

# Rückentraining für die Hals- und Brustwirbelsäule



## 1 Beckenbalance

Locker in die aufrechte Sitzhaltung zwischen Rundrücken und Hohlkreuz einpendeln.

Anschließend Gesäß- und Bauchmuskulatur anspannen, Schulterblätter nach hinten unten zusammenführen, dabei ruhig weiteratmen.



## 2 Grundspannung im Sitz

Füße schulterbreit aufsetzen und Rücken gerade halten.

Füße nach unten stemmen, Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen = Grundspannung.

Jetzt Schultern aktiv nach unten drücken, Kopf zieht nach oben.

Anschließend Schultern nach oben ziehen, Spannung halten und wieder nach unten drücken, danach Schultern vorwärts und rückwärts kreisen.



## 3 Grundspannung im Sitz

Grundspannung wie in Übung 2 aufbauen. Jetzt die Schultern nach hinten unten drücken, kurz halten, anschließend nach vorne oben schieben.

Immer darauf achten, dass der Kopf nach oben zieht und die Bauch- und Gesäßmuskulatur angespannt ist.



## 4 Grundspannung im Sitz

Die Daumen in die Achseln legen und mit den angewinkelten Armen vorwärts bzw. rückwärts kreisen.

Dabei große Kreisbewegungen im Schultergürtel ausführen.



## 5 Grundspannung im Sitz

Die Hände hinter dem Kopf verschränken und langsam durch Druck gegen die Hände Spannung aufbauen (nur solange als angenehm empfunden) – danach die Spannung wieder langsam reduzieren.



## 6 Grundspannung im Sitz

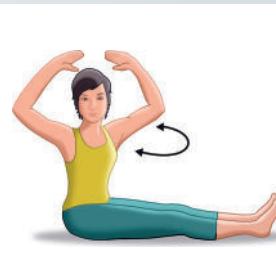
Arme seitwärts ausstrecken. Die gestreckten Arme möglichst weit nach vorne und hinten drehen, dabei auf den Kopfschub nach oben achten.

Variante: Arme seitwärts halten und kleine Kreise vorwärts und rückwärts beschreiben – lockern.



## 7 Grundspannung im Sitz

Arme gebeugt nach oben nehmen, Ellbogen nach hinten ziehen (Schulterblätter zusammenführen) und mit den Händen gegen einen gedachten Widerstand drücken (Decke hochheben).



## 8 Strecksitz

Oberkörper aufrecht halten und Knie durchdrücken.

Die Zehen heranziehen und den Kopf nach oben strecken.



## 9 Rückenlage

Arme liegen locker neben dem Körper. Rechtes Bein anwinkeln und so über das linke Bein legen, dass das rechte Knie den Boden berührt.

Aus dieser Position Spannung aufbauen, indem man die rechte Schulter Richtung Boden zieht.

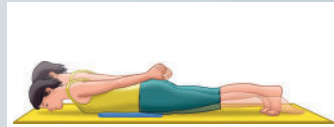
**Wichtig: Das rechte Knie sollte am Boden bleiben.** Wechsel auf die andere Seite.



## 10 Entspannungsübung

In Rückenlage die Füße so an die Wand stellen, dass Unter- und Oberschenkel einen rechten Winkel bilden.

Mit den Füßen leichten Druck gegen die Wand aufbauen und erfahren, wie sich die Spannung durch den Körper fortpflanzt. Anschließend die Spannung wieder langsam abbauen.

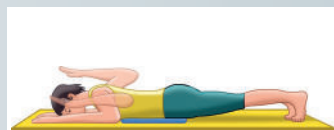


## 11 Grundspannung Bauchlage

Festes Kissen oder eine zusammengerollte Decke unter den Bauch legen, um Hohlkreuz zu vermeiden.

Die Stirn liegt auf dem Boden, die Hände auf dem Gesäß. Gesäß- und Bauchmuskulatur anspannen, Fersen nach hinten schieben, den Kopf etwas anheben und nach vorne herausstrecken.

Erweiterung: Hände vom Gesäß abheben.



## 12 Bauchlage

Die Arme liegen U-förmig neben dem Kopf. Grundspannung aufbauen (s. Übung 11), gleichzeitig beide Arme anheben und die Schulterblätter Richtung Wirbelsäule zusammenschieben.

Erweiterung: Mit den Armen Schwebbewegungen ausführen.

## 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

# Aktive Schultergymnastik

## 1 Lockerung des Schultergürtels



1. Beide Schultern kreisen bei hängenden Armen nach hinten, 10 x wiederholen.



2. Beide Schultern in Richtung Ohren ziehen und langsam herunterlassen, 10 x wiederholen.



3. Seitliches Pendeln mit ca. 500 g schwerem Gewicht in der Hand.

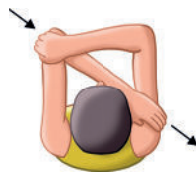
## 2 Dehnung des Schultergürtels



1. Gebeugten Arm hinter den Kopf führen. Die gegenseitige Hand fasst den Ellenbogen und zieht diesen in Richtung gegenüberliegendes Ohr. Endstellung 10 sec. halten.



2. Mit dem Arm in U-Haltung in den Türrahmen stellen, die Fußspitzen bewegen sich vom Türrahmen weg. Endstellung ca. 10 sec. halten.



3. Hand auf die gegenüberliegende Schulter legen, Ellbogen in Schulterhöhe anheben. Mit der anderen Hand Ellbogen fassen und zur gegenüberliegenden Schulter ziehen. Endstellung 10 sec. halten.

## 3 Beweglichkeit des Schultergelenks



1 A. Hände falten und hinter den Kopf führen.



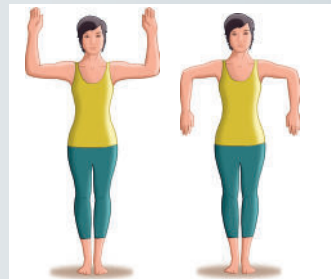
1 B. Die nach vorn gestreckten Arme mit gefalteten Händen bis zu den Ohren anheben. Die Schultern bleiben unten.



2. Beide Hände hinter dem Kopf falten, Ellbogen nach vorne, zusammen und auseinander.

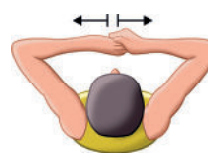


3. Hände hinter dem Rücken falten und gestreckt in Richtung Decke führen.

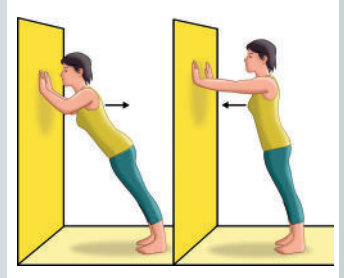


4. Arme in U-Haltung bringen und die Unterarme nach unten drehen, bis die Fingerspitzen in Richtung Fußboden zeigen. Ellbogen bleiben in Schulterhöhe.

## 4 Kräftigung des Schultergürtels



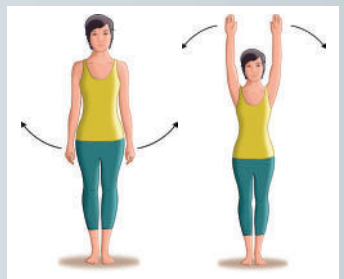
3. Hände in Brusthöhe vor dem Körper ineinanderhaken und auseinanderziehen.



1. Mit gestreckten Armen vor die Wand stellen und die Ellbogen beugen (Liegestütz). Nasenspitze berührt die Wand.



2. In den Türrahmen stellen und versuchen, mit den Händen den Rahmen auseinanderzustemmen. Hände sind in Schulterhöhe.



4. Hände öffnen und schließen. Dabei die gestreckten Arme seitlich nach oben führen und nachfolgend langsam absenken.

**Alle Übungen sind auch für Patienten mit leichten Schultergürtel-Problemen geeignet.**

**Tritt keine Besserung ein, sollte der behandelnde Arzt konsultiert werden.**

**Wichtig: Bei allen Übungen den Oberkörper und Kopf gerade halten (Spiegelkontrolle)!**

Überreicht durch: