



GESUNDHEITSTIPPS

Für den Unteren Rücken

Gesundheit in besten Händen

aok.de

TIPPS FÜR EINEN STARKEN RÜCKEN

(kann tageweise abwechselnd durchgeführt werden)

- 1 VORBEUGEN**
durch eine aufrechte Körperhaltung
- 2 MOBILISIEREN**
durch Bewegungsübungen
- 3 KRÄFTIGEN**
durch Spannungsübungen
- 4 DEHNEN**
durch Stretchingübungen
- 5 LOCKERN**
durch Massage der Spannungspunkte
- 6 ENTSPANNEN**
durch Wärmeanwendung

ÜBUNGEN FÜR EINE BEWEGLICHE SCHULTER

#1 AUSGANGSSTELLUNG: Stand mit aufrechter Körperhaltung

- Die Füße stehen hüftbreit fest auf dem Boden, in den Knien weich, das Becken weich.
- Der Scheitelpunkt des Kopfes zieht nach hinten oben.
- Die Schultern ziehen tief, die Schulterblätter fließen in die Hosentaschen.

#2 MOBILISATION: Jeweils 5 Wiederholungen

- Hüftkreisen
- Becken kippen, Becken aufrichten im Stehen, Sitzen und/oder Liegen.
- Im Sitz Hände hinter dem Kopf verschränken, Ellbogen außen, aufgerichteter Rücken, Füße fest am Boden, Sitzbeinhöcker spürbar auf dem Stuhl: Den Oberkörper auf die rechte Seite drehen, Kopf dreht in Verlängerung der Wirbelsäule weiter – dabei ausatmen, anschließend zur linken Seite die Übung wiederholen.
- Rückenlage: die Füße stehen mit angewinkelten Knie auf dem Boden. Die Arme liegen V-förmig links und rechts oberhalb des Kopfes auf dem Boden. Die Knie werden nach links auf den Boden abgelegt, Schultern bleiben am Boden, der Kopf dreht gleichzeitig zur rechten Seite.

#3 KRÄFTIGUNG: Je 10 Sekunden Spannung halten bzw. 5 Wiederholungen

- Brücke: Rückenlage, Beine sind angewinkelt, die Füße stehen hüftbreit mit einer Fußlänge Abstand zum Gesäß fest auf dem Boden. Die Arme liegen neben dem Körper. Becken vom Gesäß mit rundem unteren Rücken aufrollen bis zur Brücke, die Knie nicht auseinanderdriften lassen. Der Gesäßmuskel schiebt zur vollendeten Brücke. Das Gewicht ruht auf den Schultern und den Füßen. Jetzt im Wechsel das rechte und das linke Bein nach vorne in Verlängerung der Brücke ausstrecken. Achtung: Schulter und Gesäß bleiben in einer Linie, 5 Wiederholungen mit jedem Bein.
- Im Vierfüßlerstand, Hände unter den Schultern, Nase vor den Fingerspitzen, Knie unter den Hüften: heben der Knie 5 mm über den Boden, mind. 10 Sekunden halten.
- Plank: Ausgangsstellung wie oben, aber Knie leicht hinter den Hüften: Strecken der Knie, halten des Körpers im sog. Brett (Plank), mind. 10 Sekunden halten.
- Bauchlage: Arme und Beine wie ein Stern weit weg vom Körper schieben und kurze Auf- und Ab-Bewegungen ausführen. Mind. 10 Sekunden Arm- und Beinbewegungen.

#4 DEHNUNG: Jede Übung mind. 10 Sekunden, aber max. 2 Minuten halten

- Päckchen in Rückenlage, hin und her schaukeln.
- Rückenlage linkes Bein gestreckt am Boden, rechtes Bein zeigt bei angezogener Fußspitze gestreckt zur Decke, gestrecktes Bein umfassen und zum Körper ziehen, anschließend Beine wechseln.
- Katzenbuckel und Hängebauch im Vierfüßlerstand: Hände stehen unter den Schultern, die Knie unter den Hüften. Den Rücken entspannen, die Schulterblätter zusammen ziehen in Richtung Hosentaschen, Gesäß Richtung Decke schieben und das Kinn anheben. Anschließend einen Katzenbuckel machen, dabei den gesamten Rücken rund zur Decke schieben, Kinn weich zur Brust ziehen und die Schulterblätter auseinanderfließen lassen.

#5 LOCKERUNG: Spannungspunktmassage

- Die Spannungspunkte im Bereich des Rückens durch Ertasten ausfindig machen, sowohl im Schulterblattbereich, als auch im unteren Rücken und im Gesäß. Mit zwei Tennisbällen oder einer Faszienrolle mit umlaufender Rille (zur Schonung der Wirbelsäule) die Spannungsdruckpunkte links und rechts neben der Wirbelsäule massieren bzw. ausstreichen.
- Falls die Bälle oder die Rolle zu hart sind, erst auf eine weiche Unterlage legen. Mit den Spannungspunkten im Rücken oder Gesäß auf den Ball oder die Rolle legen und dort den anfangs schmerzenden Spannungspunkt weich und schmerzärmer werden lassen. 20 Sekunden bis zu 2 Minuten den Druck auf die Spannungspunkte beibehalten.

#6 ENTSPANNUNG:

- Wärmeanwendungen mit Körnerkissen oder Wärmflasche. Mit dem Rücken oder dem Gesäß darauflegen oder eine heiße Dusche oder Badewanne genießen.

**VIEL SPASS
BEIM AUSPROBIEREN**

wünscht Ihnen
Ihre AOK Niedersachsen