

Kontakt & Informationen



Wellinghofer Amtsstraße 33
44265 Dortmund
Tel. 0231 29 27 80 - 25
Fax 0231 29 27 80 - 10
mail@praevent-physio.de



**HÄUSLICHE ÜBUNGEN
FÜR EINEN
GESUNDEN RÜCKEN**

4 von 5 Erwachsenen kennen es: das „Kreuz mit dem Kreuz“. Rückenschmerzen sind mittlerweile das Volksleiden Nr. 1. Mit kleinen und wirksamen Übungen, die sich problemlos in den Alltag einbauen lassen, kann man seinem Rücken etwas Gutes tun. Wir zeigen Ihnen hier, wie Sie Ihre Rückenmuskulatur kräftigen können damit und eine Verbesserung der Beweglichkeit erreichen.

Kräftigungstraining

Sitz

Nehmen Sie eine aufrechte Sitzposition ein und drücken Sie die Handrücken innen gegen die Oberschenkel. Die Schulterblätter dabei zusammenziehen. Dann wieder locker lassen und die Übung 10 bis 15 Mal wiederholen.



Viefüßlerstand

Die folgende Übung erfordert zugegebenermaßen etwas Training, ist dafür aber sehr effektiv.

Spannen Sie im Unterarmstütz vorlings (Ellenbogen unter den Schultergelenken, Knie ca. 25 cm hinter den Hüftgelenken) die Rumpfmuskulatur an und heben Sie beide Knie 1 cm vom Boden ab. Heben Sie zusätzlich ein Bein an. Etwa 3 Sekunden so verbleiben. Übung 10 bis 15 Mal wiederholen.



Bridgeing

Legen Sie sich auf den Rücken und heben Sie dann die Hüften an, bis der Körper eine Linie bildet. Nun im Wechsel das rechte und linke Bein anheben. Je Bein 10 bis 15 Wiederholungen durchführen.

Dehnung und Mobilisation

Dehnung der vorderen Hüftmuskulatur

Begeben Sie sich in den Knieeinbeinstand. Nun schieben Sie die Hüfte leicht nach vorne und führen die Ferse langsam in Richtung Gesäß. Dann das Bein wechseln. Sie machen es richtig, wenn Sie im vorderen Oberschenkel ein Ziehen spüren. Dehnung jeweils ca. 30 Sekunden halten.



Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur

Legen Sie sich auf den Rücken. Strecken Sie das leicht gebeugte linke Bein nach oben. Drücken Sie das rechte Knie dabei auf die Unterlage. Anschließend wechseln. Je Bein 10 bis 15 Wiederholungen durchführen.



Wenn Sie Fragen haben oder Unterstützung benötigen, steht Ihnen das Team der Physiotherapie immer gerne zur Verfügung.