



**Klinik  
Kurhessen**  
Bad Sooden-  
Allendorf

**Rückenschule**  
Übungen, Tipps und Informationen  
rund um den Rücken

# Inhaltsverzeichnis

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Vorwort                            | 3  |
| Risikofaktoren für Rückenschmerzen | 4  |
| Regeln der Rückenschule            | 4  |
| Aufrechte Körperhaltung im Sitz    | 5  |
| Alltagssituationen                 | 6  |
| Therabandübungen                   | 8  |
| Bauchmuskelübungen                 | 10 |
| Rückenmuskelübungen                | 12 |
| Dehnungen                          | 14 |
| Faszientraining                    | 16 |



Zu vielen Übungen gibt es Videos. Diese erreichen Sie über das Scannen des QR-Codes.

Dazu notwendig sind ein Smartphone und ein QR-Code-Reader. Dieser ist bei den meisten Smartphones in der Kamerafunktion bereits vorinstalliert. Sollte er nicht vorhanden sein, stehen dazu diverse Apps im App-Store oder bei Google Play zur Verfügung.

QR-Code einfach über die Kamera scannen und anschauen.

© Klinik Kurhessen, Bad Sooden-Allendorf  
Fotos: Klinik Kurhessen, Bad Sooden-Allendorf  
Gesamtherstellung: Klinik Kurhessen, Bad Sooden-Allendorf  
Stand: Mai 2020

[www.klinik-kurhessen.de](http://www.klinik-kurhessen.de)

# Vorwort

Ziel der Rehabilitation ist es, die körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern und zu verhindern, dass Rückenschmerzen dauerhaft bleiben.

Chronisch werden Rückenschmerzen besonders bei Bewegungsmangel, beruflichem Stress, unangemessener Angst vor Bewegung und Belastung und anderen psychischen und sozialen Problemen. Folgen hieraus können beispielsweise Schonungsverhalten und sozialer Rückzug sein.

Nur bei einem kleinen Teil der Patientinnen und Patienten besteht eine schwere organische Veränderung der Wirbelsäule. Bei der Mehrheit der Patienten liegt die Ursache der Schmerzen in Muskulatur, Sehnen und Bändern.

In unserer Rückenschule animieren wir zu wirbelsäulengerechter Bewegung und zunehmender Belastung.

Für den langanhaltenden Erfolg Ihrer Rehabilitation ist es wichtig, die in der Reha erlernten Regeln zu wiederholen und die Übungen zu Hause fortzusetzen. Diese Broschüre kann dafür als Anleitung dienen. Sie ist abrufbar über unsere Homepage [www.klinik-kurhessen.de](http://www.klinik-kurhessen.de). Dort finden Sie auch ein Video, das alle Übungen noch einmal zeigt.

Im Namen des Reha-Teams der Klinik Kurhessen wünsche ich Ihnen, dass aus Ihrem schmerzenden Kreuz wieder ein stabiles Rückgrat wird.

Dr. med. Carl Bartholomäus  
Facharzt für Orthopädie  
Physikalische und rehabilitative Medizin  
Chefarzt der Klinik Kurhessen

## Risikofaktoren für Rückenschmerzen

- Bewegungsmangel
- einseitige körperliche Belastung
- psychosoziale Belastungen (negativer Stress, Berufskonflikte, Ängste, sozialer Rückzug)
- erbliche Vorbelastung
- angeborene oder erworbene Fehlstellungen der Wirbelsäule

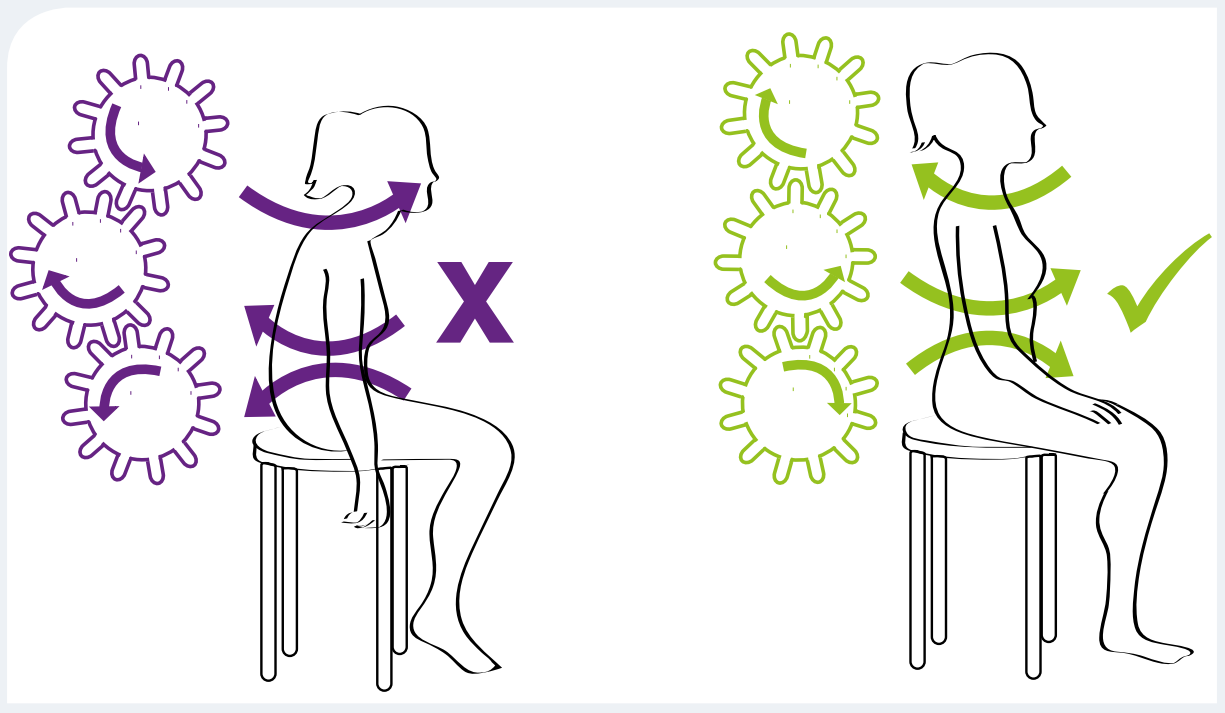
## Regeln der Rückenschule

- Halten Sie Ihren Rücken beim Sitzen, Bücken und Tragen möglichst aufrecht.
- Beim Heben und Tragen halten Sie die Last so nah wie möglich am Körper und verteilen Sie das Gewicht gleichmäßig.
- Schaffen Sie zu Ihrer beruflichen Tätigkeit einen rückergerichteten Ausgleich in Ihrer Freizeit.
- Seien Sie so viel wie möglich aktiv (Schwimmen, Laufen, Walking, Radfahren, Krafttraining, ...).
- Trainieren Sie Ihre Rumpfmuskulatur regelmäßig (lieber 20 Minuten täglich als einmal zwei Stunden pro Woche).
- Setzen Sie die erlernten Atemtechniken ein (bei Anstrengung Ausatmung).
- Generell gilt:
  - Erwärmung vor dem Training
  - Dehnübungen/Faszientherapie nach dem Training

## Merkmale einer aufrechten Körperhaltung im Sitz

- Füße in V-Stellung hüftbreit aufstellen
- Hüftgelenke höher als Kniegelenke
- Becken nach vorne gekippt
- Brustbein heben
- Schultern zurückziehen
- Halswirbelsäule aufrichten  
(Vorstellung: Faden zieht den Hinterkopf nach oben)

### „Zahnradmodell“ nach Dr. med. Alois Brügger



# Alltagssituationen

- Rumpf stabilisieren
- gerader Rücken



Transfer:  
Stand-Rückenlage



Sitz



Bücken



Heben



Tragen



Lasten  
gleichmäßig verteilen

# Therabandübungen

- Theraband immer unter Spannung halten
- gleichmäßiger, langsamer Bewegungsablauf

## T-Stellung



## Diagonale



Wiederholungen: 3 x 10

30 Sekunden Pause, jeweils nach 10 Wiederholungen





## Außenrotation



## V-Stellung



## Partnerübung Diagonale



Wiederholungen: 3 x 10

30 Sekunden Pause, jeweils nach 10 Wiederholungen

# Bauchmuskelübungen

- Bauchmuskelspannung halten
- Lendenwirbelsäule hält Kontakt zum Boden
- Fußspitze hochziehen
- gleichmäßig atmen



## Apfel pflücken



Wiederholungen: 3 x 10

30 Sekunden Pause, jeweils nach 10 Wiederholungen

Gerade Crunches



Schräge Crunches



Fersen aufstellen



„Seitneige“



„Der Käfer“ (leicht)



„Der Käfer“ (schwer)



Wiederholungen: 3 x 10

30 Sekunden Pause, jeweils nach 10 Wiederholungen

# Rückenmuskelübungen

- Bauch- und Gesäßspannung halten, um ein Hohlkreuz zu vermeiden
- gleichmäßig atmen



„Brücke“ (leicht)



„Brücke“ (schwer)



„Seitstütz“ (leicht)



„Seitstütz“ (schwer)



Wiederholungen: 3 x 10

30 Sekunden Pause, jeweils nach 10 Wiederholungen

„Flieger“ (leicht)



„Flieger“ (schwer)



„Pfeil“ (leicht)



„Pfeil“ (schwer)



Verfüßlerstand



„Plank“



Wiederholungen: 3 x 10

30 Sekunden Pause, jeweils nach 10 Wiederholungen

# Dehnungen

- mindestens 30 Sekunden halten
- nicht in den Schmerz hineingehen

„Katzenbuckel“



„Pferderücken“



Oberschenkelvorderseite



Beinrückseite



Wiederholungen: 3 x 10

30 Sekunden Pause, jeweils nach 10 Wiederholungen

„Drehdehnlage“ (leicht)



„Drehdehnlage“ (schwer)



Nacken



„Päckchen“



Wiederholungen: 3 x 10

30 Sekunden Pause, jeweils nach 10 Wiederholungen

# Faszientraining

Das Faszientraining soll die Beweglichkeit erhöhen, Rückenschmerzen lösen und die Dehnbarkeit verbessern.

- Faszienball nur über die Muskulatur rollen, nicht über knöchernen Strukturen
- dosierten Druck anwenden
- schmerzhafteste Stellen intensiv bearbeiten

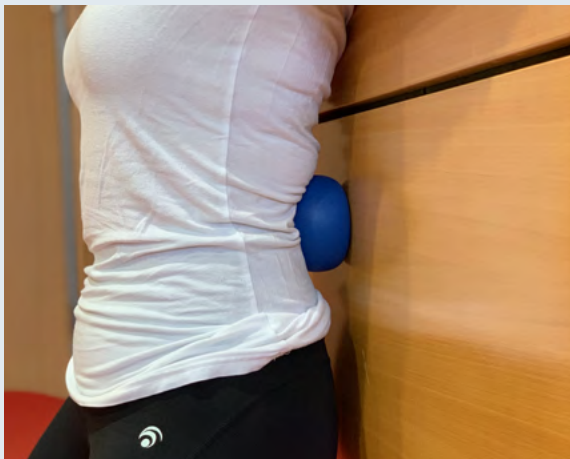
Fußsohle







Rücken mit Faszienball



Rücken mit Faszienrolle



Oberschenkelaußenseite



Wade









## **Klinik Kurhessen**

Am Haintor 7  
37242 Bad Sooden-Allendorf

### **Telefon Zentrale/Empfang**

05652 953-0

### **Fax**

05652 953-953

### **E-Mail**

[linik-kurhessen@drv-hessen.de](mailto:linik-kurhessen@drv-hessen.de)

### **Internet**

[www.klinik-kurhessen.de](http://www.klinik-kurhessen.de)