



Christian Kunert

Hausaufgaben für Patienten mit Rückenbeschwerden

Übungen und Hilfestellungen für Betroffene und Angehörige



Inhaltsverzeichnis

Vorwort des Herausgebers.	4
Vorwort des Autors.	5
1 Hintergrundinformationen zum Thema Rückenbeschwerden	7
1.1 Prävalenz von Rückenbeschwerden	7
1.2 Rückenbeschwerden und ihre Ursachen	8
1.3 Der Umgang mit Rückenbeschwerden	10
2 Grundsätzliche Hinweise zum Training bei Rückenbeschwerden . .	13
2.1 Inhalte modernen Rückentrainings.	13
3 Bevor Sie beginnen	16
3.1 Der Übungsplatz	16
3.2 Ausführung der Übungen	17
3.3 Belastungsempfehlungen zum idealen Rückentraining	18
3.4 Wann sollten Sie üben und wann nicht?	19
4 Übungsprogramm für Zuhause	20
4.1 Übungen zur Mobilisation der Wirbelsäule.	25
4.2 Übungen zum Erhalt und zur Verbesserung von Koordination und Gleichgewicht.	31
4.3 Übungen zum Erhalt der Muskulatur und zur Steigerung der Kraft. .	40
4.3.1 Gerade Bauchmuskulatur.	40
4.3.2 Schräge Bauchmuskulatur	45
4.3.3 Rückenmuskulatur.	49
4.4 Übungen zur Förderung der Beweglichkeit	58
4.5 Übungen zur Entwicklung der Entspannungsfähigkeit	67
5 Literaturverzeichnis	80

Vorwort des Herausgebers

Die Buchreihe „Hausaufgaben für Patienten“ richtet sich an die Betroffenen und deren Angehörige. Im vorliegenden Band handelt es sich um „Hausaufgaben für Patienten mit Rückenbeschwerden“.

Bezeichnend für die moderne Industriegesellschaft sind Bewegungsmangel und Fehlernährung. Der Autor Christian Kunert, ausgewiesener Experte für das Thema Rückenbeschwerden, stellt fest, dass sich das Problem altersbedingt lediglich mit steigender Lebensdauer verschoben, jedoch nicht wesentlich verändert hat. Der menschliche Körper erhält sich nicht automatisch mit steigender Lebensdauer auch gesund. Im Wandel der Zeit kann nicht alles alleine dadurch behoben werden, durch Operationen oder Medikation sämtliche Beschwerden des Bewegungsapparates zu beseitigen. Der Mensch kann sehr wohl selbst viel dazu beitragen, Rückenbeschwerden durch gezielte Bewegung, Ernährungsumstellung und Stressabbau zu lindern. Man hat festgestellt, dass circa 80 Prozent der unspezifischen (Ursache unbekannt) Rückenbeschwerden auf psychosomatische Zusammenhänge wie Stress, schlechte Ernährung und Bewegungsmangel zurückzuführen sind. Dies sind alles Risikofaktoren, dass sich Rückenbeschwerden chronifizieren können. Den meisten unspezifischen Rückenbeschwerden ist gemeinsam, dass Entzündungsprozesse mit gleichzeitigem Abbau der Muskulatur einhergehen. Vom Arzt werden zwar krankengymnastische und physiotherapeutische Maßnahmen verordnet, die aber begrenzt an der Anzahl sind. Gedacht ist nach dieser Maßnahme, ein weiterführendes Bewegungsprogramm einzuhalten. Genau hier setzt der vorliegende Band an. Nach einer kurzen theoretischen Einleitung wird dem Betroffenen ein gezieltes Rückentraining vorgestellt. Dazu ist eine Tabelle als Hilfestellung aufgeführt, dort sind die Belastungsparameter und die methodischen Empfehlungen ausführlich und leicht verständlich beschrieben. Entscheidend ist, dass der Betroffene das Übungsprogramm kontinuierlich und regelmäßig ausführt. Das heißt, mindestens zweimal wöchentlich oder besser noch dreimal in der Woche. In das Trainingsprogramm für zu Hause gehört im modernen Rückentraining auch ein Entspannungsteil. Dies wird am Ende des Kapitels der Beweglichkeit vorgestellt.

Somit wünsche ich allen Patienten mit Rückenbeschwerden eine nachhaltige Reduzierung der Schmerzen, Steigerung der Muskelkraft und erfolgreiche Umsetzung der im Buch gezeigten Anleitungen und Hinweise.

Jürgen Buchbauer
Sportlehrer und Physiotherapeut

4.1 Übungen zur Mobilisation der Wirbelsäule



Übungsbeschreibung

Im **Parallelstand** werden die Schultern zunächst nach hinten gekreist. Nach 5 bis 10 Wiederholungen erfolgt ein Richtungswechsel.

Variante 1

Die Schultern wechselseitig kreisen lassen.

Variante 2

Im Parallelstand werden die Hände auf die Schultern gelegt, wobei die Ellbogen nach außen zeigen. Aus der Position heraus werden die Ellbogen um die Schultern gekreist.

Wirkung

Mobilisation der Schultern sowie des oberen Rückens.

4.2 Übungen zum Erhalt und zur Verbesserung von Koordination und Gleichgewicht



Übungsbeschreibung

In der Schrittstellung wird der hintere Fuß vom Boden gelöst und das Kniegelenk langsam und kontrolliert bis auf Hüfthöhe nach vorne zum Körper angezogen. Anschließend wird das Bein wieder langsam nach hinten abgesenkt, bis die Fußspitze in der Ausgangsposition den Boden wieder berührt. Das Anheben und Absenken des hinteren Beins ergibt einen Bewegungsrhythmus.

Wirkung

Training von Koordination und Gleichgewicht unter Berücksichtigung der Ganzkörperspannung.

4.3 Übungen zum Erhalt der Muskulatur und zur Steigerung der Kraft

4.3.1 Gerade Bauchmuskulatur



Übungsbeschreibung

In der **Rückenlage** liegen die Hände hinter dem Kopf (am Übergang zum Nacken) und die Ellbogen zeigen nach außen. Dabei wird der Bauch angespannt und der Oberkörper soweit angehoben, dass sich die Schulterblätter vom Boden lösen. Der Kopf wird in Verlängerung des Rückens in den Händen gehalten und der Blick geht über die Knie hinweg schräg nach oben.

Anschließend wird der Oberkörper wieder leicht abgesenkt.

Das Anheben und Absenken des Oberkörpers ergibt einen Bewegungsrhythmus.

Wirkung

Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur.

4.3.2 Schräge Bauchmuskulatur



Übungsbeschreibung

In der Rückenlage liegen die Hände hinter dem Kopf (am Übergang zum Nacken) und die Ellbogen zeigen nach außen. Dabei wird der Bauch angespannt und der Oberkörper seitlich angehoben. Anschließend zieht abwechselnd der rechte Ellbogen Richtung linkes Knie und der linke Ellbogen Richtung rechtes Knie. Das diagonale Anheben und Absenken des Oberkörpers ergibt einen Bewegungsrhythmus.

Wirkung

Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur.

4.3.3 Rückenmuskulatur



Übungsbeschreibung

In der **Rückenlage** wird das Becken soweit angehoben, dass Oberkörper und Oberschenkel eine Linie bilden.

Anschließend wird das Becken wieder langsam abgesenkt.

Das Anheben und Absenken des Beckens ergibt einen Bewegungsrhythmus.

Variante 1

Die Fußspitzen mit anheben und die Arme seitlich neben dem Körper in der Luft halten.

Wirkung

Kräftigung der unteren Rücken- und Gesäßmuskulatur.

4.4 Übungen zur Förderung der Beweglichkeit

Übungsbeschreibung

Im **Parallelstand** wird eine Hand in die Hüfte gestützt, wobei der Ellbogen nach außen zeigt.

Dabei neigt sich der Oberkörper zu dieser Seite ohne zu rotieren. Der Gegenarm wird gestreckt neben den Kopf und in Verlängerung des Rumpfes angehoben.

Wirkung

Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur.



Übungsbeschreibung

Im **Parallelstand** wird der Kopf zu einer Seite geneigt (wichtig: ohne dabei zu verdrehen).

Dabei wird der Arm der Gegenseite aktiv nach unten geschoben. Die freie Hand umfasst dabei den Kopf von oben und verstärkt so die Seitneigung.

Wirkung

Dehnung der seitlichen Halsmuskulatur.



4.5 Übungen zur Entwicklung der Entspannungsfähigkeit

Ruheentspannung



Übungsbeschreibung

In der **Rückenlage** bequem auf einer weichen Unterlage liegen und die Augen schließen.

Durchführung

Bei entspannender Musik seinen Gedanken nachgehen und zur Ruhe kommen.

Zurückkommen

Nach einigen Minuten die Füße langsam wieder aufstellen und die Hände auf den Bauch legen. Anschließend mit drei bis vier tiefen Atemzügen durch die Nase in den Bauch einatmen. Nach einem kurzen Moment langsam durch den Mund wieder ausatmen. Erst danach die Augen öffnen, sich recken und strecken und anschließend langsam aufrichten.

Wirkung

Entspannung durch Ruhe.