**7 Rückenlage**

Knie mit beiden Händen umfassen und zur Brust ziehen, Arme danach strecken und Knie gegen den Händewiderstand drücken



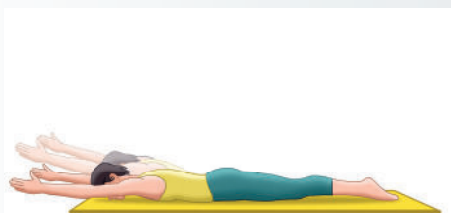
**8 Grundspannung Bauchlage**

Kissen unter den Bauch legen, Fersen wegdrücken, Kopf leicht anheben



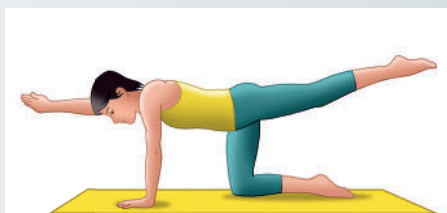
**9 Bauchlage**

Arme in U-Form anheben und die Schulterblätter Richtung Wirbelsäule zusammenschieben



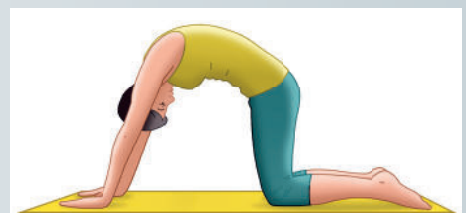
**10 Bauchlage**

Arme und Oberkörper leicht anheben und nach beiden Seiten leicht verlagern



**11 Vierfüßlerstand**

Beine und Arme in der Waagerechten



**12 Vierfüßlerstand**

Katzenbuckel bilden

## Generelle Empfehlungen

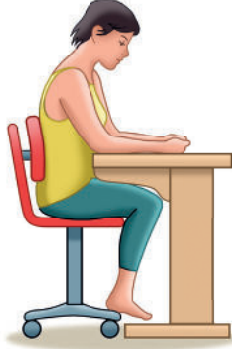
- Übungen täglich 5- 30 Minuten
- Nie gegen den Schmerz üben
- Übungen 2-3 mal wiederholen, dazwischen pausieren
- Spannungsübungen 5-10 Sekunden
- Gleichmäßiges Atmen
- Übermäßige Bewegungen in vorgeschädigten Körperteilen vermeiden

# Empfehlungen für den Alltag

falsch



richtig



## Sitzende Tätigkeit

Stuhllehne so einstellen, dass der Rücken 15-20 cm über der Sitzfläche gestützt wird; Sitzhaltung immer wieder verändern oder unterbrechen

falsch



richtig



## Stehende Tätigkeit

Möglichst aufrecht stehen

falsch



richtig



## Heben und Tragen

In die Knie gehen und Gegenstand mit geradem Rücken anheben

falsch



richtig



## Hausarbeit

Möglichst nicht lange in gebückter Haltung arbeiten

falsch



richtig



## Liegen

Möglichst hartes Bettrost mit weicher Matratze, so dass der Körper überall gleichmäßig aufliegt; zu große oder dicke Kissen vermeiden, die den Oberkörper stark anheben

Überreicht durch:

Modifiziert nach Texten und Zeichnungen von Dr. Hans Bürkle, Walter Lutz und Hans Dieter Kempf