



Dehnungsübungen gegen Rückenschmerzen

Da verkürzte muskuläre und fasziale Strukturen häufig ein bedeutender Faktor bei Rückenschmerzen sind, wollen wir Ihnen heute zeigen, was Sie aktiv dagegen tun können.

Achten Sie bei jeder Dehnungsübung darauf, die Ausgangsstellung korrekt einzunehmen. Bewegen Sie sich langsam in die Dehnposition, bis ein deutliches Ziehen der zu dehnenden Muskelgruppe spürbar ist. Achtung! Das Ziehen soll KEIN Schmerz sein. Verspüren Sie einen Schmerz, so gehen sie bitte ein Stück weit aus der Dehnung hinaus, sodass Sie nur mehr einen Zug verspüren. Nehmen Sie sich Zeit, genau hinzuspüren und darauf zu reagieren. Halten Sie jede Dehnposition 30 bis 60 Sekunden, oder 10 Atemzüge lang. Bewegen Sie sich danach wieder langsam von der Dehnposition in die Ausgangsstellung zurück. Wiederholen Sie jede Dehnposition zwei Mal. Vielleicht bemerken Sie beim zweiten Mal schon weniger Widerstand in der Bewegung. Atmen Sie ruhig und regelmäßig weiter und vermeiden Sie es, die Luft anzuhalten oder in eine Pressatmung zu kommen.

- **Piriformis:** Wir starten in Rückenlage. Stellen Sie beide Füße nahe am Gesäß auf. Legen Sie das linke Sprunggelenk mit der Außenseite auf den rechten Oberschenkel. Das linke Knie zeigt dabei nach außen. Das alleine kann schon einen spürbaren Dehnreiz im Gesäß auslösen. Spüren Sie dabei noch zu wenig Dehnung, greifen Sie mit beiden Händen den rechten Oberschenkel an der Rückseite und ziehen Sie das rechte Bein so weit wie angenehm zum Oberkörper ran. Sie sollten eine angenehme Dehnung auf der Gesäßmuskulatur des linken Beins spüren. Während Sie den Oberschenkel zu Ihnen ziehen, drücken Sie den unteren Rücken auf die Matte. Achten Sie darauf, dass die Schultern und der Kopf entspannt auf der Matte liegen bleiben. Halten Sie diese Position für ca 30-60 Sekunden und wechseln Sie danach die Seite.
- **Unterer Rücken:** Für diese Übung starten Sie wieder in Rückenlage. Die Beine sind angewinkelt, die Füße stehen flach auf dem Boden. Greifen Sie nun mit den Händen um die Schienbeine, und ziehen Sie beide Knie an die Brust. Kopf, Schultern und oberer Rücken bleiben auf dem Boden liegen, der Nacken ist lang. Sie spüren die Dehnung im unteren Rücken. Halten Sie diese Position 30-60 Sekunden. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig weiter.
- **Cobra:** Die Cobra ist eine klassische Yoga-Figur und ahmt die Haltung der Schlange nach. Legen Sie sich dazu in Bauchlage auf die Matte. Die Füße liegen hüftbreit nebeneinander. Positionieren Sie die Handflächen direkt neben dem Körper auf Brusthöhe. Die Fingerspitzen zeigen nach vorne. Ziehen Sie die Schulterblätter hinten zusammen und schieben Sie das Brustbein nach vorne.



Heben Sie nun den Kopf an, richten Sie sich Wirbel für Wirbel auf und strecken Sie langsam die Arme durch. Die Gesäßmuskeln bleiben entspannt, die Bauchmuskulatur ist sanft angespannt. Richten Sie den Kopf auf und richten Sie den Blick nach vorne oder leicht nach oben. Atmen Sie fünf bis zehn Mal langsam ein und aus.

- **Ischios:** Für die Dehnung des hinteren Oberschenkels beginnen wir in Schrittstellung. Nehmen Sie einen aufrechten Stand ein. Die Hände sind am Brustbein abgelegt. Das vordere Bein ist gestreckt und je nach Schwierigkeitsgrad entweder auf dem Boden, auf einer kleinen Erhöhung oder auf einem Sessel abgelegt. Sie dürfen sich auch seitlich an der Wand anhalten, aber achten Sie darauf, dass Sie sich nicht seitlich wegrehen. Neigen Sie jetzt den aufrechten Oberkörper langsam nach vorne und spüren Sie die Dehnung auf der Rückseite des Oberschenkels. Achten Sie darauf, dass sie aus der Wirbelsäule nicht rund werden. Gehen Sie nach 30-60 Sekunden langsam aus der Position hinaus und wechseln Sie die Seite.
- **Iliopsoas:** Als nächstes zeigen wir Ihnen die Dehnung der Hüftbeugemuskulatur. Wir starten dazu aus der großen Schrittstellung. Der Oberkörper bleibt aufrecht. Das hintere Knie ist getreckt, das vordere Knie ist gebeugt. Die Zehen schauen gerade nach vorne. Der Bauchnabel zieht sanft nach innen und das Steißbein nach unten. Spüren Sie die Dehnung in der Leistengegend. Eine Steigerung wäre, das vordere Bein auf eine Erhöhung zu stellen. Wechseln Sie nach 30 – 60 Sekunden die Seite.
- **Ballerina:** Für die Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur stellen Sie sich im aufrechten, hüftbreiten Stand neben einen Sessel und legen Sie eine Hand auf die Lehne. Strecken Sie den anderen Arm in die Höhe und neigen Sie sich über die Sessellehne zur Seite. Achten Sie darauf, dass die den Körper weder drehen noch nach vorne oder hinten neigen. Zur Verstärkung der Dehnung kann das äußere Bein das Andere vorne oder hinten überkreuzen. Wechseln Sie nach 30- 60 Sekunden die Seite.

Um sinnvolle ergänzende Übungen zu diesem Thema zu finden, schauen Sie sich doch unsere Videos und Texte mit dem Namen „Soforthilfe bei Rückenschmerzen“ und „Lockerungsübungen gegen Rückenschmerzen“ an.

Bis bald und bleiben Sie gesund!