

»Die guten 12«

Probleme mit der Wirbelsäule sind weit verbreitet und können sowohl organische als auch psychische Faktoren haben – oft beeinflussen sich diese Komponenten gegenseitig. Durch muskuläre Schwächen oder Verkürzungen fehlt oft die Stabilität der einzelnen Bewegungssegmente, was schon in jungen Jahren Beschwerden in Rücken verursacht. Einseitige Haltungen und Bewegungsmangel im Alltag, aber auch psychischer Stress sind oft Ursachen für die Entstehung von Beschwerden im Bereich der Wirbelsäule. Viele Rückenschmerzen lassen sich vermeiden oder lindern.

Hier haben wir für Sie einige Übungen zusammengestellt.

Übung 1 – Aufwärmen

Aufrechter Sitz – Statikübung



Ausgangsposition Sitz, Füße stehen hüftbreit auf dem Boden, die Sitzbeinhöcker haben guten Kontakt zum Hocker.

Becken aufrichten, Brustbein heben, Hinterkopf strecken, das Kinn leicht in „Doppelkinn – Position“ führen. Arme nach außen rotieren, Schulterblätter zur Wirbelsäule ziehen.

Achtung:

Becken, Brustkorb und Kopf bilden eine Achse! Ganzkörperspannung statisch halten.

Übung 2 – Aufwärmen

Dynamische Mobilisation der Halswirbelsäule



Ausgangsposition wie bei Übung 1.

Ganzkörperspannung aufbauen. Kopf langsam nach rechts drehen, zur Mitte zurück und nach links drehen.

Übung 3 – Aufwärmen

Mobilisation des Rumpfes



Ausgangsposition wie bei Übung 1. Mit der rechten Hand an die Außenseite des linken Oberschenkel fassen, mit der linken

Hand hinter dem Körper am Hocker festhalten, Wirbelsäule samt Kopf nach links drehen.

Übung kann dynamisch ausgeführt oder statisch gehalten werden. Seiten wechseln!

Gymnastikübungen für den Rücken

im Bereich Oberkörper und Halswirbelsäule

Wichtig:

- › Führen Sie die Übungen nur aus, wenn dabei keine starken Schmerzen auftreten.
- › Achten Sie bei Kräftigungsübungen auf eine Grundspannung im gesamten Körper!
- › Bauen Sie die Übungen fest in Ihren Alltag ein!

Übungsumfang:

- › Täglich üben!
- › Dynamische Übungen jeweils 15 Mal wiederholen
- › Statische Übungen und Dehnübungen 15 bis 20 Sekunden halten und 3 Mal wiederholen
- › Seitenwechsel
- › Steigerungsmöglichkeiten sind nur für Geübte sinnvoll.

Übung 4 – Kräftigung

Kräftigung Rückenmuskulatur „Skispringer – Übung“



Die Füße stehen hüftbreit am Boden, die Knie leicht gebeugt. Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne neigen, Arme nach oben strecken, Schulterblätter gleichzeitig zur Wirbelsäule ziehen. Kopf und Rücken bilden eine Linie.

Achtung:

Auf regelmäßige, tiefe Atmung achten. Einige Sekunden halten, dann kurz entspannen.

Übung 5 – Kräftigung

Statische Kräftigung der Halsmuskulatur



Ausgangsposition Rückenlage, Beine hüftbreit anstellen, Zehenspitzen hochziehen.

Fersen in die Unterlage stemmen, Arme nach außen drehen. Schulterblätter zur Wirbelsäule ziehen, Kopf leicht vom Boden heben und Doppelkinnposition beibehalten. Spannung statisch halten.

Übung 6 – Kräftigung

Statischer Seitstütz



Aus dem Seitstütz mit angewinkelten Knien das Becken hochheben. Kopf, Becken und Oberschenkel ergeben eine Linie.

Steigerung:

Knie durchstrecken, sodass die äußere Fußkante des unteren Beines aufliegt und der gesamte Körper eine Linie ergibt. Becken heben.

Übung 7 – Kräftigung

Statischer Unterarmstütz



Aus der Bauchlage auf die Unterarme und Kniegelenke abstützen. Becken anheben, Kopf, Wirbelsäule und Knie ergeben eine Linie

Steigerung 1 (ohne Bild): Auf Zehenspitzen abstützen, Übung wie oben beschrieben.
Steigerung 2 (ohne Bild): Auf Zehenspitzen abstützen, abwechselnd ein Bein etwas vom Boden abheben

Übung 10 – Mobilisation und Dehnung

Dehnung Trapeziusmuskulatur (seitliche Nackenmuskulatur)



Ausgangsposition „aufrechter Sitz“, linke Hand an das rechte Ohr legen.

Kopf sanft zur linken Seite neigen, rechte Hand nach außen drehen und Dehnung im rechten Trapezius aufbauen, indem die rechten Fingerspitzen zum Boden schieben. Seite wechseln.

Übung 8 – Mobilisation und Dehnung

Mobilisation der Brustwirbelsäule (mit Handtuchrolle)



Ausgangsposition Rückenlage, Beine hüftbreit angestellt, straff zusammengerolltes Handtuch quer unter die Brustwirbelsäule auf Höhe der Schulterblätter legen. Langsam die Wirbelsäule senken, Arme wenn möglich gestreckt nach hinten ablegen, Dehnposition halten.

Tipp: Position der Handtuchrolle im Bereich der gesamten Brustwirbelsäule nach oben und unten variieren

Übung 11 – Mobilisation und Dehnung

Dehnung Pectoralismuskulatur (Brustmuskulatur)



Mit den Beinen in Schrittposition in einen Türrahmen stellen, beide Unterarme

komplett am Türrahmen seitlich ablegen, Oberarme parallel zum Boden halten. Langsam Brustbein nach vorne durch den Rahmen schieben, bis eine Dehnung im Brustbereich zu spüren ist.

Übung 9 – Mobilisation und Dehnung

Dynamische Mobilisation des Schultergürtels



Ausgangsposition „aufrechter Sitz“, Arme auf Höhe der Brust verschränken, Hände jeweils auf gegenüberliegender Schulter ablegen. Dynamisch schwungvoll Arme nach rechts und links bewegen (Vergleich: Kind wiegen). Durchführen, bis ein Wärmegefühl im Schulterbereich entsteht.

Übung 12 – Mobilisation und Dehnung

Position des Kindes – Entspannungshaltung



Auf dem Boden knien, Stirn und Arme entspannt ablegen, mit dem Gesäß auf die Fersen absetzen.

Ruhig und gleichmäßig atmen und den Körper nachspüren. Bei Knieproblemen: Zwischen Ober- und Unterschenkel ein Kissen legen!

Alternative: Stufenbettlagerung - Rückenlage auf dem Boden, Hüfte und Knie 90 Grad gebeugt, Unterschenkel auf Stuhl oder Couch ablegen.

Orthopädische Gemeinschaftspraxis **Dr. Markus Stork, Dr. Christoph Pilhofer**



THERAPEUTISCHE SCHWERPUNKTE

- › Chirotherapie
- › Sportmedizin
- › Akupunktur
- › Rheumatologie
- › Unfallarzt (H-Arzt)
- › Kinderorthopädie
- › Ambulante und stationäre Operationen
- › Injektionstherapien an der Wirbelsäule
- › Stoßwellentherapie
- › Osteoporose



SPRECHZEITEN

Mo – Fr: 08.00 – 12.00 Uhr
Mo, Di, Do: 15.00 – 18.00 Uhr
Tägliche Notfallsprechstunde:
10.00 – 11.00 Uhr



KONTAKT

Günzstraße 4, 93059 Regensburg | Tel. (0941) 46 44 87-0 | Fax (0941) 46 44 87-29
info@ortho-fuer-alle.de | www.ortho-fuer-alle.de

Impressum

Regensburger OrthopädenGemeinschaft
Produktion:
faust | omonskey KG kommunikation
Telefon 0941/92008-0 • info@pr-faust.de



Auswahl und Vorstellen der Übungen:

Stefanie Pfeifer

Physiotherapeutin, Sportphysiotherapeutin des DOSB, Osteopathin BAO
Kontakt: www.amoveo.eu