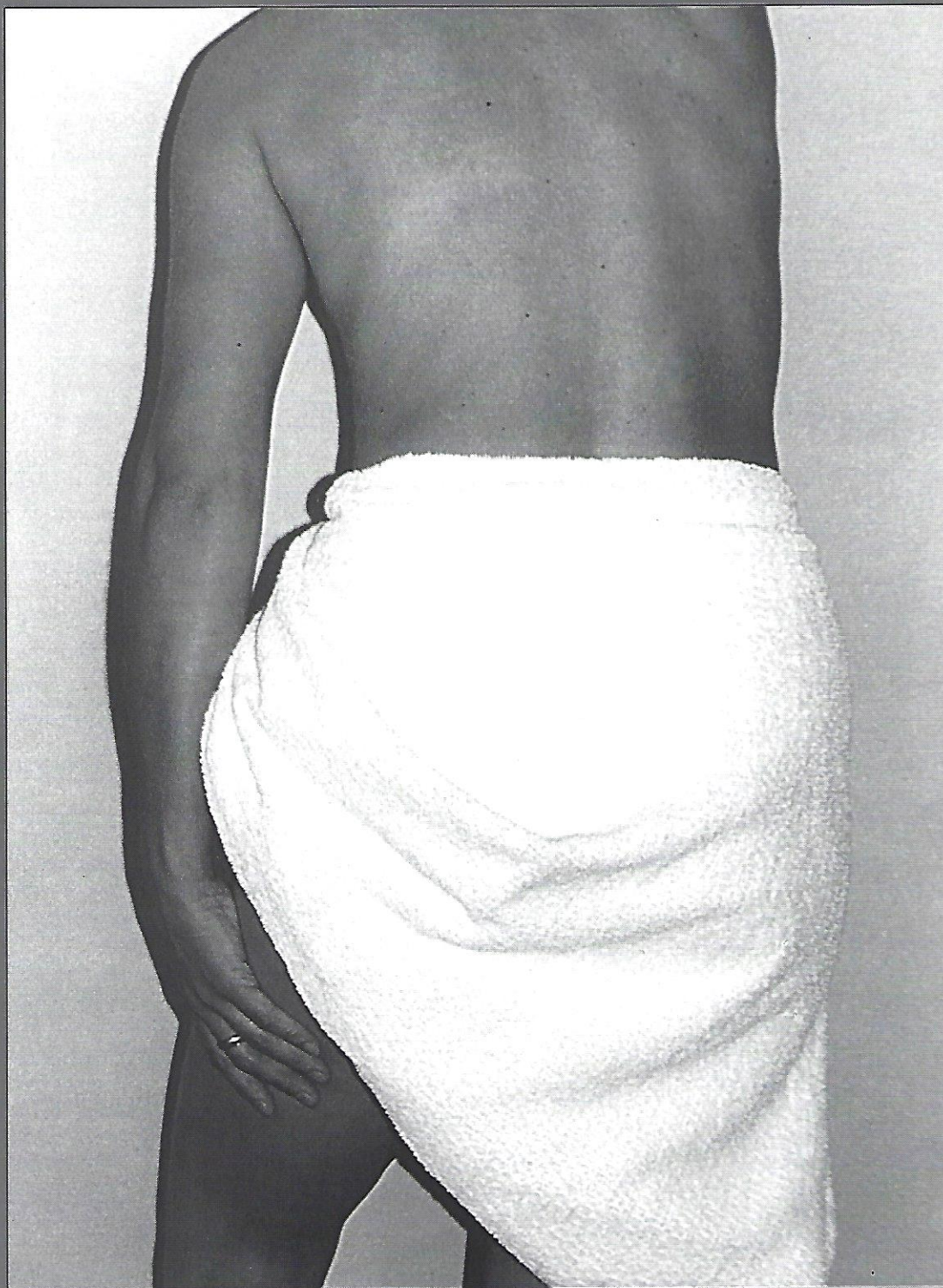


Mgr. Josef Pielok



Rückengymnastik

---

# Vorwort

Die Inspiration zur Ausarbeitung dieser Broschüre verdanke ich meinen Patienten, die ich in den Jahren meiner Berufspraxis behandelt habe.

Oft werde ich nach Ursachen und Mechanismen gefragt, die zu Bandscheibenschäden führen. Ein weiteres Anliegen meiner Patienten ist, eine Übungsanleitung für die Vor- und Nachsorge zu Hause zu erhalten.

Diesen Wünschen entsprechend, habe ich diese Broschüre ausgearbeitet, die Sie über die Ursachen von Rückenbeschwerden aufklärt, die Wirbelsäule und ihre Funktion erläutert sowie deren Schäden und Störungen beschreibt. Der praktische Nutzen für Sie ist im Teil der Broschüre enthalten, in dem ich die theoretischen Grundlagen der Rückengymnastik und einzelne, in Wort und Bild gefasste Übungen zum Nachmachen, vorstelle. Weil durch das richtige Verhalten im Alltag die Wirbelsäule geschont werden kann, habe ich für Sie auch einige Bewegungsregeln notiert.

Ich hoffe, dass diese Broschüre Ihr Interesse weckt, Ihre Ansprüche befriedigt und Ihnen als gute Hilfe bei Ihren Bemühungen, einen schmerzfreien Rücken zu bekommen, dient.

Jede Übung fängt mit dem Aufbau der Grundspannung an, die am Ende wieder abgebaut wird. Sie erfüllen zwei Aufgaben:

- die Muskeln werden isometrisch angespannt (Muskelspannung bei gleichbleibender Länge), also schon im Vorfeld isometrisch trainiert,
- die dadurch entstehende erhöhte Muskelspannung (Tonuserhöhung), die wir Bereitschaftstonus nennen können, erlaubt, die Bewegung während des Übens besser zu kontrollieren.

Die Rückengymnastikübungen sind mit Atemübungen verbunden. Hier werden unter anderen die Bauchmuskeln und vor allem das Zwerchfell aktiviert. Atmen Sie immer durch die Nase ein und durch den zusammengepressten Mund doppelt so lange aus.

Um abrupte und unkontrollierte Bewegungen zu vermeiden, müssen die Übungen langsam und mit Konzentration ausgeführt werden. Das betrifft vor allem diejenigen, die Schmerzen haben und die gerade mit der Rückengymnastik beginnen. Wenn mit der Zeit die Übungen keine Probleme mehr bereiten, kann das Übungstempo etwas erhöht werden.

Um die erwünschte Wirkung zu erreichen, soll die Rückengymnastik regelmäßig durchgeführt werden (am besten jeden Tag). Die Übungen sollen nicht direkt nach dem Aufwachen und nicht direkt nach dem Essen ausgeübt werden.

Jede Übung sollte mindestens dreimal wiederholt werden, ein volles Rückengymnastikprogramm zirka 20 Minuten dauern.

Nicht alle Übungen, die im nächsten Abschnitt präsentiert werden, müssen in Ihr Rückengymnastikprogramm integriert werden. Falls Ihnen einzelne Übungen Probleme bereiten oder Sie dabei Schmerzen haben, so streichen Sie diese einfach aus Ihrem individuellen Übungsprogramm. Versuchen Sie jedoch, alle Übungen auszuprobieren.

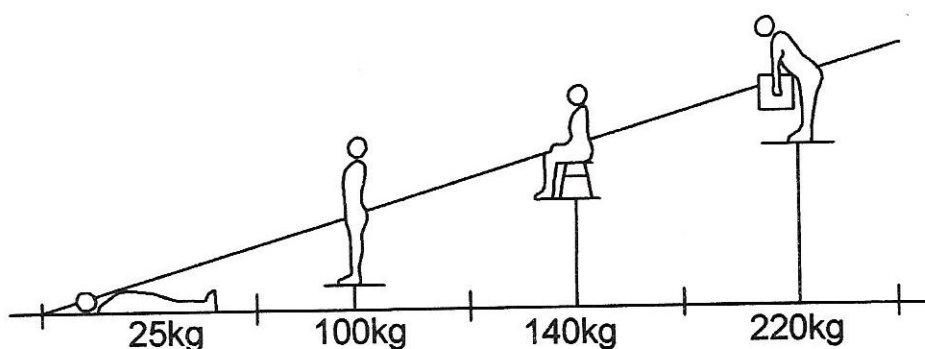
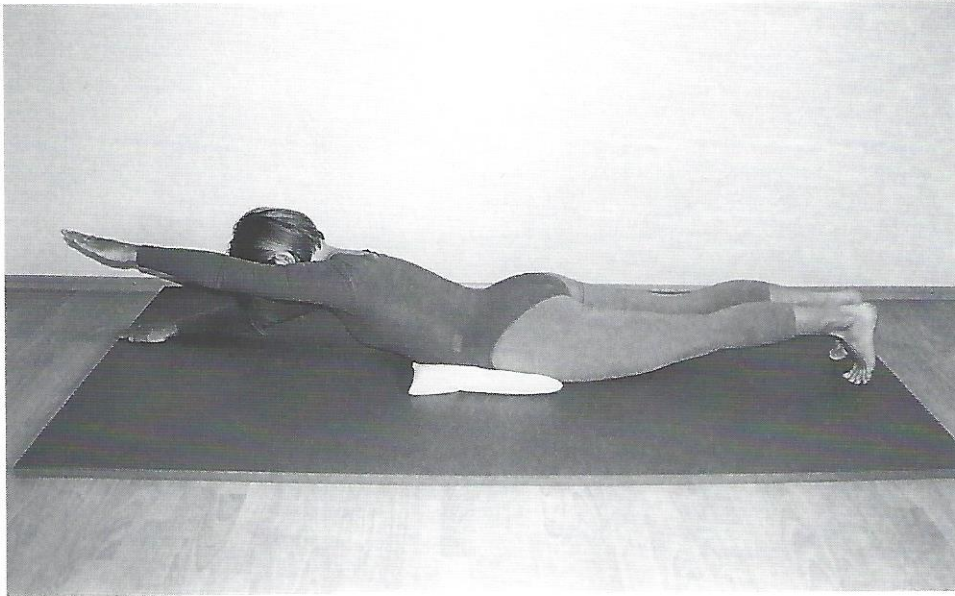


Abb.: Der Druck in der 3. Lendenbandscheibe in verschiedenen Körperpositionen bei einem 70 kg schweren Menschen (Quelle: Nachemson).

# Übung 16



## AUSGANGSSTELLUNG:

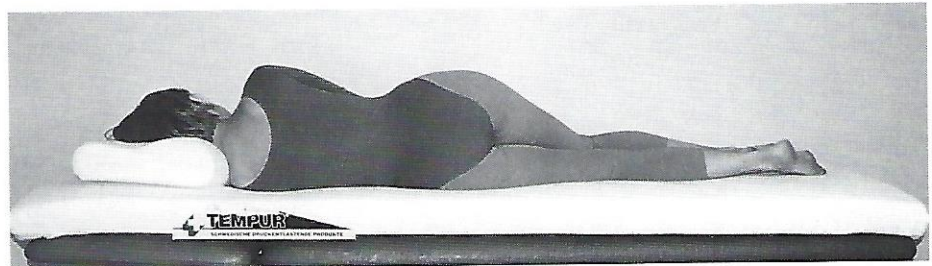
- Bauchlage, Kissen unter dem Bauch
- Beine gestreckt
- Arme nach vorne ausgestreckt

## AUSFÜHRUNG:

1. Grundspannung aufbauen - Füße auf die Zehen stellen
  - Knie durchdrücken
  - Bauch und Gesäß anspannen
2. Spannung halten, durch die Nase einatmen
  - rechten Arm anheben, nach vorne strecken
  - Kopf anheben, nach unten sehen
3. Durch den Mund langsam ausatmen
  - Kopf und Arm langsam zurücklegen
4. Spannung halten, durch die Nase einatmen und
  - die Übung mit dem linken Arm wiederholen

Grundspannung abbauen

# Tipps für den Alltag



1/3 Ihres Lebens verbringen Sie schlafend im Bett. Das **Schlafen** ist eine aktive Leistung des Körpers. 20 – 40 mal ändern Sie im Schlaf die Haltung und in jeder Lage muss die physiologische Form Ihrer Wirbelsäule bewahrt werden, um einen erholsamen Schlaf für Ihren ganzen Körper zu gewährleisten. Die entscheidende Rolle spielt dabei die richtige Matratze. Sie darf weder zu hart noch zu weich sein. Eine gute Matratze lässt Ihren Körper da einsinken, wo Ihr Gewicht es verlangt und stützt ihn an allen anderen Stellen. Ihre Qualität bemisst sich nach dem Raumgewicht – RG (in  $\text{kg/m}^3$ ). Um so höher die RG – Zahl, desto hochwertiger die Matratze. Die untere Grenze des Vertretbaren liegt bei  $40 \text{ kg/m}^3$ . Eine sinnvolle Ergänzung der Matratze bildet ein Nackenkopfkissen.

Besonders empfehlenswert sind Produkte der Firma „Tempur – Deutschland“ und „NIKKEN“- Magnetschlafsysteme mit denen ich als auch meine Patienten sehr gute Erfahrungen gemacht haben.