

# Machen Sie Ihren Rücken fit Vorwort

Die Übungen haben zum Ziel, Schmerzen zu beseitigen und, wo möglich, die normale Funktion wiederherzustellen! Die in dieser Anleitung beschriebenen Übungen dienen nicht der Kräftigung Ihrer Rückenmuskeln.

**Achten Sie während der Übungen auf drei wichtige Punkte:**

**Die Symptome können verschwinden**

**Die Schmerzintensität kann ab- oder zunehmen**

**Der Schmerz kann sich verlagern und Sie spüren ihn woanders**

Um festzustellen, ob das Übungsprogramm für Sie hilfreich ist, ist es sehr wichtig, dass Sie jede Veränderung der Schmerzen genau beobachten. Sie bemerken vielleicht, dass der Schmerz, der sich ursprünglich vom Rücken aus auf eine Seite der Wirbelsäule oder in eine Gesäßhälfte bzw. ins Bein erstreckt hat, sich als Folge der Übungen in Richtung Rückenmitte verlagert. Dies bedeutet:

**Der Schmerz zentralisiert sich!**

Eine beim Üben eintretende Zentralisation der Schmerzen ist ein gutes Zeichen! Dies bedeutet, Sie machen die Übungen richtig und das Programm ist gut für Sie geeignet!

Umgekehrt sind Tätigkeiten oder Positionen ungeeignet, die bewirken, dass der Schmerz sich vom unteren Rückenbereich weg bewegt und evtl. sogar im Gesäß oder Bein zunimmt!

Am Anfang Ihrer Übungen ist ein Schmerzanstieg normal und sogar zu erwarten. Die Schmerzen sollten dann jedoch schnell wieder abnehmen, zumindest bis zum vorherigen Schmerzlevel.

**Dies geschieht gewöhnlich während der ersten Übungsserie.**

Anschließend sollte eine Zentralisation der Schmerzen erfolgen.

Wenn nach anfänglicher Schmerzzunahme die Schmerzen stärker werden oder sich von der Wirbelsäule weg verlagern, sollten Sie die Übungen einstellen und medizinische Hilfe in Anspruch nehmen. Wenn Sie mit diesem Übungsprogramm beginnen, sollten Sie alle anderen Übungen weglassen, die man Ihnen vielleicht anderswo gezeigt hat, oder die Sie sonst regelmäßig ausführen. Da Sie bei den Übungen Bewegungen ausführen, an die Ihr Körper nicht gewöhnt ist, können auch neue Schmerzen auftreten. Wenn Sie mit den Übungen fortfahren, werden diese jedoch nach ein paar Tagen wieder vergehen.

## St. Vincenz-Krankenhaus Limburg PHYSIOTHERAPIE

### Unsere Therapieangebote:

Unsere Behandlungsmaßnahmen basieren hauptsächlich auf den folgenden Methoden:

- > Atemtherapie
- > PNF
- > Behandlung am Schlingentisch
- > Behandlung nach McKenzie
- > Bobath
- > Manuelle Therapie
- > Entspannungstechniken
- > Isometrisches Muskeltraining
- > Entwicklungskinesiolog. Techniken
- > Ergometertraining
- > Kinesio-Tape
- > Manuelle Lymphdrainage
- > Triggerpunktbehandlung

Darüber hinaus haben Sie bei uns die Möglichkeit, sich mittels verschiedener Anwendungen aus dem Bereich der Physikalischen Therapie behandeln zu lassen (Wärme- und Kältetherapie, Massage, Elektrotherapie, Stangerbad und Bewegungsbad).

**Sämtliche Angebote unserer Abteilung können Sie sowohl ambulant, als auch stationär in Anspruch nehmen.**



Krankenhausgesellschaft St. Vincenz mbH

St. Vincenz-Krankenhaus  
Auf dem Schafsberg • 65549 Limburg/Lahn

Abteilung für Physiotherapie  
Leitung: Fr. Patricia Grein  
Tel.: (0 64 31) 292-4446 • E-Mail: p.grein@st-vincenz.de  
www.st-vincenz.de

## St. Vincenz-Krankenhaus Limburg PHYSIOTHERAPIE



### PATIENTENINFORMATON

## Machen Sie Ihren Rücken fit



Übungen für jeden Tag  
nach dem McKenzie-Konzept



KRANKENHAUSGESELLSCHAFT  
ST. VINCENZ mbH

# Übungen für jeden Tag nach dem McKenzie-Konzept

## Machen Sie Ihren Rücken fit



### Übung 1: Auf dem Bauch liegen

Legen Sie sich auf den Bauch, die Arme seitlich neben dem Körper und den Kopf auf eine Seite gedreht. Bleiben Sie in dieser Stellung, atmen Sie ein paar Mal tief durch und entspannen Sie sich 5 Min. lang.

Diese Übung wird vor allem bei akuten Rückenschmerzen eingesetzt und gehört zu den Erste-Hilfe-Übungen. Sie sollte am Anfang jeder Übungsfolge einmal gemacht werden.

Die Übungsfolgen sind 6–8 mal pro Tag in regelmäßigen Abständen durchzuführen, d. h. etwa alle 2 Stunden. Als zusätzliche Übung sollten Sie sich immer dann auf den Bauch legen, wenn Sie sich ausruhen wollen.

Die Übung dient als Vorbereitung für Übung 2



### Übung 2: In Extension auf dem Bauch liegen

Bleiben Sie auf dem Bauch liegen. Stützen Sie Ihre Unterarme auf und legen Sie die Hände flach auf den Boden. Die Ellenbogen sollten sich genau unter den Schultern befinden. Nach ein paar tiefen Atemzügen bleiben Sie in dieser Stellung für ca. 3 Min.

Diese Übung wird vor allem bei der Behandlung von starken Rückenschmerzen eingesetzt und gehört zu den Erste-Hilfe-Übungen. Sie sollte immer auf Übung 1 folgen und in jeder Übungsfolge einmal gemacht werden.

Die Übung dient als Vorbereitung für Übung 3



### Übung 3: Extension im Liegen

Bleiben Sie auf dem Bauch liegen. Führen Sie Ihre Hände unter die Schultern und legen Sie sie flach auf den Boden.

Stemmen Sie sich nun über Ihre Hände so weit hoch, wie es der Schmerz zulässt.

Achten Sie darauf, dass Becken, Hüften und Beine schlaff liegen bleiben und Sie den unteren Rückenbereich durchhängen lassen.

Verharren Sie in dieser Stellung 1–2 Sek. Lang und lassen Sie sich dann wieder in die Ausgangsstellung zurücksinken.

Wiederholen Sie diesen Bewegungsablauf mehrmals. Sie sollten versuchen, den Oberkörper jedes Mal ein klein wenig höher zu stemmen.

**Dies ist die wirksamste Erste-Hilfe-Maßnahme zur Behandlung von akuten Schmerzen im unteren Rückenbereich.**



### Übung 4: Extension im Stehen

Stellen Sie sich mit leicht gespreizten Beinen aufrecht hin. Stützen Sie Ihre Hände auf Ihrem Kreuz ab. Ihre Hände zeigen dabei nach hinten. Biegen Sie den Rumpf in der Taille nach hinten, so weit Sie können, und benutzen Sie die Hände als Stütze. Es ist wichtig, dass Sie dabei die Knie gestreckt halten. Stellung für 1–2 Sek. halten, dann wieder in die Ausgangsstellung zurück. Wiederholen Sie den Bewegungsablauf mehrmals. Haben Sie akute Schmerzen, kann diese Übung die Übung 3 ersetzen, falls Sie aus irgendwelchen Gründen nicht im Liegen üben können. Sie ist jedoch nicht so wirksam.

Sobald Sie wieder uneingeschränkt einsatzfähig sind und keine Rückenschmerzen mehr haben, ist dies Ihr wichtigstes Hilfsmittel zur Verhütung von weiteren Beschwerden im unteren Rückenbereich. Wiederholen Sie die Übung von Zeit zu Zeit!



### Übung 5: Flexion im Liegen

Legen Sie sich mit angewinkelten Beinen auf den Rücken, ziehen Sie dann beiden Knie an die Brust. Umfassen Sie die Knie mit beiden Händen und ziehen Sie sie so nah an die Brust, wie es der Schmerz zulässt. 1–2 Sek. halten, dann wieder in die Ausgangsstellung zurück. Wiederholen Sie diese Übungsfolge mehrmals.

**Es ist wichtig, dass Sie während dieser Übung Ihren Kopf nicht heben und die Beine nicht strecken!**

Diese Übung behandelt eine Steifheit im unteren Rücken, die sich seit dem Auftreten einer Verletzung oder von Schmerzen entwickelt haben könnte. Die geschädigten Gewebe haben sich während der Heilung evtl. verkürzt. Daher ist es wichtig, ihre Elastizität und volle Funktion durch das Ausführen von Flexionsübungen wiederherzustellen.

Anfangs dürfen Sie diese Übungen nur 5–6 mal pro Übungsreihe machen, und die Serien sind 3–4 mal am Tag zu wiederholen.

Diese Flexionsübungen sind immer durch anschließendes Ausführen von Übung 3 – Extension im Liegen – zu ergänzen!!!



### Übung 6: Flexion im Stehen

Stellen Sie sich aufrecht mit gespreizten Beinen hin. Arme hängen locker. Beugen Sie sich nach vorne und schieben Sie Ihre Finger an den Beinen entlang soweit nach unten, wie Sie bequem dazu in der Lage sind. Kehren Sie in die aufrechte Stehposition zurück. Mehrmals wiederholen.

Anfangs dürfen Sie diese Übungen nur 5–6 mal pro Übungsreihe machen, und die Serien sind 3–4 mal am Tag zu wiederholen.

Diese Flexionsübungen sind immer durch anschließendes Ausführen von Übung 3 – Extension im Liegen – zu ergänzen!!!

Übung 6 dürfen Sie 3 Monate lang, nachdem Sie schmerzfrei geworden sind, nie in den ersten 4 Stunden nach dem Aufstehen machen.