



# Anleitung zur Rückenschule



# Wichtige Voraussetzungen zum Ausführen der Übungen ist das Element der aufrechten Körperhaltung.

## Sitzhaltung:

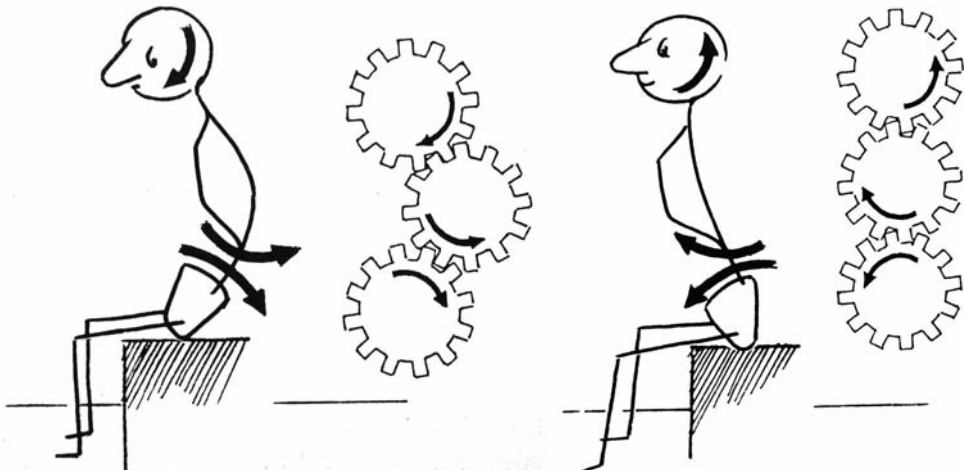
Die Höhe des Sitzes sollte so gewählt werden, dass das Gesäß etwas höher ist als die Knie. Die Füße etwas mehr als hüftbreit flach auf den Boden stellen, die Knie zeigen über die kleinen Zehen. Den Bauch locker nach vorne wölben. Den Brustkorb heben. Den Blick gerade aus, d.h. das Kinn geht leicht zur Brust. Den Atem entspannt fließen lassen.



falsch



richtig





### 1) Aufstehen aus dem Bett:

- + auf eine Seite drehen
- + die Füße aus dem Bett stellen
- + den Oberkörper durch seitliches Aufstützen der Hände aufrichten

### 2) Aufstehen aus dem Sitz:

- + die aufrechte Haltung einnehmen und den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne neigen
- + das Gewicht auf die Beine verlagern und über die Kniestreckung aufstehen



### 3) Bücken, Heben, Tragen:

Haltung bei Arbeiten am Boden (z.B. Schuhe binden) knien mit einem nach vorn gestellten Bein

## Aufheben eines leichten Gegenstandes vom Boden:

Schrittstellung, vorderes Bein beugen, evtl. mit der Hand oder Ellenbogen am Oberschenkel abstützen. Hinteres Bein wegstrecken (Gewichtsausgleich). Während der gesamten Tätigkeit den aufrechten Oberkörper beibehalten.



## Aufheben und Tragen eines schweren Gegenstandes:

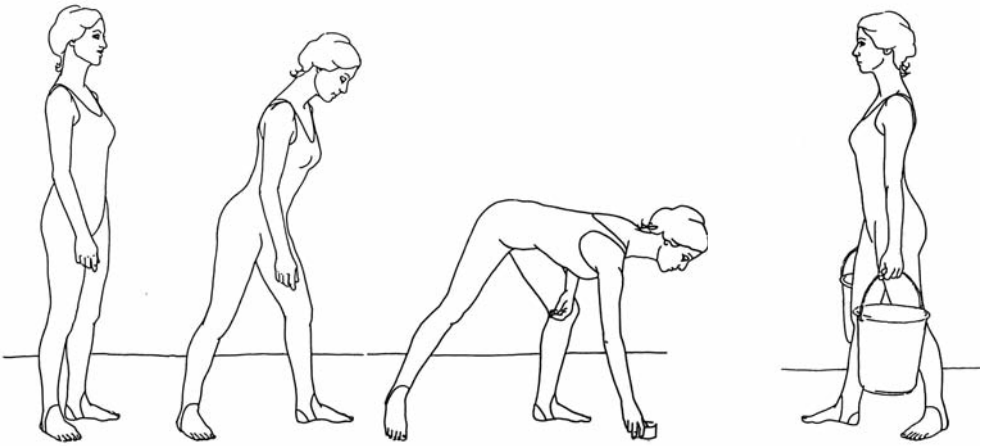
Nahe an den Gegenstand herangehen. Fußspitzen und Knie zeigen leicht nach außen. Hüfte und Knie beugen, den Gegenstand fassen.  
**Gerader Rücken !!!**

Gegenstand mit gebeugten Ellenbogen nahe an den Körper heran nehmen und sich aufrichten.  
**Gerader Rücken !!!**

Die Last nahe am Körper tragen, Nacken strecken.  
**Gerader Rücken !!!**



## Weitere Beispiele:



Zum Einkaufen zwei Taschen, Rucksack oder Einkaufstasche auf Rädern verwenden.



# Übungsbeispiele

## 1. Ausgangsposition Sitz:



Aufrechte Haltung. Arme hängen neben dem Körper, Handflächen nach vorne drehen, Schulterblätter nach hinten unten ziehen, den Körper nach vorne neigen, dabei die aufrechte Haltung beibehalten.

### Auftrag:

Position über fünf tiefe Atemzüge halten, mindestens dreimal wiederholen.



Aufrechte Haltung. Arme sind gestreckt neben dem Körper und die Daumen zeigen nach hinten.



Den Körper nach vorne neigen, dabei die Arme nach oben strecken. Die Daumen zeigen nach hinten. **Gerader Rücken !!!**



### Auftrag:

Die Endposition über fünf tiefe Atemzüge halten, mindestens dreimal wiederholen.



## 2. Ausgangsposition Stand:



Füße stehen hüftbreit auseinander, Fußspitzen zeigen leicht nach außen, Knie sind leicht gebeugt. Gesäß nach hinten, Nacken lang, Daumen nach außen.

**Gerader Rücken !!!**

### **Steigerung:**

Beide Arme gestreckt nach oben nehmen und die Daumen zeigen nach hinten.

**Gerader Rücken !!!**



### **Auftrag:**

Die Endposition über fünf tiefe Atemzüge halten, mindestens dreimal wiederholen.



## 4. Ausgangsposition Vierfüßlerstand:

**Wichtig:** Die Hände stehen senkrecht unter den Schultergelenken, die Ellbogen sind leicht gebeugt. Die Knie stehen direkt unter den Hüftgelenken, die Halswirbelsäule ist gestreckt (Nacken lang machen). Die Füße sind entspannt und der Rücken ist gerade.



### Übungsvarianten:



Aus dem Vierfüßlerstand einen Arm gestreckt nach vorne schieben und halten (der Arm ist in Verlängerung zum Rücken).



Aus dem Vierfüßlerstand ein Bein in Verlängerung des Rückens nach hinten ausstrecken und halten. (Fußspitzen hochziehen-Posspannung!).





Aus dem Vierfüßlerstand den rechten Arm und das linke Bein gleichzeitig in Verlängerung des Rückens ausstrecken und halten. Andere Seite ebenso.



Aus dem Vierfüßlerstand den rechten Arm gestreckt seitlich abheben, wobei die Schulter mitdreht (in die Handfläche hineinschauen).



## 5. Ausgangsposition Rückenlage:

**Wichtig:** Man sollte die Lendenwirbelsäule falls nötig mit einem kleinen Kissen/Handtuch unterlagern.

### Übungsvarianten:



Rückenlage, Fußspitzen zeigen gerade nach oben, die Arme sind neben dem Körper, die Handflächen zeigen Richtung Decke und der Kopf liegt gerade.

#### Übungsauftrag:

Die Fußspitzen hochziehen, die Knie durchdrücken, die Pobacken anspannen, die Schulterblätter nach hinten unten zusammen ziehen und die Handrücken in die Unterlage drücken. Die Spannung mindestens 20 sec. halten und dann von oben nach unten lösen (Hände, Schultern, Po,...).

**Wichtig!!!** Den Atem nicht anhalten, die Lendenwirbelsäule bleibt auf der Unterlage.



In Rückenlage sind Hüften und Knie leicht gebeugt, die Arme liegen neben dem Körper, die Handflächen zeigen nach unten.

#### Übungsauftrag:

Die Fußspitzen hochziehen und die Fersen in die Unterlage stemmen (Knie nicht zusammen drücken), Handgelenke hochziehen (Finger zeigen zur Decke). Jetzt beide Arme leicht von der Unterlage abheben und den Nacken lang machen (Doppelkinn).

Die Spannung mindestens 20 sec. halten und dann von oben nach unten lösen.





Die Arme zur Seite strecken, die Handflächen zeigen nach oben.

**Übungsauftrag:**

Jetzt nach rechts Radfahren, dann nach links Radfahren.

**Übungen zur Entspannung der Rückenmuskulatur:**



Ausgangsstellung: Vierfüßlerstand (siehe Seite 8):

**Übungsauftrag:**

Mit beiden Händen langsam nach vorne gleiten, bis sich der Rücken angenehm streckt. Der Kopf darf dabei mit der Stirn abgelegt werden. Diese Position mindestens 30 sec halten.

**Variante:** Mit beiden Händen langsam nach links gleiten (rechte Seite wird gedehnt). Ebenso die andere Seite.



"Päckchen"

**Übungsauftrag:**

Setzen Sie sich auf Ihre Fersen und legen Sie Ihren Oberkörper auf den Oberschenkeln entspannt ab. Die Arme unterstützen den Kopf (bei Problemen an den Füßen, diese eventuell mit einem Kissen unterlagern). Diese Position mindestens 30 sec halten.



für Ihre Notizen:



## Kontakt

Abteilung für Physiotherapie

### **Kreisklinik Bad Reichenhall**

Riedelstraße 5

83435 Bad Reichenhall

**T** 08651 772-417

**E** [j.ackermann@bglmed.de](mailto:j.ackermann@bglmed.de)

Abteilung für Physiotherapie

### **Kreisklinik Berchtesgaden**

Locksteinstrasse 16

83471 Berchtesgaden

**T** 08652 57-4500

**E** [k.hermann@bglmed.de](mailto:k.hermann@bglmed.de)

Verantwortlich für den Inhalt ist die Physikalische  
Abteilung der Kreisklinik Bad Reichenhall