



Lockerungsübungen gegen Rückenschmerzen

Die folgenden Übungen sind sowohl für akute, als auch für chronische Beschwerden geeignet.

Die Übungsserie besteht aus drei Teilen und wir nennen sie „das Zähneputzen für die Wirbelsäule“. Der Name ist deshalb passend, weil Sie es wie das Zähneputzen, als fixes Ritual in Ihren Tagesablauf einbauen sollen. Am besten Sie führen die Übung in der Früh noch im Bett liegend durch, um ihre Wirbelsäule gut für den Tag vorzubereiten. Am Abend eignet sich die Übung, um die Verspannungen zu lockern, die sich über den Tag aufgebaut haben, um dann besser zur Ruhe zu kommen. Sie dürfen die Übungen natürlich auch zwischendurch z.B. auf einer Matte durchführen. Wir werden Ihnen dieselben drei Übungen auch im Sitzen zeigen, die sich wunderbar in den Alltag integrieren lassen. Da es sich hierbei um Lockerungsübungen handelt, können Sie hier nicht überdosieren. Ein weiterer Grund für den Namen „Zähneputzen“ ist, dass wir die Wirbelsäule hierbei auch in allen drei verfügbaren Bewegungsrichtungen durchbewegen und damit „durchputzen“.

Starten wir dazu in **Rückenlage**:

- **LWS Flex/Ex:** wir starten mit aufgestellten Beinen, die Hände greifen aufs Becken. Kippen Sie jetzt das Becken vor und zurück. Sie werden bemerken, wie die Lendenwirbelsäule einmal Richtung Matte drückt und danach wieder einen Hohlraum bildet. Achten Sie darauf, die Übung möglichst flüssig und nicht abgehakt durchzuführen. Die Übung sollte im Optimalfall schmerzfrei oder zumindest schmerzarm durchgeführt werden. Sie dürfen ihren üblichen Schmerz spüren, aber er sollte davon nicht stärker werden. Sollte der Schmerzen dabei stärker werden, machen Sie die Bewegung etwas kleiner. Oft lockern sich die Strukturen im Zuge der Bewegung und Sie bemerken, dass Sie die Übung schmerzarm in einem größeren Ausmaß durchführen können, als zu Beginn. Führen Sie die Übung für eine halbe Minute bis Minute im Wechsel durch
- **LWS Rotation:** Für die nächste Übung lassen wir die Beine gleich aufgestellt. Sprunggelenke und Kniegelenke sollen einander während der gesamten Übung berühren. Bewegen Sie jetzt die Kniegelenke abwechselnd nach links und rechts Richtung Boden hinunter. Sie bestimmen wieder selbst, wie groß die Bewegung sein soll. Starten Sie klein und werden Sie erst langsam größer, je nach Schmerz. Geben Sie ihrem Körper Zeit, sich an die neuen Bewegungen zu gewöhnen. Führen Sie die Übung wieder für 30- 60 Sekunden durch.



- **LWS Latflex:** Strecken Sie die Beine jetzt aus und legen Sie die Hände wieder aufs Becken. Ziehen Sie jetzt abwechselnd zuerst die linke und dann die rechte Beckenseite in Richtung der Schultern. Bemerkten Sie dabei, wie sich Ihre Beine abwechselnd lang aus dem Körper hinausschieben. Die Kniegelenke sollen währenddessen immer gestreckt bleiben. Sollte die Übung die Schmerzen verstärken, werden Sie in der Bewegung wieder kleiner, hören Sie nicht auf. Führen Sie die Bewegung eine halbe Minute bis eine Minute lang durch.

Alle drei dieser Lockerungsübungen kann man wie gesagt auch **im Sitzen** durchführen und sie somit sogar am Schreibtisch beziehungsweise am Arbeitsplatz durchführen:

- **LWS Flex/Ex:** Setzen Sie sich dazu auf die vordere Kante eines Sessels. Stellen Sie die Füße hüftbreit auf den Boden und richten Sie den Oberkörper auf. Die Hände sind am Becken abgelegt. Kippen Sie jetzt mit dem Becken vor und zurück. Vielleicht spüren Sie, wie sie über die harten Sitzbeinhöcker im Gesäß rollen. Leichter spürbar ist es auf einem harten Sessel. Achten Sie darauf, dass der Oberkörper ruhig bleibt und die Bewegung aus dem Becken kommt. Es kann auch hilfreich sein, eine Hand auf die Lendenwirbelsäule zu legen, um zu spüren, wie die Lendenwirbelsäule gegen Ihre Hand drückt und sie danach wieder Richtung Hohlkreuz bewegt. Führen Sie die Übung wieder für eine halbe Minute bis Minute im schmerzfreien, oder schmerzarmen Bereich durch.
- **LWS Rotation:** Bleiben Sie in der gleichen Ausgangsstellung und schieben Sie die Kniegelenke abwechselnd links und rechts nach vorne. Der Oberkörper bleibt ruhig. Es kann auch hier hilfreich sein, eine Hand in die Lendenwirbelsäule zu legen, um die Rotation zu spüren. Beginnen Sie wieder mit einer kleinen Bewegung. Im akuten Schmerz dürfen die Bewegungen sogar so klein sein, dass sie von außen kaum sichtbar sind – es wirkt trotzdem. Führen sie die Übung wieder für 30- 60 Sekunden im möglichst schmerzfreien Bereich durch.
- **LWS Latflex:** Auch für diese Übung starten wir wieder aus dem aufrechten Sitz, an der Sesselkante. Ziehen sie abwechselnd die linke und rechte Gesäßhälfte hoch. Die Bewegung soll nur aus dem Becken kommen. Der Oberkörper bleibt so ruhig wie möglich. Sollten Sie Schmerzen verspüren, beginnen Sie wieder mit einer sehr kleinen Bewegung. Führen Sie die Übung wieder 30- 60 Sekunden lang durch.



Die nächste Lockerungsübung startet aus dem **Vierfüßlerstand**:

- Positionieren Sie die Hände unter den Schultergelenken und die Kniegelenke unter den Hüftgelenken. Die Halswirbelsäule bleibt in Verlängerung der restlichen Wirbelsäule und der Blick ist zum Boden gerichtet. Beugen Sie jetzt die Wirbelsäule Richtung Decke hinauf und machen Sie dabei einen Katzenbuckel. Bewegen Sie danach in die Gegenrichtung und strecken Sie sich in den sogenannten Pferderücken. Führen sie diese Übung zehn Mal im Wechsel durch. Steigerung dieser Übung ist die sogenannte Wirbelschlange. Trauen Sie sich, die Wirbelsäule dreidimensional in alle verfügbaren Richtungen zu bewegen. Als Alternative zum Stützen am Boden, können Sie sich auch stehend auf einer Tischkante aufstützen. Die Übung kann damit wieder leicht in den Alltag eingebaut werden.

Wir hoffen, dass wir Ihnen damit behilflich sein konnten, ihre Schmerzen selbst positiv zu beeinflussen. Ergänzend dazu werden wir noch Videos und dazugehörige Texte zum Thema „Dehnungsübungen gegen Rückenschmerzen“ und „Soforthilfe bei Rückenschmerzen“ online stellen.

Bis bald und bleiben Sie gesund!