

Tipp 1: Jeden Tag

Das 15-Minuten-Programm kann und sollte zur Routine werden, wie Kaffeekochen und Zähneputzen.

Machen Sie die Übungen täglich z. B. gleich nach dem Aufstehen, dann kommt Ihnen gar nicht mehr der Gedanke sie auszulassen oder zu verschieben. Ein wichtiger Erfolgstipp für ein langfristiges Training lautet also:

Planen Sie das 15-Minuten-Programm fix in Ihren Tag ein.

Tipp 2: Auf den Körper hören

Fällt Ihnen das Training an einem Tag schwerer, passen Sie die Übungen an Ihre Tagesverfassung an. Machen Sie beispielsweise zehn anstatt zwanzig Übungswiederholungen.

An den guten Tage können Sie die Intensität sanft und bewusst steigern. Die Bewegungen bewusst wahrzunehmen und auf den Körper zu hören, ist sehr wichtig.

Also: Setzen Sie sich nicht unter Druck.

Tipp 3: Richtig atmen

Das bewusste Ein- und Ausatmen unterstützt jede Bewegung. Wollen Sie sich strecken, aufrichten oder eine öffnende Drehung machen, dann leiten Sie diese Bewegung durch Einatmen ein.

Wollen Sie sich beugen, bücken oder eine schliessende Drehung machen, dann unterstützen Sie diese Bewegungen durch Ausatmen. Richtiges Atmen wirkt entspannend und leistungsstärkend.

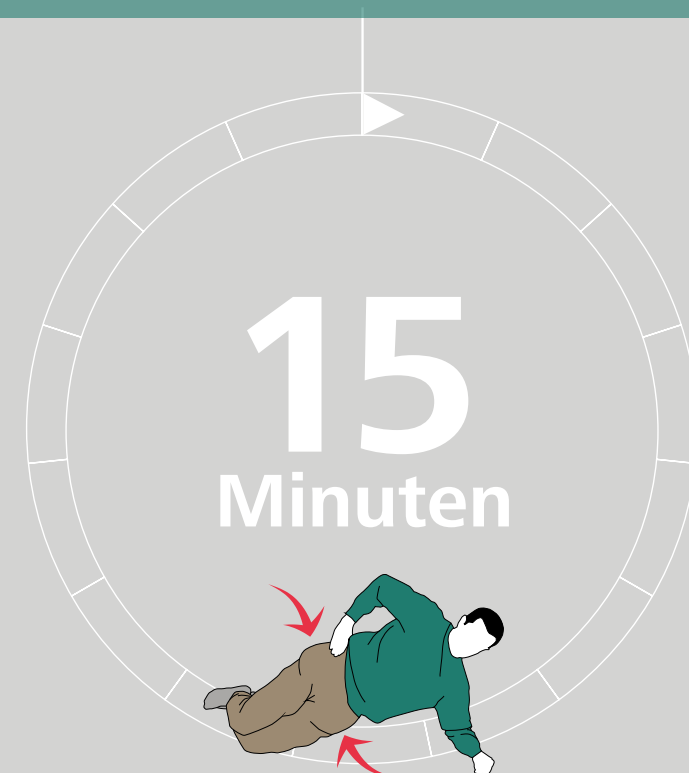
Also: Atmen Sie bewusst.

André Pirlet ist Sport- und Physiotherapeut am Zentrum für Schmerzmedizin am Schweizer Paraplegiker-Zentrum in Nottwil. Er entwickelt Übungsprogramme, um Rückenschmerzen vorzubeugen.

Schweizer Paraplegiker-Zentrum | Zentrum für Schmerzmedizin
Guido A. Zäch Strasse 1 | CH-6207 Nottwil | T +41 41 939 49 00
F +41 41 939 49 30 | zsm@paraplegie.ch | www.schmerz-nottwil.ch
Ein Unternehmen der Schweizer Paraplegiker-Stiftung

Zentrum für Schmerzmedizin

Das 15-Minuten- Rücken-Programm



Der Rücken ist stärker und belastbarer als vermutet. Trotzdem müssen wir ihm Sorge tragen. Mit den Übungstipps von Sporttherapeut André Pirlet bringen Sie Ihren Rücken in Form.

Die Rückenmuskulatur stützt und stabilisiert den Rumpf. Sie ermöglicht, dass sich der Mensch aufrecht halten und in unterschiedlichste Richtungen drehen kann. Tagtäglich ist der Rücken teils hohen Belastungen ausgesetzt. Langes Sitzen oder Verharren in einer bestimmten Position oder Heben und Tragen schwerer Lasten kann zu Verspannungen führen, was meist der Grund ist für einen schmerzenden Rücken. Ob jedoch eine Position oder Bewegung schmerzhaft Folgen hat, hängt davon ab, wie belastbar unsere Rückenmuskulatur ist.

Kein Schonen notwendig

Schmerzt der Rücken, wird heute von einer Schonung abgeraten. Sie führt dazu, dass sich die Verspannungen nicht lösen können und andere Muskeln überbeansprucht werden. Langfristig wird der gesamte Stütz- und Bewegungsapparat fehlbelastet, die Intensität der Schmerzen und die Angst vor Bewegung wachsen. Es entwickeln sich chronische Rückenschmerzen, ohne dass ein unmittelbarer Schaden an der Wirbelsäule vorliegt. Nicht das Ruhigliegen, sondern die sanfte Bewegung hilft, den Rücken wieder in Form zu bringen.

Rückenbeschwerden vorbeugen

Wer auf sein Gewicht achtet, sich regelmässig bewegt, dem Stress mit Erholungsphasen begegnet und seine Rumpfmuskeln trainiert, beugt Rückenbeschwerden vor. Zudem lohnt es sich, das Bücken und Heben in unterschiedlichen Positionen und mit verschiedenen Lasten zu üben. Eine bewusste und fließende Atmung unterstützt die körperliche Bewegung.

Übungen für einen starken Rücken

Führen Sie jede Übung langsam und gleichmässig durch. Wiederholen Sie diese, bis der Körper ermüdet. Unterstützen Sie die Bewegungen durch bewusstes, fließendes Atmen.

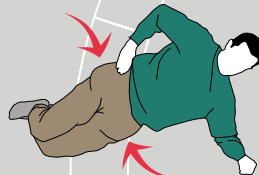
Übung 9

Knie und Ellbogen im Wechsel diagonal aufeinander zubewegen.



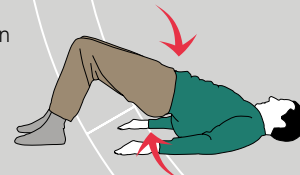
Übung 8

Auf Ellenbogen gestützt Becken heben und senken.



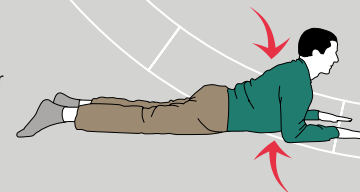
Übung 7

Aus Rückenlage Becken heben und senken.



Übung 6

Aus Bauchlage den Oberkörper anheben und senken. Mit oder ohne Unterstützung der Arme.



15
Minuten

Übung 1

Gleichgewichtsübung auf einem Bein. Mit offenen, dann mit geschlossenen Augen. Bein wechseln.



Übung 2

Abwechselnd im Liegen rechtes und linkes Bein vom Becken aus nach vorne drücken.



Übung 3

Becken sanft nach vorne und hinten rollen. Rücken bleibt möglichst flach auf dem Boden.



Übung 4

Aus dem Vierfüßlerstand das Gesäss in Richtung Fersen schieben. Retour in den Vierfüßlerstand.



Übung 5

Knie geschlossen auf die eine Seite legen, Kopf in Gegenrichtung drehen. Seiten wechseln.

