

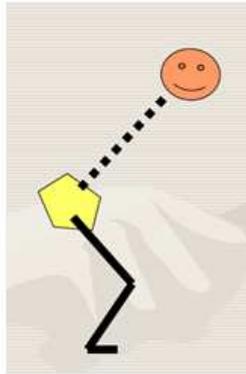
U R B A

Umgang mit
Rückenbeschwerden im
Beruf &
Alltag



Liebe Rehabilitanten,
In Anlehnung an das Gruppenangebot
- URBA – haben wir in dieser
Broschüre wichtige Informationen und
Hinweise für Sie zusammengestellt.

Viel Erfolg bei der Umsetzung
Ihr Ergo Team



2



Im Wartebereich



1



Training der geraden und schrägen
Bauchmuskulatur
(Bodenübungen)



3



Training der geraden und schrägen Bauchmuskulatur (sitzend am Tisch)



4



Steigerung durch kurzen Hebel (Kniebeugung)



Training der äußeren und inneren Oberschenkelmuskulatur (sitzend mit Tischbein)

6

Training der Rückenstrecker durch langen Hebel (Streckung des Beines)



Training der vorderen Oberschenkelmuskulatur / Rückenstrecker im Stand (Wichtig: Gerade Haltung der Wirbelsäule)



Training der hinteren und äußeren Oberschenkelmuskulatur

5



Umsetzung in den Alltag (Wartebereich)

7



**Umsetzung
in den Alltag
(Toilette)**



Liegen: Rückenlage

**Umsetzung in
den Alltag
(Waschbecken)**



**Liegen: Seitenlage
(mit Seitenschläfer-/Lagerungskissen)**

8

10



**Training der äußeren
Oberschenkelmuskulatur
(in Seitenlage)**



**Rücken- / gelenkschonende Aufrichtung
(aus der Seitenlage)**



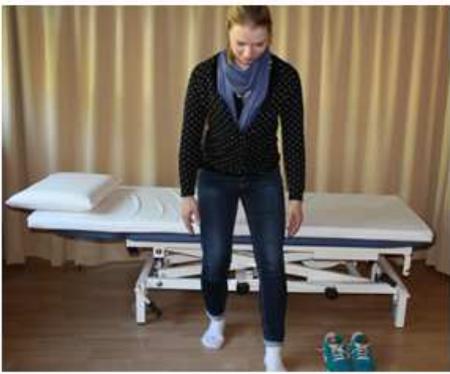
**Umsetzung in den Alltag
(Anheben der Decke)**

in die aktive Sitzposition



9

11



Aufrichtung in den Stand
(mit locker hängenden Armen)



Aufrichtung in den Stand
(Arme auf den Oberschenkeln locker positioniert)

12

Übungen für Fortgeschrittene



13

Übungen für Fortgeschrittene



14



Umsetzung im Beruf

