

# »Die guten 12«



ORTHOPÄDIE &  
UNFALLCHIRURGIE  
REGENSTAUF

## Gymnastikübungen für den Rücken

im Bereich Oberkörper und Lendenwirbelsäule

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 im 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

Mobilisation der gesamten  
Wirbelsäule

„Katzenbuckel“ – „Pferderücken“

Aus dem Vierfüßlerstand Kopf in den Nacken legen und die gesamte Wirbelsäule „durchhängen“ lassen.

Anschließend in die Gegenrichtung Kopf einrollen und die gesamte Wirbelsäule „rund machen“.

Die Übung kann mit Aus- und Einatmung verbunden werden.



### Übung 2 – Kräftigung

Statischer Seitstütz

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

Die Übung 15-20 Sekunden halten, jede Seite 2 x wiederholen.

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

### Übung 3 – Kräftigung

Statischer Unterarmstütz



Aus der Bauchlage auf die Unterarme und Kniegelenke abstützen, Becken anheben, Kopf, Wirbelsäule und Knie ergeben eine Linie. Übung 15-20 Sekunden halten, 2 x wiederholen.

**Steigerung 1:** Auf Zehenspitzen abstützen, Übung wie oben beschrieben.

**Steigerung 2:** Auf Zehenspitzen abstützen, abwechselnd ein Bein etwas vom Boden abheben.

### 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

Stärkung untere Bauchmuskulatur  
und Beckenboden



Aus der Rückenlage, Beine in Hüfte und Knie 90 Grad gebeugt hochheben, Körper in dieser Position stabil halten und mit gestreckten Armen mit hoher Frequenz „Hackbewegungen“ durchführen.

**Steigerung:** Aus Ausgangsposition abwechselnd ein Bein parallel zum Boden ausstrecken. Restlicher Körper bleibt stabil!



### Übung 5 – Kräftigung

Exzentrische „Bauchrolle“

Ausgangsposition sitzend mit angewinkelten Beinen, Wirbelsäule aufrecht, langsam Wirbel für Wirbel abrollen, bis der gesamte Oberkörper am Boden liegt.

Bauchmuskelspannung während der gesamten Übung halten.

### Übung 6 – Kräftigung

Dynamische „Brücke“



Ausgangsposition Rückenlage, Beine ange stellt, Becken anheben. Schulter, Becken und Knie ergeben eine Linie, langsam wieder senken.

**Steigerung:** Aus der „Brückenposition“ ein Bein abheben, Knie strecken und Position statisch halten.



## Übung 7 – Kräftigung

Schwimmer



Ausgangsposition Bauchlage, Fußspitzen anstellen, Grundspannung aufbauen. Diagonal im Wechsel Arm und Bein etwas vom Boden abheben.



## Übung 10 – Dehnung

„Hund, der sich dehnt“ Dehnung hintere Oberschenkelmuskulatur / Ischias



Mit Händen und Füßen am Boden abstützen. Hände, Gesäß und Füße sollen ein Dreieck bilden. Kniegelenke dabei langsam strecken und eine Dehnung aufbauen.

## Übung 8 – Dehnung

Dehnung diagonal



Ausgangsposition Rückenlage, Beine angestellt, Kniegelenke abwechselnd zu einer Seite hin ablegen. Die gegenüberliegende Schulter sollte auf dem Boden liegen bleiben.



**Steigerung:**  
Ein Bein ausstrecken, das gebeugte Knie auf die gegenüberliegende Seite ablegen.

## Übung 11 – Dehnung

Krieger – Dehnung Hüftbeuger



Ausgangsposition Schrittstellung, Hände aneinanderlegen und über den Kopf nach oben strecken, langsam mit dem hinten liegenden Bein zum Boden gehen, bei Bedarf am Boden absetzen. Becken auf dieser Seite nach vorne schieben. Dynamisch durchführen oder statisch halten.

**Achtung:** Das vordere Kniegelenk sollte den 90 Grad Winkel beibehalten!

## Übung 9 – Dehnung

Gesäßdehnung



Ausgangsposition Rückenlage, einen Fuß gegen die Wand stemmen, Knie- und Hüftgelenk sind dabei 90 Grad gebeugt.

Das gegenüberliegende Bein auf Höhe des Fußgelenkes überschlagen, mit der Hand vorsichtig das Knie Richtung Wand drücken.

## Übung 12 – 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.

Fotos: Ludwig Faust



**ORTHOPÄDIE &  
UNFALLCHIRURGIE  
REGENSTAUF**



### THERAPEUTISCHE SCHWERPUNKTE

- ▶ Orthopädie & Unfallchirurgie
- ▶ Physikalische & Rehabilitative Medizin  
Lasertherapie & Stoßwelle & Knorpelaufbau
- ▶ Sportmedizin
- ▶ Ambulante Operationen  
Arthroskopien an Schulter & Ellbogen & Knie
- ▶ Stationäre Operationen  
Gelenkersatz an Schulter & Knie & Hüfte



DR. JÜRGEN DANNER



DR. TOBIAS VAITL



DR. THORSTEN CEDL

### KONTAKT

Eichendorffstraße 20  
93128 Regenstauf

Telefon 09402 70461

Fax 09402 70462

praxis@orthopaedie-regenstauf.de

### SPRECHZEITEN

Mo. 08.00 – 12.00 Uhr 13.00 – 17.00 Uhr

Di. 08.00 – 12.00 Uhr 13.00 – 17.00 Uhr

Mi. 07.00 – 12.30 Uhr

Do. 08.00 – 12.00 Uhr 16.00 – 20.00 Uhr

Fr. 08.00 – 12.00 Uhr

### TERMINVEREINBARUNG UNTER

www.orthopaedie-regenstauf.de