



**Marienhospital Stuttgart**  
**MEDIZIN LEBEN. MENSCH SEIN.**

Marienhospital Stuttgart · Postfach 10 31 63 · 70027 Stuttgart

Akademisches Lehrkrankenhaus  
der Universität Tübingen

**Physiotherapie**

Ltg. Corinna Körbler  
Tel. 0711 6489 - 2588  
Fax 0711 6489 - 2587  
[corinna.koerbler@vinzenz.de](mailto:corinna.koerbler@vinzenz.de)

# Übungsprogramm und Verhaltensregeln für Patienten

Bei konservativer Behandlung an der Wirbelsäule

## Verhaltensregeln bei Rückenbeschwerden

Versuchen Sie maximale Beugungen nach vorne, Überstreckung nach hinten, Seitneigungen nach links / rechts und Drehbewegungen zu vermeiden, falls diese Schmerzen verursachen.

Bei Unsicherheiten fragen Sie bitte Ihre/n behandelnde/n Ärztin/Arzt oder Therapeutin/Therapeuten.

### Liegen / Aufstehen aus dem Bett

- Die Seitenlage ist erlaubt. Gegebenenfalls mit einem Kissen zwischen den Knien.
- Versuchen Sie immer über die Seite mit geradem Rücken aufzustehen („en Bloc“. → siehe 2).
- Vermeiden Sie den Haltegriff über dem Bett.

### Sitzen / Stehen / Gehen

- Bewegung ist für unseren Körper sehr wichtig. Somit dürfen Sie sich in Ihren Schmerzgrenzen bewegen. Achten Sie dabei auf eine aufrechte Körperhaltung und das Abrollen der Füße.
- Das Treppensteigen ist (mit gutem Schuhwerk!) in Maßen möglich.

### Bücken, Heben und Tragen

- Während der akuten Phase sollten Sie das Heben und Tragen von schweren Gegenständen soweit es geht vermeiden.
- Beim Heben von Gegenständen gehen Sie in die Hocke oder in den Ausfallschritt / Einbeinkniestand und heben es mit der Kraft Ihrer Arme und Beine mit geradem Rücken hoch.
- Halten Sie den hochzuhebenden Gegenstand immer nah am Körper.
- Umhängetaschen sollten quer zum Körper getragen werden oder Sie benutzen einen Rucksack. Schwere (Hand-)Taschen oder Beutel sollten vermieden werden.

# 1. Aufstehen über die Seite („en Bloc“)



1. Sie liegen auf dem Rücken. Ziehen Sie den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule und stellen Sie nacheinander die Beine an.



2. Ziehen Sie den Bauchnabel wieder Richtung Wirbelsäule und drehen Sie sich gemeinsam mit den Schulter und dem Becken / Beinen in einer Linie auf die Seite. Wichtig ist, dass sich beim Drehen die Knie, das Becken und die Schultern gemeinsam drehen. (Drehen „en bloc“)



3. Der Bauchnabel ist weiterhin Richtung Wirbelsäule gezogen. Stützen Sie sich über die Arme (Ellenbogen und Hand) und mit den Beinen als Gegengewicht über die Seite hoch in den Sitz. (Wie eine „Wippe“.)



4. **Achten Sie immer darauf, dass Sie aufrecht sitzen.** D.h., das Becken ist gerade und die Schulterblätter sind leicht Richtung Wirbelsäule nach unten gezogen. Die Füße haben Bodenkontakt. Halten Sie den Kopf gerade.

## 2. Übungen in Rückenlage

### 2.1



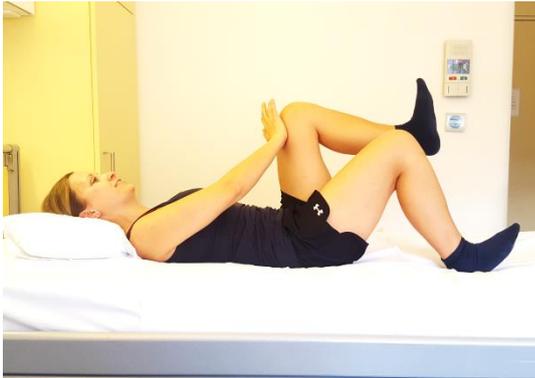
- Liegen Sie auf dem Rücken.
- Stellen Sie ein Bein nach dem anderen an.
- Die Arme liegen neben dem Körper, die Fingerspitzen und Zehen sind nach oben gezogen.
- Ziehen Sie den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule und geben Sie mit der Lendenwirbelsäule einen leichten Druck in die Unterlage („Katzenbuckel“).
- Drücken Sie nun mit den Fersen und den Armen fest in die Unterlage (Als ob Sie eine „Brücke bauen“ wollen. Der Rücken und das Gesäß bleiben liegen).
- Behalten Sie diese Position für 10 Sekunden bei, dann entspannen Sie wieder.

### 2.2



- Liegen Sie auf dem Rücken.
- Stellen Sie einen Arm auf den Ellenbogen und beugen Sie das gegenüberliegende Bein an.
- Ziehen Sie den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule und geben Sie gleichmäßig (diagonal) Druck mit dem Ellenbogen, der Schulter und dem Fuß des angestellten Beines in die Unterlage.
- Halten Sie diese Position für 10 Sekunden, danach wechseln Sie die Seite.

## 2.3



- Sie liegen auf dem Rücken.
- Stellen Sie ein Bein nach dem anderen an.
- Ziehen Sie den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule und geben Sie mit der Lendenwirbelsäule einen leichten Druck in die Unterlage („Katzentonne“).
- Heben Sie ein Bein leicht an und drücken Sie mit der gegenüberliegenden Hand (diagonal) 10 Sekunden lang gegen das angehobene Knie bzw. gegen den Oberschenkel. Der Kopf sollte dabei liegen bleiben.



- Alternativ kann ein Bein gestreckt werden. Beüben Sie beide Seiten!

## 3. Übung in der Seitenlage



- Sie liegen auf der Seite. („Drehen en bloc“).
- Stellen Sie die Faust des oben liegenden Armes in 90° Ellenbogenbeugung vor die Brust.
- Die Schulterblätter sind nach hinten/unten an die Wirbelsäule gezogen.
- Geben Sie Druck mit der Faust senkrecht in die Unterlage.
- Der Bauchnabel wird dabei wieder Richtung Wirbelsäule gezogen. Halten Sie diese Position für 10 Sekunden.

## 4. Übungen im Sitz

### 4.1



- Achten Sie immer darauf, dass Sie **aufrecht sitzen**. D.h., das Becken ist gerade und die Schulterblätter sind leicht Richtung Wirbelsäule nach unten gezogen. Die Füße haben Bodenkontakt. Halten Sie den Kopf gerade.



- Verschrenken Sie die Hände auf Schulter- / Brusthöhe.
- Ziehen Sie die Schulterblätter bewusst nach hinten an die Wirbelsäule und drücken Sie die Hände dabei zusammen.

➤ **Achtung: Die Schultern nicht hoch zu den Ohren ziehen!**



- Gleiche Ausgangsposition!
- Verhaken Sie die Finger ineinander und ziehen Sie die Arme auseinander.
- Die Schulterblätter gehen dabei wieder Richtung Wirbelsäule und die Schultern bleiben unten.



- Achten Sie immer darauf, dass Sie **aufrecht sitzen**. D.h., das Becken ist gerade und die Schulterblätter sind leicht Richtung Wirbelsäule nach unten gezogen. Die Füße haben Bodenkontakt. Halten Sie den Kopf gerade.



- Heben Sie das linke / gebeugte Bein ein Stück vom Boden.
- Geben Sie mit der rechten Hand (diagonal) Druck auf das linke Knie / den linken Oberschenkel.
- Halten Sie mit dem Bein 10 Sekunden dagegen.

➤ **Achtung: Aufrecht sitzen bleiben!**



- Gleiche Ausgangstellung nur Seitenwechsel!
- Drücken Sie nun mit der linken Hand auf das rechte Bein. Versuchen Sie auch hier 10 Sekunden die Spannung zu halten.

➤ **Achtung: Aufrecht sitzen bleiben!**



- **Sitzen Sie aufrecht an der Bettkante.**
- Die Füße sind auf dem Boden und die Knie gebeugt.
- Legen Sie Ihre Finger auf Ihr Becken.



- Kippen Sie Ihr Becken nach vorne („Hohlkreuz“).



- Kippen Sie Ihr Becken nach hinten („Rundrücken“).
- Schaukeln Sie immer wieder zwischen den zwei Bewegungen hin und her.



