

Anleitung zum selbständigen Üben für Patienten mit Wirbelsäulenbeschwerden Im Liegen (Vorbeugung und Behandlung)



Bauchlage

Grundspannung

- Beine im Kniegelenk etwas angebeugt,
- + Füße maximal angewinkelt (ca. 5cm vom Boden abgehoben),
- + Knie drücken etwas in die Unterlage,
- + Becken gegen die Unterlage drücken,
- + Arme von den Ellenbogen bis einschließlich Hände in die Unterlage drücken,
- + Kopf ca. 2cm von der Unterlage abheben



Übungsbeispiel: Bauchlage



Ausgangsstellung: Seitenlage



Übungsbeispiel: Seitenlage

Seitenlage

Grundspannung

- Füße im Fußgelenk maximal angewinkelt,
- + das obenliegende Bein wird abgehoben (bis Hüftbreite),
- + der obenliegende Arm, drückt die Hand kräftig in die Unterlage



Ausgangsstellung: Rückenlage



Übungsbeispiel: Rückenlage

Rückenlage

Grundspannung

- Füße im Fußgelenk maximal angewinkelt und hüftbreit geöffnet,
- + Fersen fest auf(in) die Unterlage drücken,
- + Arme von den Ellenbogen bis zu den Fingerspitzen kräftig in die Unterlage drücken,
- + Kinn auf die Brust ziehen und Kopf abheben



Übungsbeispiel: Rückenlage



Übungsbeispiel: Vierfüßlerstand

Das Ziel der Übungen ist die Wiederertüchtigung, zunächst der statischen, später auch der dynamischen Funktion der Wirbelsäule.

= Durch Training der Haltungsmuskulatur, welches die Leistungsreserven dieser schützenden Muskulatur erhöht, um damit die Schmerzauslösung zu verhindern oder rückgängig zu machen.

Allgemeine Hinweise:

-Sie sollten diese Übungen mindestens einmal am Tag durchführen, wobei ein- bzw. zweimalige Wiederholungen sinnvoll sein können.

-Jede Übung sollte bis zu dreimal wiederholt werden.

-Vor jeder Übung ist zunächst in der Ausgangsstellung die Grundspannung einzuleiten. Die Übung ist dann mit Auflösung der Grundspannung in der Ausgangsstellung wieder zu beenden.

-Wählen Sie zum Üben eine geeignete Unterlage (Teppichboden o.ä.).

-Die Spannung ist ca. 10 Sekunden zu halten, dann ca. 10 Sekunden Pause.

-In der Anspannungsphase weiteratmen, nicht die Luft anhalten.

Wichtig: Vermeiden Sie Übungen und Bewegungen, die Ihnen Schmerzen bereiten !