

Übungen für die Lendenwirbelsäule

Wer an Rückenproblemen in der Lendenwirbelsäule leidet, sollte nicht nur seine Rückenmuskulatur trainieren – auch der Bauch nimmt eine wichtige Rolle ein. Bauch- und Rückenmuskulatur sind sogenannte Antagonisten (Gegenspieler).

Um den Körper ausreichend stützen zu können, müssen sie gleich stark sein. Werden beispielsweise die Bauchmuskeln vernachlässigt, kann sich unter anderem ein Hohlkreuz entwickeln, das wiederum zu Rückenschmerzen im LWS-Bereich führt.

Wichtig!

Die nachstehenden Übungen sollten nur dann ausgeführt werden, wenn Sie dabei keine starken Schmerzen verspüren. Achten Sie bei den Kräftigungsübungen auf eine Grundspannung Ihres Körpers.

Es ist ratsam, regelmäßig, am besten täglich zu trainieren. Die Übungen sollten fester Bestandteil Ihres Alltags werden. Führen Sie die dynamischen Bewegungen (jeweils) 15 Mal durch. Die statischen Übungen sollten Sie zwischen 15 und 20 Sekunden halten.

Entspannung



Füße mit leichtem Druck gegen die Wand und die Wirbelsäule gegen den Boden pressen, danach Spannung wieder abbauen

Grundspannung Rückenlage



Fußspitzen anziehen, Fersen auf den Boden drücken, Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen und Lendenwirbelsäule auf den Boden pressen.

Rückenlage



Kopf und Schulter anheben, dann Arme leicht anheben und gegen einen gedachten Widerstand drücken.

Grundspannung Rückenlage



Mit der linken Hand das rechte Bein berühren und 5-10 Sekunden halten, für die andere Seite Übung wiederholen.

Rückenlage



Rechten Arm und linke Ferse auf den Boden spannen, mit der linken Hand gegen das rechte Bein drücken, danach Seitenwechsel.

Rückenlage



Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen, Gesäß und Wirbelsäule anheben.

Rückenlage



Knie mit beiden Händen umfassen und zur Brust ziehen, Arme danach strecken und Knie gegen den Händewiderstand drücken.

Grundspannung Bauchlage



Kissen unter den Bauch legen, Fersen wegdrücken, Kopf leicht anheben.

Bauchlage



Arme in U-Form anheben und die Schulterblätter Richtung Wirbelsäule zusammenschieben.

Bauchlage



Arme und Oberkörper leicht anheben und nach beiden Seiten leicht verlagern.

Empfehlungen für Tätigkeiten im Alltag

Sitzende Tätigkeit



Stuhl so einstellen, dass der Rücken 15 - 20 cm über der Sitzfläche gestützt wird. Sitzhaltung immer wieder verändern oder unterbrechen.

Stehende Tätigkeit



Möglichst aufrecht stehen.

Nutzen Sie unsere Präventionskurse, um
sich gesund und fit zu halten!



Näheres zu unseren
Kursangeboten gibt es
auf unserer Webseite.



Heben und Tragen



In die Knie gehen und Gegenstand mit geraden Rücken anheben.

Hausarbeit



Möglichst nicht lange in gebückter Haltung arbeiten.

Klinikum Bad Salzungen GmbH

Lindigallee 3
36433 Bad Salzungen
Telefon: (0 36 95) 64-0 (Zentrale)
Zentrum für Physikalische
und Rehabilitative Medizin: (0 36 95) 64-6080
Internet: www.klinikum-badsalzungen.de



Klinikum 
Bad Salzungen

Zentrum für
Physikalische und
Rehabilitative Medizin



Anleitung zum Rückentraining

Lendenwirbelsäule (LWS)