

Top 11 Rückenübungen

Allgemeine Informationen

- Programm für konservative Rückenpatienten oder Patienten nach einer OP, die mindestens 6 Monaten her ist.
- Indikationen
Die Übungen sind, um Ihren Rücken gesund zu halten und Beschwerden vorzubeugen bzw. zu lindern.
- Kontraindikationen/zur Beachten
 - Einige Übungen sind für Rehabilitanden nicht mit hohem Blutdruck geeignet.
 - Alle Übungen sollten im schmerzfreien Bereich ausgeführt werden können.

Der Skispringer

Ziel: Kräftigung der Tiefenmuskulatur der Wirbelsäule

Ausgangsstellung:

- In die Skiabfahrtposition
- Füße hüftbreit auseinander
- Bauchnabel einziehen, Beckenboden anspannen, Po anspannen
- Rücken gerade, Nacken lang
- Armen lang neben dem Körper, Daumen zeigen nach außen



Ausführung:

- Kleine schnelle Armbewegungen
 - Vor/zurück
 - Im Wechsel
 - Ab/ran
- So lange ausführen bis es anstrengend ist. 1 min. Pause
- 3-mal wiederholen



Varianten:

- Im Sitz



Der umgekippte Stuhl

Ziel: Kräftigung untere Bauchmuskulatur



Ausgangsstellung:

- Rückenlage, Kopf abgelegt
- Beine angehoben, 90° Beugung in den Hüften und Knie
- Hände auf die Knie

Ausführung:

- Bauch anspannen, KEIN HOHLKREUZ!
- Die Hände drücken gegen die Oberschenkel
- Position halten 10-15 Sekunden
- 5 Wiederholungen

Varianten:

- Beine im Wechsel ausstrecken
- Diagonal gegen die Beine drücken



Der Schwimmer

Ziel: Kräftigung der Rückenmuskulatur

Ausgangstellung:

- Bauchlage
- Füße aufgestellt
- Kopf anheben und nach unten gucken
- Arme in U-Form über den Kopf
- Becken und Brustbein in die Unterlage drücken, KEIN HOHLKREUZ



Ausführung:

- Grundspannung, oben bleiben
- Die Arme ran ziehen, Ellenbogen zum Körper, Schulterblätter runter und zusammen



Variante:

- Arme gestreckt zur Seite



- Arme nach hinten und kleine Hackbewegungen



Plank/Unterarmstütz

Ziel: Rumpfstabilität, Ganzkörperspannung

Ausgangstellung:

- Im Unterarmstütz
- Die Ellenbogen unter den Schultern
- Füße sind aufgestellt
- Eine gerade Linie von dem Kopf bis zu den Fersen
- Bauchspannung, Becken aufrichten

Ausführung:

- Position halten 30-60 Sek.
- 3-mal wiederholen



Variante 1:

- Auf den Knien und Unterarmen gestützt

Variante 2:

- In Seitstütz
 - Unterarmstütz
 - Entweder mit Knie oder Fußkontakt
 - Oberes Bein anheben



Das aufgeschlagene Buch

Ziel: Mobilisierung der Wirbelsäule und Dehnung der Rückenmuskulatur

Ausgangstellung:

- In Seitlage evtl. mit einem Kopfkissen
- Aufrechter Rücken
- Hüften und Knie 90° angewinkelt
- Arme nach vorne auf dem Boden gestreckt



Ausführung:

- Mit der Einatmung hebt der obere Arm sich ab
- Der Blick folgt der Hand
- Hinten ablegen soweit wie möglich
 - Evtl. die Schulter unterlagern
- Ausatmen



Variante:

- Hände in den Nacken legen, für den kurzen Hebel



Piriformis Dehnung

Ziel: Verbesserung der Hüftbeweglichkeit und Dehnung der Gesäßmuskulatur,

z.B bei Piriformis-/Ischias-Syndrom

Ausgangsstellung:

- In Rückenlage
- Ein Bein gebeugt, den anderen Fuß über das gebeugte Bein legen
- Mit beiden Händen den Oberschenkel des gebeugten Beines umgreifen

Ausführung:

- Den Oberschenkel Richtung Kopf ziehen
- Die Gesäßhälfte der anderen Seite wird stärker gedehnt, wenn man das Knie nach außen drückt
- Dehnung langsam aufbauen und halten
- Mittleres bis deutliches Zuggefühl im angewinkelten Bein
- 30- 40 sek. halten, 2-4 mal pro Seite
- Steigerung: das Bein zur Decke strecken



Hilfe:

- Ein Handtuch zur Armverlängerung beim Umgreifen des Oberschenkels



Das Stehauf – Männchen

Ziel: Stabilität Rumpf, Kräftigung Oberschenkel, Wahrnehmung Rumpf, Bauchstabilität,

Ausgangsstellung:

- Kniestand
- Knie unter den Hüften, Rücken gerade, Arme auf Schulterhöhe

Ausführung:

- Grundspannung aufbauen
- Körper unter Grundspannung nach hinten kippen und wieder zurück
- Nur soweit zurück gehen, dass es gehalten werden kann



Der Seiltänzer

Ziel: Kräftigung der tiefen Rückemuskulatur

Ausgangsstellung:

- Die Füße in einer Linie aufgestellt
 - Barfuß auf weicher Unterlage
- Aufrechter Rücken, Grundspannung
- Knie leicht gebeugt
- Belastung mehr auf dem vorderen Bein und Fußaußenrandbelastung

Ausführung:

- Sich in den Zehenstand begeben
- Gleichgewicht halten
- Bein wechseln



Steigerung:

- Gewichtverlagerung auf das vordere Bein
- Das hintere Bein hebt ab
- Der Oberkörper neigt sich nach vorne



Der bewegte Hund

Ziel: Hintere Bein- und Rückenmuskulatur dehnen/mobilisieren

Ausgangstellung:

- Vierfüßlerstand
- Grundspannung



Ausführung:

- Vom Vierfüßlerstand in die Yogastellung „herabschauender Hund“ hochkommen
- Der Po ist der höchste Punkt
- Der Rücken ist gerade und die Beine möglich durchgestreckt
- Kurz halten, wieder in die Ausgangsstellung kommen
- Rhythmisch 20-30 mal nacheinander wiederholen
- Nachspüren wie weit die Füße nach und nach runter gehen



Variante:

- Die Füße im Wechsel hoch und runter, um intensiver auf die Wadenmuskulatur einzugehen.



Langer Ausfallschritt

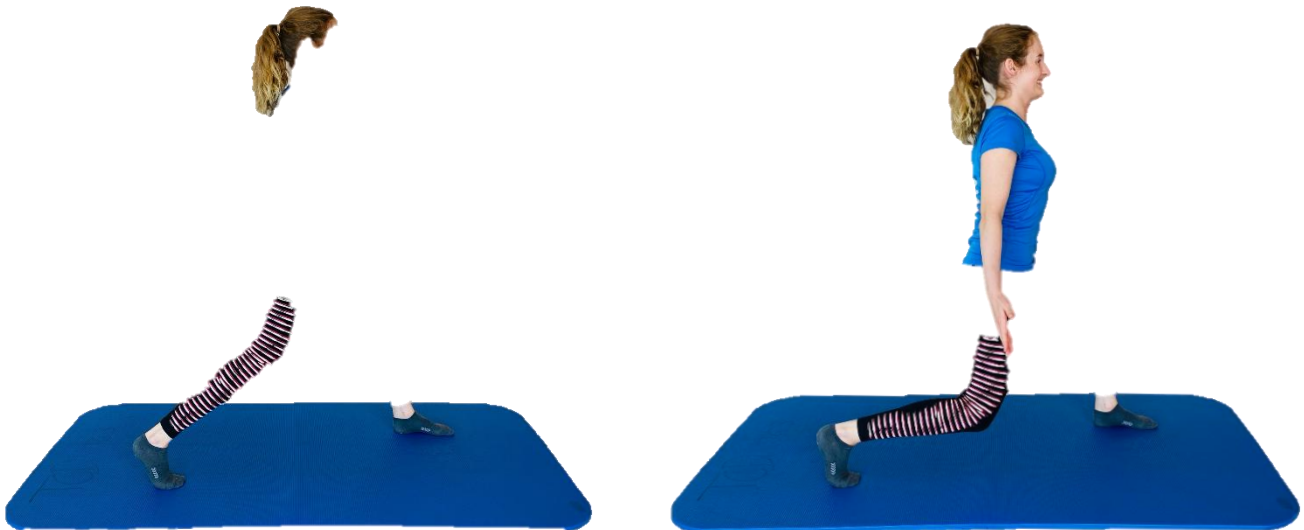
Ziel: Kräftigung der Bein-, Gesäß- und Rumpfmuskulatur, Dehnung der Hüftbeugermuskulatur

Ausgangsstellung:

- Große Schrittstellung
- Zehen und Knie zeigen in die gleiche Richtung
- Rücken gerade, Grundspannung

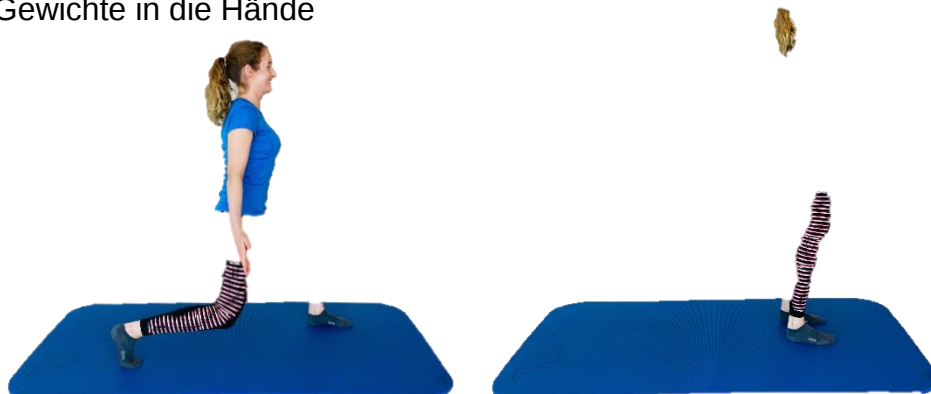
Ausführung:

- Beuge beide Knie bis möglich 90°, oder so tief wie es geht
- Wieder hochdrücken in die Streckung
- 10-15 mal wiederholen, Beine wechseln



Varianten:

- Walking Lunges. Nach vorne gehen für jeden Ausfallschritt
- Gewichte in die Hände



Das Kind schaukeln

Ziel: Mobilisation von HWS, Schultern und BWS

Ausgangstellung:

- Aufrechter Sitz
- Beide Unterarmen vor dem Körper festhalten, als würde man ein Kind halten.
- Der Blick fixieren ein Punkt auf Augenhöhe



Eingangstest: Den Kopf so weit nach links bzw. nach rechts drehen wie möglich und den letzten Gegenstand, den man im Augenwinkel sieht, merken.

Ausführung:

- Die Arme nach links und rechts *im schmerzfreien Bereich* schaukeln lassen
- Dabei unbedingt den fixierten Punkt im Auge behalten
- Dauer ca. 1 min.



Ausgangstest: Wie Eingangstest, überprüfe die Beweglichkeit.