

Die wichtigsten Übungen Wirbelsäulengymnastik für einen gesunden Rücken

St. Vincenz-Krankenhaus Limburg
PHYSIOTHERAPIE

St. Vincenz-Krankenhaus Limburg
PHYSIOTHERAPIE



Alle Übungen sollten möglichst langsam und mit Bedacht angeführt werden. Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen.

Die Übungen sollten nicht bis zur vollen Erschöpfung wiederholt werden. Mit zunehmendem Trainingsfortschritt kann jedoch die Zahl der Wiederholungen bzw. die Spannungsdauer erhöht werden.



Übung 1: Schultergürtel

Aufrecht stehend, die Füße hüftbreit geöffnet, und mit ca. 15 cm Abstand zu Wand, winkeln sie die Arme seitlich in Schulterhöhe an. Spannen Sie Bauch, Po und Arme an. Atmen sie dabei ein. Beim Ausatmen drücken sie den Oberkörper gegen die Wand. 10 sec. halten.

Wichtig: Dabei nicht ins Hohlkreuz gehen.

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



PATIENTENINFORMATON

Wirbelsäulengymnastik

Die wichtigsten Übungen
für einen gesunden Rücken



KRANKENHAUSEGSELLSCHAFT
ST. VINCENZ mbH

Die wichtigsten Übungen für einen gesunden Rücken

Wirbelsäulengymnastik



Übung 2: Nackenmuskulatur

Legen sie die Hände in den Nacken und drücken gegen den Kopf. Durch Gegendruck des Kopfes, der sich nicht bewegen darf, wird Spannung aufgebaut. 10 sec. halten. Wiederholen Sie die Übung mit den Händen an der Stirn und jeweils seitl. am Ohr.



3. Arm-, Brust- und Schultermuskulatur

Im Kniestand, die Arme schulterbreit geöffnet, die Beine angewinkelt und die Füße gekreuzt. Spannen Sie nun Bauch, Po und Rücken an und atmen ein. Senken Sie langsam die Arme und atmen aus. Achten sie darauf, dass Bauch und Po während der Übung angespannt bleiben.



4. Rückenmuskulatur 1

Sie sitzen auf den Knien und beugen den Oberkörper waagrecht nach vorne. Bauch und Po sind angespannt. Bewegen Sie die Arme jetzt wechselseitig nach vorn und nach hinten. Fortgeschrittene können dabei die Arme in U-Form nehmen, bei geradem Oberkörper drehen Sie ihn abwechselnd nach rechts und links.



5. Rückenmuskulatur 2

Auf allen Vieren, die Ellenbogen leicht gebeugt. Lassen sie Ihren Rücken durchhängen, dann machen sie Ihren Rücken rund.

6. Rückenmuskulatur 3

Bauchlage, Arme und Beine sind gestreckt Fußspitzen aufgestellt. Bauch und Po sind angespannt. Heben Sie den rechten Arm und das linke Bein gleichzeitig an - nicht höher als 15cm! Die Hüfte bleibt dabei immer am Boden. Während des Ausatmens heben sie den Arm und das Bein, Bauch ist stets eingezogen. Beim Einatmen wieder absenken. Seiten wechseln!

7. Rückenmuskulatur 4

Bauchlage – legen Sie die Hände auf den Po. Während des Einatmens Bauch und Gesäß anspannen und die Zehen anziehen. Beim Ausatmen den Oberkörper nur bis zum Brustkreuz anheben. Der Bauch bleibt angespannt. Oberkörper nicht zu stark anheben! Beim Einatmen wieder absenken, ohne jedoch den Boden zu berühren.



9. Gesäßmuskulatur 1

Rückenlage, Beine angewinkelt, die Arme seitlich vom Körper gestreckt, spannen Sie Bauch und Po an und atmen langsam ein. Beim Ausatmen spannen sie den Bauch an und heben das Becken in die Höhe. Der Körper bildet eine Linie und das Bein ist im rechten Winkel. Halten Sie die Spannung und atmen langsam wieder ein. Beim Ausatmen senken Sie langsam das Becken zum Boden.



8. Rückenmuskulatur 5

Knien Sie sich hin und stützen Sie sich vorne mit etwas gebeugten Armen ab. Strecken Sie das rechte Bein und den linken Arm langsam bis in die Waagrechte. Führen Sie dann Ellenbogen und Knie unter dem Körper zusammen. 5 Wiederholungen, dann Seiten wechseln.

10. Gesäßmuskulatur 2

Sie stützen sich mit den Armen und Knien am Boden auf. Das rechte Knie ist etwas nach hinten versetzt. Rücken und Becken bleiben gerade. Winkeln Sie jetzt das rechte Bein an und beugen es nach oben. Der Körper bildet eine Linie. Durch Heben und Senken des angewinkelten Beins werden Rücken-, Rumpf-, und Gesäßmuskulatur angespannt. Setzen sie das Bein während der Übung nicht ab. Bitte achten Sie darauf, dass der Kopf nicht abgenickt wird. Beim Anheben ausatmen, beim Senken des Beins einatmen!

11. Gerade Bauchmuskulatur

Rückenlage, die Beine auf einem Hocker liegend, verschränken Sie die Hände im Nacken. Heben Sie die Schultern vom Boden ab, der untere Rücken bleibt dabei fest am Boden. Nicht mit den Händen am Zopf ziehen! Zwischen den Wiederholungen nicht ablegen!



12. Schräge Bauchmuskulatur

Rückenlage, die Beine auf einem Hocker liegend. Beim Anheben der Schultern die Arme schräg nach vorne rechts und links am Knie vorbei ziehen und langsam ausatmen. Der Bauch ist dabei angespannt und nach innen gezogen. Beim Einatmen wieder ablegen, aber ohne den Boden zu berühren.

