Gutes für Ihren Rücken

Viele Übungen und
Tipps für einen
gesunden Rücken

WITTLINGER THERAPIE ZENTRUM

Dr. VODDER AKADEMIE THERAPIE AUSBILDUNG

Internationales Kompetenzzentrum für Lymphologie
Rehabilitationsklinik – Schule – Fachgesellschaft
Behandlung – Ausbildung – Forschung

Inhalt

Im Mittelpunkt – ein starker Rücken	4
Rückenfreundlicher im Alltag	5
So wird Ihr Körper fit	8
Für Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht	9
So stärken Sie Ihr Rückgrat	11
Dehnen – vom Hals bis zu den Beinen	16
So werden Sie ausdauernd fit	19
Entspannen – gut für Ihren ganzen Körper	21
Überall rückengerecht	22

Liebe Patienten,

die Ihnen vorliegende Broschüre leitet Sie an, sich rückenschonend bzw. rückengerecht zu verhalten. Beispielsweise finden Sie Übungen wie das korrekte Aufstehen, das rückenschonende Bücken und Heben, Kräftigungs- und Dehnungsübungen für bestimmte Muskelgruppen und vieles mehr.

Wir legen Ihnen diese Übungen deshalb sehr ans Herz, da viele unserer langjährigen Lymphödempatienten von Rückenbeschwerden berichten.

Dies ist aus medizinischen Gründen gut nachvollziehbar. Einseitig auftretende Extremitätenschwellungen führen vor allem zu einem Muskelungleichgewicht, das sich in bestimmten Rückenbereichen als Muskelabschwächung und auf der gegenüberliegenden Seite mit höherer Muskelkraft darstellt. Diese ungleichen Zugverhältnisse führen am Skelettapparat zu Fehlhaltungen und Fehlstellungen der Wirbelsäule. Nackenbeschwerden und Beschwerden an der Lendenwirbelsäule entstehen.

Diesem sogenannten „Teufelskreis“ aus Muskelungleichgewicht – Fehlhaltung – Folgeerscheinungen können Sie durch das konsequente Üben und selbständige Anwenden der Übungen aus diesem Heftchen entfliehen.

Ihr Rücken wird es Ihnen danken, wenn Sie ihm mehr Aufmerksamkeit widmen. Aber nehmen Sie es ihm nicht übel, wenn er nicht von heute auf morgen auf die “Wohltaten“ reagiert. Verlieren Sie bis zu den ersten Erfolgen nicht die Zuversicht und die Motivation, Ihr Programm regelmäßig zu absolvieren!

Wir wünschen Ihnen beim Üben viel Spaß!

Ihr

Dieter Wittlinger, Physiotherapeut

Verfasser:
Dieter Wittlinger,
Heilmasseur und Physiotherapeut, Sportphysiotherapeut des DSB,
Fachlehrer für Manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder/KPE,
Geschäftsführer Wittlinger Therapiezentrum. Literatur beim Verfasser.

Herausgeber:
Wittlinger Therapiezentrum GmbH
Alleestraße 30, A-6344 Walchsee
Sonderkrankenanstalt zur Untersuchung und Behandlung
von Lymphödempatienten und zur ambulanten Durchführung von
Therapien auf dem Gebiet der physikalischen Medizin und zur
ambulanten neurologischen Rehabilitation.
Tel. +43(0)5374/5245-0; Fax +43(0)5374/5245-4
www.wittlinger-therapiezentrum.com
© Copyright by Wittlinger Therapiezentrum

Die Ausführungen stellen eine Kurzfassung dar und ersetzen keinesfalls die ärztliche bzw. therapeutische Anleitung.

Im Mittelpunkt – ein starker Rücken

Für einen aktiven Rücken

Die Wirbelsäule ist das zentrale Achsenorgan unseres Körpers. Sie ermöglicht einerseits die aufrechte Haltung und andererseits alle Bewegungen des Rumpfes. Vor allem durch die Bandscheiben wird der Kopf beim Gehen und Laufen vor ständigen Erschütterungen bewahrt.

Der bewegliche Teil der Wirbelsäule besteht aus 24 Wirbeln, die durch Bandscheiben, Bänder und Muskulatur zusammengehalten und bewegt werden.

Dabei spielen die tiefer gelegenen lokalen Muskelsysteme (quere Bauch- und tiefe Rückenmuskulatur) eine wichtige Rolle, weil sie in Zusammenarbeit mit den Beckenbodenmuskeln und dem Zwerchfell für eine starke Körpermitte sorgen.

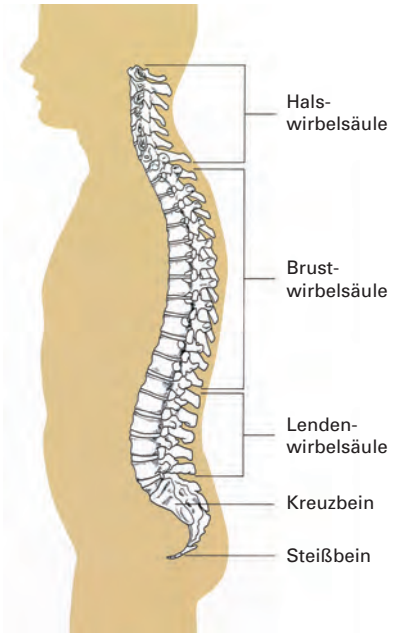
Ein gesunder Rücken mit einer trainierten Muskulatur kennt keine Probleme beim Bücken, Drehen und Aufrichten.

Übungen zur Muskelkräftigung und Muskeldehnung sind somit unabdingbare Voraussetzung für einen gesunden, schmerzfreien Rücken.

Zu Rückenschmerzen kann es bei einseitiger oder falscher Belastung kommen oder wenn die Muskeln am Rumpf verkümmert sind. Verspannungen an Rücken, Schultern und Nacken sind die unangenehmen Folgen.

Wenn die Seele schmerzt

Rückenschmerzen haben nicht immer eine organische Ursache. Sehr häufig sind es die psychischen Belastungen, hervorgerufen durch persönliche Schicksalsschläge, Angst, übermäßigen Stress durch Über- oder Unterforderung o. ä., die uns im Innersten „einen Knacks“ versetzen.
Sie können wie eine„zentnerschwere Last“ auf unseren Schultern liegen und uns schier „erdrücken“.
Die Folgen: Wir lassen den Kopf hängen, halten den Rücken steif und unsere Muskulatur ist ständig angespannt.
Die unausbleiblichen körperlichen Reaktionen sind Verspannungen der Nacken- und Rückenmuskeln und zunehmende Rückenprobleme.



Rückenfreundlicher im Alltag

Rückenfreundlich aufstehen

Sie rutschen zum Aufstehen dicht an die Bettkante und drehen sich zuerst in die Seitenlage. Dann drücken Sie sich mit den Armen in die Sitzposition und schwingen gleichzeitig die angewinkelten Beine über den Bettrand.
(Abb. oben)
Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen und halten Sie die Wirbelsäule immer gerade.

Tipp: Im Sitzen erst einmal kräftig räkeln und strecken, damit Muskulatur und Kreislauf in Schwung kommen!

Das Hinlegen ins Bett erfolgt genauso, nur in umgekehrter Reihenfolge: Zuerst an die Bettkante setzen, dann mit dem gesamten Körper seitlich hinlegen und Ihre bevorzugte Schlafposition einnehmen.

Wirbelsäulenfreundliches Stehen ist aktives Stehen

Stehen Sie aktiv, nicht nur wenn Ihr Rücken schmerzt.
Sie verteilen das Gewicht gleichmäßig auf beide Beine, richten das Becken auf, bringen das Brustbein nach vorne oben und ziehen das Kinn etwas heran. Die Kniegelenke sind gerade, aber nicht durchgedrückt! Von der Seite gesehen bilden Kopf, Schulter, Hüft-, Knie- und Fußgelenke eine Linie!
Wenn möglich, lehnen Sie sich an oder stützen den Oberkörper ab. Vorteilhaft ist auch, abwechselnd ein Bein zu entlasten (z. B. auf einen Schemel stellen).
(Abb. oben)

Dynamisch sitzen

Richtiges Sitzen beginnt mit der Stellung der Beine.
Öffnen Sie die Oberschenkel v-förmig und stellen die Füße etwas vor Ihre Knie. Nun rollen Sie Ihr Becken nach vorne, heben wie beim Stehen den Brustkorb etwas an und ziehen das Kinn ran.
Die Wirbelsäule hat nun ihre natürliche Form eingenommen und der Schultergürtel liegt locker und ausbalanciert auf dem Brustkorb. (Abb. oben links)
Bei diesem „aktiven" Sitzen werden Sie bald spüren, dass Ihre Rückenmuskulatur ermüdet, insbesondere dann, wenn Sie nicht entsprechend gekräftigt ist. Versuchen Sie deshalb, Ihren Muskeln möglichst häufig eine Erholungspause zu gönnen.

Tipp: Verändern Sie möglichst oft Ihre Sitzposition und stehen Sie zwischendurch immer wieder auf.

Zur rückengerechten Entlastung setzen Sie sich zum Beispiel auf Ihrem Stuhl ganz nach hinten und lehnen sich an die Rückenlehne an. Oder neigen Sie Ihren Oberkörper nach vorne und stützen sich mit den Ellbogen auf den Oberschenkeln ab. (Abb. oben mitte)
Die aufrechte Wirbelsäule wird entlastet, wenn Sie sich im Reitersitz mit den Armen auf der Stuhllehne abstützen. (Abb. oben rechts)

Auch beim Hinsetzen und Aufstehen gibt es einiges zu beachten.
Vermeiden Sie ruckhafte, schnelle Bewegungen. Stützen Sie sich evtl. mit den Armen an der Tischkante, Sitzfläche, der Stuhllehne oder Ihren Obeschenkeln ab.

Schonendes Bücken, Heben und Tragen

Nach leichten, kleinen Gegenständen bücken Sie sich mit einem weiten Ausfallschritt. Den Oberkörper stützen Sie zusätzlich über den freien Arm am Oberschenkel ab. (Abb. oben links)

Beim Aufheben schwerer Gegenstände sollten Sie besonders auf Ihre Bandscheiben achten. Bei einer stabilen Ausgangsposition treten Sie ganz nahe an den zu hebenden Gegenstand heran und nehmen ihn falls möglich zwischen die Füße. Beugen Sie bei geradem Rücken die Knie- und Hüftgelenke etwa rechtwinklig ab und heben den Gegenstand ruhig, nicht ruckartig auf.
(Abb. oben mitte)
Beim Gehen halten Sie die Last immer dicht am Körper. (Abb. oben rechts)

Tipp: Vermeiden Sie Seit- und Drehbewegungen, wenn der Rumpf gebeugt ist. Die Last sollte nach Möglichkeit gleichmäßig auf beide Seiten verteilt und immer dicht am Körper gehalten werden. (Abb. unten)

So wird Ihr Körper fit

Werden Koordination, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer nicht regelmäßig trainiert, reduziert Ihr Körper diese Fähigkeiten über kurz oder lang auf das notwendigste Minimum. Weil die Rückengesundheit aber in hohem Maße von guter körperlicher Fitness abhängt, sollten Sie immer aktiv bleiben.

Auf- und Abwärmen

Zuerst bereiten Sie das Herz-Kreislaufsystem sowie möglichst alle Muskeln und Gelenke auf die Übungen vor. Ideal sind Heimtrainer, Crosswalker oder Steppbrett. Geeignet sind jedoch auch Aerobic, allgemeine Gymnastik, Gehen mit betontem Knieheben und Armschwingen oder Laufen auf der Stelle. Nach 5-10 minütigem Aufwärmen bei mittlerer Intensität, d. h. Sie kommen nicht in Atemnot und könnten sich nebenbei noch gut unterhalten, beginnen Sie mit den einzelnen Übungen.

Tipp: Nach dem Training verwenden Sie bitte noch 5 Minuten, um Ihren Körper wieder herunterzufahren. Dieses „Abwärmen" (cool down) geschieht mit geringer Intensität und ist wichtig zur Regeneration und Entschlackung der Muskulatur.
Vergessen Sie bitte nicht, Ihre Muskulatur zu dehnen.

Das richtige Training

- Als „Einsteiger" sollten Sie anfangs jeden zweiten Tag, später nach Möglichkeit täglich üben.
- Planen Sie für jede Trainingseinheit 20-30 Minuten ein. Nach dem Aufwärmen folgen die Übungen zur Koordination, Kräftigung, Mobilisation und Dehnung. Den Abschluss bildet die Entspannung.
- Nur Regelmäßigkeit führt zum Erfolg. Planen Sie feste Trainingszeiten in Ihren Tages- und Wochenablauf ein.
- Üben Sie immer in bequemer Kleidung (entweder barfuß, mit rutschfesten Strümpfen oder Schuhen).
- Achten Sie stets auf eine korrekte Ausgangsstellung und ruhige, konzentrierte Bewegungen.
- Atmen Sie immer gleichmäßig und halten die Luft nicht an.
- Üben Sie nie in den Schmerz hinein! Lieber reduzieren Sie die Belastung oder stellen die Übung vorübergehend zurück. Notfalls befragen Sie Ihren Arzt oder Therapeuten.
- Als labile Unterlage können Sie gefaltete Wolldecken, Kissen, Gymnastikmatten, Gel- oder Luftkissen verwenden.
- Alle Übungen, die nur für eine Körperseite beschrieben sind, führen Sie bitte auch auf der anderen Seite aus.

Für Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht

Eine gute Koordination ist das Ergebnis eines optimalen Zusammenspiels zwischen Ihrem Nervensystem und der Skelettmuskulatur.
Davon profitiert in erster Linie Ihre Wirbelsäule, denn gerade die tiefen Rückenmuskeln müssen schnell reagieren, um die Wirbelgelenke rechtzeitig stabilisieren zu können. Die Übungen sind nicht anstrengend, erfordern jedoch Ihre volle Konzentration. Üben Sie abwechselnd sowohl mit als auch ohne Schuhe.

Eine starke Mitte

Sie beginnen mit dem sogenannten „Bärenstand“. Mit dieser „Core“-(engl. „core” = Kern) Übung aktivieren Sie ganz bewusst die tiefliegenden Haltemuskeln an Rücken, Bauch und Beckenboden. (Abb. unten)

Stehen Sie dazu etwa schulterbreit, wobei die Fußspitzen und Knie nach vorne zeigen. Die Knie sind ganz leicht gebeugt, der Rücken ist aufrecht, die Wirbelsäulenhaltung ist neutral (siehe „Wirbelsäulenfreundliches Stehen ist aktives Stehen”). Spannen Sie die Bein- und Gesäßmuskulatur an und heben die Unterarme bis zur Waagerechten an (die Handflächen zeigen zueinander). Dann ziehen Sie die Bauchwand leicht nach innen (Nabel in Richtung Wirbelsäule), den Beckenboden nach oben und machen den Rücken stark. Halten Sie diese Spannung ca. 5 Sekunden und wiederholen Sie diese Übung dreimal.

So können Sie den Bärenstand steigern:

- indem Sie die Augen schließen und/oder
- auf einer labiler Unterlage stehen und/oder
- einen Gymnastikball beidhändig etwas nach oben werfen und wieder auffangen. (Abb. rechts)

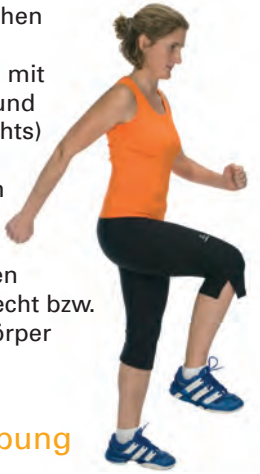
Stabil auf einem Bein

Sie stehen wie zum „Bärenstand“ beschrieben und heben dann ein Bein vom Boden ab. (Abb. links unten) Ihre Arme helfen Ihnen, das Gleichgewicht zu halten. Beginnen Sie diese Balanceübung anfangs mit Schuhen und üben später barfuß. Sie sollten ca. 15 Sekunden möglichst ruhig auf einem Bein stehen können, wechseln Sie dann auf das andere Bein.

Wenn Ihnen der Einbeinstand keine Probleme mehr bereitet, können Sie zusätzlich den Kopf abwechselnd nach links und rechts drehen oder dabei noch die Augen schließen. Im Laufe der Zeit können Sie auf einer labilen Unterlage (Abb. rechts unten) üben und evtl. noch zusätzlich auf dem Fußballen stehen.

Tipp: Barfuß ist es zwar schwieriger, aber dafür umso effektiver als mit Schuhen. Üben Sie auch mit dem anderen Bein.

So können Sie sich steigern: Im „Bärenstand“ (auf einem Bein) bewegen Sie das Bein in einfachen oder Achterkreisen.
Bei Laufbewegungen mit dynamischem Arm- und Beineinsatz (Abb. rechts) legen Sie zwischendurch einen abrupten Stopp ein und halten den Einbeinstand.
Sie können auch einen Gymnastikball senkrecht bzw. horizontal um den Körper kreisen lassen.



Koordinationsübung mit Partner

Sie stehen sich einbeinig gegenüber, das eine Bein ist angezogen. Mit dem Knie geben Sie sich nun wechselnd Widerstand. (Abb. unten)

Tipp: Der/die Partner(in) muss immer den festen Einbeinstand halten können!

So stärken Sie Ihr Rückgrat

Nur eine trainierte Muskulatur sorgt für eine gute Körper- und Wirbelsäulenstabilisation, mildert Beschwerden und bietet Schutz vor Verschleißerscheinungen. Kraft lässt sich bis ins hohe Alter trainieren. Anfänger können mit regelmäßigem Üben nach zwei bis vier Monaten einen Kraftzuwachs von bis zu 50 % erreichen.

Das richtige Krafttraining

- Beginnen Sie das Training immer mit einem Aufwärmprogramm.
- Keine Übung darf Schmerzen hervorrufen oder verstärken.
- Vermeiden Sie ruckhafte oder schnelle Bewegungen und atmen Sie gleichmäßig.
- Die Belastungsintensität legen Sie durch „Ausprobieren" fest. Sie kann durch Zusatzgewichte oder eine Veränderung der Ausgangsstellung variiert werden. Sie sollten die Übung als „leicht anstrengend" empfinden.
- Bei statischen Übungen halten Sie die Spannung für ca. 10 Sekunden mit „halber Kraft".
- Zur Verbesserung Ihrer Muskelausdauer wählen Sie die Intensität so hoch, dass Sie jede Übung 20-mal wiederholen können.
- Zum Muskelwachstum üben Sie mit „3/4 Kraft". Damit schaffen Sie zwölf Wiederholungen hintereinander (= ein Satz). Als Anfänger reicht ein Satz. Steigern Sie sich allmählich auf drei bis fünf Sätze. Legen Sie dazwischen eine 1 bis 2 minütige Pause ein.
- Die Körpermitte stark machen bedeutet, den Bauch etwas nach innen und den Beckenboden nach oben zu ziehen.

Gut für die Halsmuskulatur

Halten Sie Ihren Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und geben Sie sich dann selbst Widerstände jeweils von beiden Seiten, von vorn und von hinten. (Abb. unten) Der Kopf muss dabei unbedingt in seiner Position verbleiben.

Tipp: Üben Sie anfangs vor dem Spiegel.

Die Drehmuskeln lassen sich gut mit Hilfe eines Thera-Bands® trainieren. Bei leicht vorgespanntem Band drehen Sie den Kopf abwechselnd nach links und rechts. (Abb. unten)

Die Bauchmuskeln stärken

Stellen Sie die Beine leicht an, ziehen die Zehen hoch und drücken die Fersen fest in die Unterlage. Dann heben Sie zuerst den Kopf und anschließend den Oberkörper so weit an, bis die Schulterblätter frei sind. Die Arme halten Sie seitlich am Körper mit nach außen gestreckten Handrücken. Sie steigern diese Übung, wenn Sie die Hände auf die gegenseitige Schulter legen oder die

Finger an die gleichseitigen Schläfen halten (der Nacken ist stets gestreckt).

Als Variante halten Sie die Beine angewinkelt frei in der Luft und drücken mit beiden Händen fest gegen die Knie. (Abb. unten) Zur Betonung der schrägen Bauchmuskeln führen Sie diese Übung auch diagonal aus, d.h. die rechte Hand drückt gegen das linke Knie und anschließend die linke Hand gegen das rechte Knie.

In Rückenlage drücken Sie die leicht abgespreizten Arme und die Handrücken auf die Unterlage. Ihre Beine sind angewinkelt und Ihr Rücken hat Bodenkontakt. Jetzt schieben Sie abwechselnd jeweils ein Bein nach vorne heraus, je flacher, desto anstrengender wird es. (Abb. unten)

Tipp: Die Lendenwirbelsäule darf den Bodenkontakt nicht verlieren!

Der „Beckenlift" kräftigt besonders die unteren Partien der Bauchmuskulatur. Gleiche Ausgangsstellung wie vorstehend, aber jetzt die Knie gleichzeitig oder im Wechsel nach oben schieben. (Abb. oben)

Übungen für Rücken und Gesäß

In Bauchlage spannen Sie Beine und Gesäß fest an und machen die Körpermitte stark. Jetzt heben Sie die Arme angewinkelt ab und spannen mit den Ellbogen Richtung Fersen. Sie heben den Kopf und das Brustbein ein wenig vom Boden ab und strecken nun abwechselnd den linken und rechten Arm zur Seite oder nach vorn außen und holen ihn wieder zurück. (Abb. unten)

Tipp: Den Nacken gerade halten, d.h. der Blick ist immer zum Boden gerichtet!

Im „Vierfüßlerstand“ spannen Sie die Bauchmuskeln an, indem Sie den Bauchnabel leicht Richtung Wirbelsäule ziehen. Strecken Sie zuerst den linken, dann den rechten Arm waagerecht nach vorn, anschließend führen Sie abwechselnd das linke und rechte Bein nach hinten. Wenn Sie geübter sind, versuchen Sie es auch gleichzeitig mit dem Arm und dem gegenseitigen Bein. (Abb. unten)

Tipp: Machen Sie kein Hohlkreuz!

In Rückenlage stellen Sie zuerst beide Beine an, spreizen die Arme leicht ab und drücken mit den Handflächen auf den Boden. Die Bauchmuskeln sind angespannt. Nun heben Sie das Becken so weit an, dass der Körper von den Schultern bis zu den Knien eine gerade Linie bildet. (Abb. unten) Halten Sie die Stellung und senken sie wieder ab. Geübtere halten diese „kleine Brücke“ und strecken im Wechsel das linke und rechte Bein in die Luft.

In Rückenlage legen Sie die Arme seitlich auf den Boden und die Beine auf einen Therapieball. Heben Sie nun das Gesäß soweit an, bis Ihr ganzer Körper gestreckt ist. (Abb. unten) Geübtere können abwechselnd ein Bein etwas abheben.

Tipp: Der Ball darf nicht zur Seite ausweichen!

Sie knien (die Knie können auch etwas in der Luft sein) vor einem Therapieball und legen sich mit rundem Rücken darauf, Ihre Stirn ist auf den Händen abgelegt. Nun rollen Sie den Oberkörper Rippe für Rippe auf, bis er eine gerade Linie mit den Oberschenkeln bildet. (Abb. unten) Fortgeschrittene halten die Arme nach oben gestreckt oder/und üben zusätzlich mit einer Hantel.

Tipp: Der Bauchnabel bleibt immer leicht nach innen und das Kinn angezogen, die Schulterblätter spannen nach hinten unten!

Übungen im Sitzen

Sie sitzen an der Stuhl-/Hockerkante und neigen den Oberkörper aus den Hüftgelenken abwechselnd nach hinten und nach vorn. Rollen Sie dabei spürbar über Ihre Sitzbeinknochen. Die Wirbelsäule soll immer gerade bleiben. Dies können Sie gut mit den Händen an der Rumpfvorderseite kontrollieren. (Abb. unten links)
Geübtere halten beim Pendeln die Arme gestreckt nach oben.

Sie sitzen mit nach vorn geneigtem Oberkörper und strecken beide Arme nach vorne. Nun führen Sie gegenschwingende Pendelbewegungen aus, evtl. sogar mit einer Hantel in der Hand. (Abb. unten rechts)

Gut für den ganzen Körper

Stützen Sie sich auf den Unterarmen und den Knien ab (diese sind ca. 15 cm hinter den Hüftgelenken). (Abb. unten)

Ihre Zehen sind aufgestellt, Ihr Rücken ist gerade. Heben Sie nun die Knie einige Zentimeter vom Boden ab und halten Sie diese Stellung. Zusätzlich können Sie abwechselnd die Füße etwas abheben, ohne den Rumpf zu drehen. Geübtere vergrößern den Abstand zwischen Unterarmen und Knien.

Tipp: Ihr Rücken darf nicht durchhängen und Ihr Nacken bleibt immer gestreckt!

Stützen Sie sich seitlich auf dem Unterarm ab. Ihre Beine liegen mit gebeugten Knien übereinander. Heben Sie jetzt das Becken so weit an, bis es mit der Schulter und den Knien in einer geraden Linie liegt. (Abb. unten) Geübtere können noch den oberen Arm zur Decke strecken und das obere Bein abspreizen bzw. die Übung mit fest durchgestreckten Beinen ausführen.

Sie stehen im leichten Ausfallschritt, wobei Ihr ganzes Körpergewicht auf dem vorderen Bein ruht. (Abb. rechts)
Nun machen Sie den leicht nach vorne geneigten Rumpf stark und schwingen mit

den Armen gegengleich kräftig vor und zurück. Geübte verwenden bei einem stärker gebeugten Standbein Zusatzgewichte.

Lehnen Sie sich mit ca. zwei Fußlängen Abstand rücklings an eine Wand, Ihre Oberarme sind horizontal. Bei starker Körpermitte spannen Sie nun die Schulterblätter nach hinten unten und drücken sich mit den Ellbogen etwa handbreit von der Wand weg. (Abb. oben) Halten Sie diese Position ca. 10 Sekunden, wobei Ihr Kopf immer leichten Kontakt zur Wand hält. Geübtere vergrößern den Abstand der Füße zur Wand oder heben ein Bein etwas an.

Fixieren Sie ein Thera-Band® an der Türklinke und wickeln sich die Enden um die Hände. Sie stehen in einer leichten Kniebeuge frontal zur Tür und halten den Oberkörper etwas nach vorn geneigt. Das Band ist bei gestreckten Armen leicht auf Spannung. (Abb. rechts) Nun ziehen

Sie die Hände gegen den Widerstand des Bandes heran zum Körper und gehen dabei weiter in die Kniebeuge. Die anfangs nach oben zeigenden Handrücken drehen Sie dabei nach unten. Anschließend strecken Sie die Arme wieder und gehen zurück in die Ausgangsposition.

Ein Glasfaserstab mit mittigem Griff und jeweils einem Endgewicht bringt Ihren Körper in Schwung.

Sie stehen in einer mehr als schulterbreiten Kniebeuge, wobei Ihr Oberkörper mit gerader Wirbelsäule nach vorn geneigt ist. Halten Sie den Flexi-Bar® beidhändig mit nach unten gestreckten Armen und bringen ihn zum senkrechten Schwingen. Nun spannen Sie die Rumpf- und Beinmuskulatur fest an und versuchen Ihre Position nicht zu verändern. (Abb. oben)
Weitere Übungsmöglichkeiten: Schwingen Sie den Flexi-Bar® beidhändig über dem Kopf oder einhändig mit zur Seite gestrecktem Arm.

Dehnen – vom Hals bis zu den Beinen

Die meisten Menschen sitzen oft mit rundem Rücken und nach vorn gezogenen Schultern. Die Folgen? Die Muskulatur an der vorderen Rumpfseite verkürzt sehr rasch und deren Gegenspieler, die aufrichtenden Rückenmuskeln werden überdehnt und abgeschwächt. Entsprechendes gilt für die Muskulatur im Hüft-Beinbereich. Die folgenden Übungen berücksichtigen die Muskelgruppen, die für eine gesunde Wirbelsäule besonders wichtig sind.

Das richtige Dehnen

- Wärmen Sie vor dem Dehnen die Muskeln durch leichte Gymnastik auf.
- Dehnen Sie immer sanft und nie ruckartig, wippend oder federnd.
- Beim Dehnen darf kein Schmerz auftreten, lediglich ein gut erträgliches „Ziehen“ im gedehnten Muskel
- Halten Sie die Dehnstellung für 20 bis 30 Sekunden. Wenn das Ziehen nachlässt, dehnen Sie etwa genauso lang weiter.
- Führen Sie die Dehnung immer beidseitig aus.

Seitliche und hintere Halsmuskulatur

Sie stehen oder sitzen mit aufrechtem Oberkörper und beugen den Kopf nach vorn, neigen ihn nach links und drehen ihn etwas nach links. Ihre linke Hand hält den Kopf in dieser Stellung (nicht weiter ziehen). Die Dehnung erfolgt, indem Sie mit der rechten Hand hinter dem Gesäß nach unten schieben, bis Sie an der rechten Halsseite ein angenehmes Ziehen in der Muskulatur spüren. (Abb. oben)
Für die rückwärtige Halsmuskulatur drehen Sie den Kopf nach rechts und schieben mit der Hand seitlich neben dem Körper nach unten.

Tipp: Üben Sie äußerst behutsam!

Brustmuskulatur

Sie stehen mit der rechten Körperseite in leichter Schrittstellung zu einer Wand, einem Schrank oder Türrahmen. Platzieren Sie Ihren Unterarm so, dass der Oberarm schräg nach oben zeigt. Drehen Sie nun den gesamten Körper so weit nach links, bis die Dehnung im Brustmuskel spürbar wird. (Abb. oben)

Oberschenkelvorderseite

Sie sitzen bei aufrechtem Oberkörper nur mit der rechten Gesäßhälfte quer auf einem Stuhl und halten sich mit der rechten Hand seitlich an der Stuhllehne fest. (Abb. rechts) Umgreifen Sie nun mit der linken Hand

das linke Sprunggelenk und ziehen die Ferse ganz dicht ans Gesäß. Zur Dehnung strecken Sie das linke Hüftgelenk, bis Sie an der linken Oberschenkelvorderseite ein Ziehen spüren. Sollte der Arm „zu kurz“ werden, so „verlängern“ Sie ihn mit einem Handtuch.

Oberschenkelrückseite

Aus der Rückenlage bringen Sie zunächst den linken Oberschenkel bei gebeugtem Knie in die Senkrechte und halten mit beiden Händen das Bein seitlich am Knie in dieser Position. Das rechte Bein bleibt flach auf der Unterlage liegen. Jetzt strecken Sie das linke Knie so weit, bis Sie an der Oberschenkelrückseite die Dehnung spüren. (Abb. oben)

Hüftbeuger

Nehmen Sie einen weiten Halbkniestand ein und schieben nun das querstehende Becken so weit nach vorn, bis Sie in der geöffneten Leistengegend ein deutliches Ziehen spüren. (Abb. oben)

Oberschenkelinnenseite

Sie sitzen auf der rechten Gesäßhälfte und schieben das völlig gestreckte linke Bein zur Seite weg, bis Sie ein Muskelziehen an der linken Oberschenkelinnenseite verspüren. Ihre Zehen und das Knie zeigen dabei immer nach vorn. Achten Sie darauf, dass der Fuß gut über die Unterlage rutschen kann. (Abb. oben)

Wadenmuskulatur

Sie stehen in Schrittstellung und stützen sich an der Wand oder einer Stuhllehne ab. Ihr rechtes Bein ist gestreckt und die Zehenspitzen zeigen nach vorne.
Jetzt bewegen Sie den Körper so weit nach vorn, bis Sie in der rechten Wade ein Ziehen nach unten spüren.
Drücken Sie dabei die Ferse immer fest in den Boden. (Abb. oben)
Zur Dehnung der unteren Wade nehmen Sie eine enge Schrittstellung ein und beugen das hintere Knie so weit, dass die Ferse gerade noch Bodenkontakt halten kann.
Das Ziehen spüren Sie nun im unteren Bereich der Wadenmuskulatur. (ohne Abb.)

So werden Sie ausdauernd fit

Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit hängt in hohem Maße von Ihrer Fitness ab, d. h. wie belastungsfähig Herz-Kreislaufsystem und Muskulatur sind. Regelmäßiges körperliches Training stärkt nicht nur Ihren Rücken und beugt Verspannungen vor bzw. baut sie ab, sondern hilft zum Beispiel, Ihr Gewicht zu reduzieren. Damit werden wiederum Blutdruck, Blutzucker und Blutfette günstig beeinflusst . Der ganze Körper (Organe und Skelettmuskulatur) wird intensiver durchblutet, das Immunsystem wird gestärkt und letztendlich bauen sportliche Aktivitäten auch Stress ab.

Die vermehrte Ausschüttung von Endorphinen, sogenannten Glückshormonen, führt zu einem Stimmungshoch. Trainierte Menschen sehen aus diesem Grunde nicht nur besser und gesünder aus als untrainierte, sie sind auch vitaler, weniger anfällig gegen Krankheiten und besser gewappnet gegen den Alltagsstress. Hervorragend geeignet sind verschiedene „Ganzkörpersportarten" aus dem Bereich des Breitensports.

Wie bei den (Rücken-)Übungen gilt auch für Ihr Training, dass sich Erfolge zwar nicht sofort aber doch alsbald einstellen. Deshalb sollten Sie zwei- bis dreimal in der Woche trainieren und ihr Bewegungsprogramm ein Leben lang beibehalten. Bereits 20-30 Minuten Bewegung haben positive gesundheitliche Auswirkungen auf Ihre Gesundheit. Damit Sie sich nicht überfordern, achten Sie auf Ihr subjektives Belastungsempfinden („nicht aus der Puste kommen") und Ihre Pulsfrequenz. Der Trainingspuls errechnet sich nach der einfachen Formel:
180 – Lebensalter (+/– 10)

Das richtige Training

- Finden Sie zuerst heraus, welche Sportart Ihnen am meisten Spaß bereitet und nehmen Sie mehrere Sportarten in Ihr Bewegungsprogramm auf.
- Lassen Sie sich gegebenenfalls von Fachkräften (z. B. Sportlehrer, Physiotherapeut) beraten.
- Schließen Sie sich einer Gruppe Gleichgesinnter an (z. B. Bekannte, Freunde, Sportverein, Volkshochschule, Lauftreff), weil es mehr Spaß macht.
- Überfordern Sie sich nicht und steigern das Programm langsam.
- Nach dem Training „downcoolen" und die belasteten Muskeln dehnen!

Sportarten, die Ihrem Rücken gut tun

Für Ihren Rücken sind besonders Bewegungsabläufe ideal, die rhythmisch und ohne abrupte Stöße und Drehungen ablaufen.
Meiden Sie Mannschaftsportarten mit direktem Körperkontakt wie zum Beispiel Handball, Fußball, Basketball oder Volleyball.

Tipp: Gut dämpfendes Schuhwerk und weicher Boden schonen zusätzlich Ihre Hüft-, Knie- und Fußgelenke.

Tipps

Nach dem Motto „Es gibt kein unpassendes Wetter, nur eine ungeeignete Bekleidung“ können die meisten Sportarten zu jeder Jahreszeit ausgeübt werden.

Das Angebot umfasst eine große Auswahl atmungsaktiver (die Feuchtigkeit wird nach außen transportiert), wärmeregulierender, winddichter und auch pflegeleichter (Sport-)Bekleidung.

Walken heißt rhythmisch-dynamisches Gehen mit aktivem Armeinsatz. Achten Sie darauf, dass Sie zuerst mit der Ferse aufsetzen und über den ganzen Fuß zum Ballen hin abrollen.

Beim *Nordic Walking* wird die Schultergürtel-, Arm- und Rumpfmuskulatur durch den zusätzlichen Einsatz von Stöcken noch mehr gefordert als beim Walken. Dadurch können sich Verspannungen im gesamten Schulter-Nackenbereich lösen, den Energieumsatz erhöhen und die Gelenkbelastung verringern. Zur richtigen Technik sollten Sie sich fachkundig beraten lassen und evtl. sogar entsprechende Kurse besuchen.

Als Steigerung zum Walken bringt das langsame *Joggen* eine noch bessere Stabilisierung für Ihre Wirbelsäulen- und Rumpfmuskulatur. Geeignet ist sowohl der Fersen- als auch der Vorfußlauf. Die Anforderungen an das Herz-Kreislaufsystem sind jedoch relativ hoch.

Tipp: Bereiten Sie sich mit intensivem Walkingtraining und zunehmend längeren Laufstrecken vor.

Beim *Schwimmen* wird durch den Auftrieb des Wassers Ihre Wirbelsäule fast völlig entlastet und Ihre Muskeln werden sanft trainiert. Rückenfreundlich sind jedoch lediglich Rücken- und Kraulschwimmen. Brustschwimmen ist nur in der sportlichen Variante zu empfehlen (Körper liegt flach im Wasser, der Kopf taucht beim Ausatmen ein). Abzuraten ist von Delfinschwimmen, weil es mit einer starken Nacken- und Hohlkreuzbelastung verbunden ist.

Rad fahren tut Ihrem Rücken dann gut, wenn Sie eine möglichst aufrechte Sitzposition einnehmen können. Achten Sie zusätzlich auf gute Federung (Sitz- oder Vollfederung, breite Reifen) und auf Ihre Haltung (Kopf nicht in den Nacken ziehen!). Vermeiden Sie Rennradfahren mit rundem Rücken und Geländefahren mit starken Stauchungen.

Neben dem Schwimmen ist der *klassische Skilanglauf* die empfehlenswerteste Sportart für den Winter. Der ruhige, gleichförmige Bewegungsablauf erfolgt in einer jederzeit günstigen Wirbelsäuleneinstellung.

Entspannen – gut für Ihren ganzen Körper

Anspannen und Entspannen gehören zum Leben wie die Luft zum Atmen. Die richtige Balance ist die Grundlage für körperliches und seelisches Wohlbefinden. Dysbalancen können die Gesundheit negativ beeinträchtigen, besonders in Form von Kopfschmerzen, muskulären Verspannungen, Nacken-, Schulter- und Rückenschmerzen.
Körper und Psyche bilden eine Einheit. Wenn Sie also Ihren Körper entspannen, wirkt sich dies günstig auf die Psyche aus und umgekehrt.

Nichts tun oder aktiv sein

- Hobbys
- Kino-/Theaterbesuch
- singen, lesen, musizieren
- ein entspannendes Bad
- den Körper verwöhnen
- mit Freunden ausgehen
- einen Ausflug unternehmen
- ein Saunabesuch

Dem Stress davonlaufen! Bewegung ist ein sehr gutes Ventil, um angestaute Spannungen, auch Frust, Ärger, Angst und Aggressionen abzubauen. Die Stresshormone bzw. -energien können so entsprechend dem biologischen Programm natürlich verarbeitet werden. Flucht, Kampf, Jagd oder Verteidigung unserer Vorfahren heißt heute, Bewegung in jeder Form!

Darüber hinaus gibt es viele wirksame Methoden, die Sie zur systematischen Entspannung nutzen können. Dabei helfen Ihnen Broschüren und Bücher mit ausführlichen Anleitungen. Besser ist jedoch, diese Methoden unter professioneller Anleitung zu erlernen. Neben der Reise durch den Körper eignen sich insbesondere Autogenes Training, progressive Muskelentspannung nach Jacobsen und fernöstliche Methoden wie Yoga, Qi Gong und Tai-Chi.

Reise durch den Körper

Legen Sie sich ganz bequem hin, schließen Sie die Augen und versetzen sich an einen Ort, an dem Sie jetzt gerne wären. Das kann ein Strand sein, eine duftende Blumenwiese oder ein schattiger Platz am Waldrand. Ihre Gedanken kommen und ziehen vorbei wie die Wolken am Himmel. Lenken Sie jetzt die Aufmerksamkeit auf Ihren Körper. Spüren Sie den Kontakt der Füße, Zehen und Fersen auf dem Boden. Wandern Sie gedanklich zu den Unterschenkeln und den Knien. Vergleichen Sie die linke mit der rechten Wade. Konzentrieren Sie sich jetzt auf die Oberschenkel bis zum Becken. Spüren Sie nach, an welchen Stellen Bein und Gesäß Kontakt zum Boden haben.

In Gedanken geht es weiter zur Wirbelsäule. Sie konzentrieren sich auf die Auflagepunkte von Hals und Hinterkopf, ihr Gesicht ist ganz entspannt. Die Reise geht jetzt zu den Fingern und Händen. Stellen Sie sich vor, Sie liegen auf weichem, warmem Sand. Spüren Sie die natürliche Schwere und Ruhe der Arme. Machen Sie sich das Atmen (wie vorstehend beschrieben) bewusst. Durchwandern Sie gedanklich noch einmal die einzelnen Regionen. Spüren Sie vielleicht Unterschiede im Vergleich zum Beginn der Reise? Fühlen sich Körperregionen entspannter, leichter oder schwerer an? Beenden Sie dann allmählich Ihre Reise und kehren zurück in diesen Raum. Sie räkeln und strecken sich, reiben sich kurz die Augen und genießen diesen wohligen Zustand.

Überall rückengerecht

Nach dem Motto „Immer und überall rückengerecht“ können Sie am Arbeitsplatz, zu Hause und bei Ihrer Freizeitgestaltung vorbeugend Ihrem Rücken Gutes tun.

Rückenfreundlicher Arbeitsplatz

Kopfschmerzen und Beschwerden im Rücken-, Nacken- und Schulterbereich sind typische Krankheitserscheinungen am Arbeitsplatz. Mit der richtigen Ergonomie können Sie Abhilfe schaffen. Ob im Büro, in der Werkstatt oder zu Hause – wie sitzen Sie richtig?
Sofern der Arbeitsstuhl höhenverstellbar ist, wird für rund 95 % der Menschen eine feste Tischhöhe ausreichend sein.

Stellen Sie zum Beispiel Ihren Stuhl so ein, dass bei horizontalen Oberschenkeln die Fußsohlen auf dem Boden aufsetzen (Kniewinkel etwa 90°, ggf. Fußstütze verwenden). Bei richtiger Sitztiefe besteht ein fester Kontakt zur Rückenlehne, die Kniekehlen sind mindestens zwei Finger breit von der Vorderkante entfernt. Verwenden Sie ein labiles Sitzkissen. Schaukeln Sie darauf mit dem Becken ein wenig hin und her und beugen damit Verspannungen vor.

Die Oberarme sollten locker herabhängen und die Unterarme eine waagerechte Linie zum Arbeitstisch bzw. zur Tastatur bilden. Zwischen Tastatur und Tischkante soll so viel Platz sein, dass Sie die Handgelenke auflegen können. Ideal wäre ein zusätzlicher Steharbeitstisch, an den Sie zum Beispiel zum Lesen und Telefonieren gehen. Dieser sollte ebenfalls in der Höhe verstellbar sein. Wenn Sie einen Fußschemel verwenden und abwechselnd einen Fuß daraufstellen (auch z. B. beim Bügeln), entlasten Sie Ihre Lendenwirbelsäule und sorgen für Dynamik. Die natürliche Kopfhaltung, zum Beispiel beim Lesen und Schreiben, ist leicht nach vorne geneigt. Deshalb sollte zum Beispiel der Bildschirm so aufgestellt werden, dass die Blicklinie um etwa 15°-30° aus der Waagerechten abgesenkt ist (etwa rechter Winkel mit Bildschirmoberfläche). Zwischen Ihren Augen und dem Bildschirm, der Vorlage und der Tastatur beträgt der optimale Abstand 50-60 cm.

Sorgen Sie für Abwechslung bei der Arbeit. Gestalten Sie Arbeitsabläufe so, dass keine Monotonie eintritt. Wechseln Sie so oft es Ihre Arbeit erlaubt zwischen Tätigkeiten im Sitzen, Stehen und Gehen (z. B. das Telefon außerhalb der Reichweite Ihres Sitzarbeitsplatzes platzieren). Rotieren Sie evtl. mit Kolleg(inn)en, deren Aufgaben sich von Ihren bisherigen körperlichen Anforderungen unterscheiden. Legen Sie kurze Arbeitspausen zur Erholung ein.

Legen Sie bei der Küchengestaltung ein besonderes Augenmerk auf die Arbeitshöhe entsprechend der Körpergröße und lassen Sie sich fachlich beraten.

So liegt Ihre Wirbelsäule richtig

Die Matratze sollte an Stellen, an denen der Druck höher ist (Schultergürtel, Becken) nachgeben und sich dort, wo die Belastung geringer ist, an den Körper anschmiegen. Sie sollte weder zu weich noch zu hart und nicht ausgelegen sein.

Tipp: Wechseln Sie spätestens alle zehn Jahre die Matratze. Lassen Sie sich zur Einheit von Lattenrost und Matratze von einem Fachmann beraten.

Das Kopfkissen soll Kopf und Nacken unterlagern, d.h. in Rückenlage die Schwingung der Halswirbelsäule unterstützen und in Seitenlage die Schulterbreite ausgleichen. Nur so liegt der Kopf in der natürlichen Verlängerung der Wirbelsäule.

Besonders schonend für die Bandscheiben ist meist die Rückenlage. Auch in der Seitenlage kann sich die Wirbelsäule gut erholen, wenn Sie Hüfte und Kniegelenke etwas anbeugen.
Von der Bauchlage ist dringend abzuraten, weil dabei die Lendenwirbelsäule ein Hohlkreuz bildet und die Halswirbelsäule in eine starke Verdrehung gezwungen wird.

Den Autositz richtig einstellen

Setzen Sie sich immer ganz an die Rückenlehne, stellen Sie den Sitz so hoch wie möglich und so weit nach hinten, dass die Beine bei durchgetretenem Pedal leicht angewinkelt sind. Die Rückenlehne hat dann die richtige Neigung, wenn Sie mit leicht angewinkelten Armen das Lenkrad gut greifen können.

Tipp: Nach spätestens zwei Fahrstunden eine Bewegungspause einlegen.

Wittlinger Therapiezentrum
Alleestraße 30 • 6344 Walchsee/Austria
Tel. +43 5374 5245 0
office@wittlinger-therapiezentrum.com
www.wittlinger-therapiezentrum.com

WITTLINGER THERAPIE ZENTRUM

Dr. VODDER AKADEMIE THERAPIE AUSBILDUNG

Internationales Kompetenzzentrum für Lymphologie
Rehabilitationsklinik – Schule – Fachgesellschaft
Behandlung – Ausbildung – Forschung