

Kräftigung der Gesäß- und Rückenmuskulatur

Ausgangsstellung: Vierfüßlerstand, Rücken gerade halten, Bauch – und Gesäßmuskulatur anspannen, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Blick Richtung Matte

Ausführung: diagonal ein Bein und ein Arm anheben (Variante: A-nur den Arm anheben, B-nur das Bein anheben), Arm und Bein in der Waagerechten 5-10 sec. halten, zurück zur Ausgangsstellung, Seitenwechsel

Dauer: 3-5 Wiederholungen je Seite, langsame Ausführung



Mobilisation der gesamten Wirbelsäule

Ausgangsstellung: Vierfüßlerstand, Rücken gerade halten, Bauch – und Gesäßmuskulatur anspannen, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Blick Richtung Matte

Ausführung: Rücken nach oben ziehen, Bauch einziehen, den Kopf Richtung Brust einrollen („Katzenbuckel“), kurze Zeit halten, dann langsam den Rücken nach unten durchdrücken („Pferderücken“), den Kopf dabei in den Nacken legen kurz halten. Die Muskulatur darf gedehnt werden, aber KEIN SCHMERZ, erst ab der 6. Woche postoperativ durchführen

Dauer: ca. 1 min die Übung durchführen, 2 Durchgänge, langsame Ausführung



Hinweise

- Nach Operationen an der Wirbelsäule sollen in den ersten 6 Woche nur Stabilisations- sowie Kräftigungsübungen und keine Mobilisationsübungen durchgeführt werden.
- Wird vom Operateur ein Behandlungsschema vorgegeben, sollte man sich daran orientieren
- Achten Sie bei den Übungen auf ihre Grundspannung
- Beachten Sie ihre Schmerzgrenze!
- Vermeiden Sie bei den Übungen Ausweichbewegungen
- In der Bauchlage kann zur Entlastung der Lendenwirbelsäule der Bauch mit einem Kissen unterlagern
- In der Rückenlage den Kopf mit einem Kissen unterlagern
- Regelmäßiges Üben bringt den Erfolg!

Übungsprogramm Lendenwirbelsäule

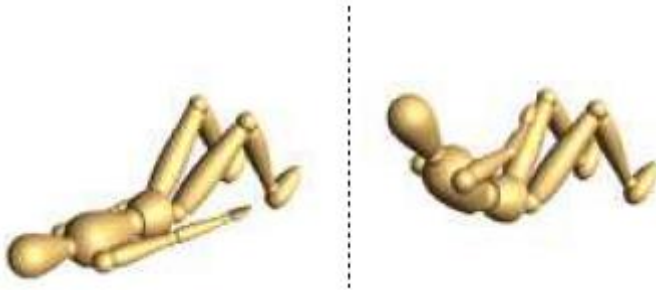


Kräftigung der schrägen Bauchmuskeln

Ausgangsstellung: Rückenlage, Arme neben dem Körper anlegen, Beine anwinkeln, Fersen anstellen, Fußspitzen hochziehen, Bauch und Gesäß anspannen

Ausführung: Kopf und beide Schultern leicht anheben, mit rechter Hand linkes Knie berühren und Spannung aufbauen (Druck gegen Knie), die Spannung 5-10 sec. halten, zurück und die Ausgangsstellung, gleiche Übung mit der linken Hand und dem rechten Knie durchführen

Dauer: 3-5 Wiederholungen je Seite



Kräftigung der geraden Bauchmuskeln

Ausgangsstellung: Rückenlage, Arme seitlich ablegen, Beine anziehen, Fersen vom Boden abheben, Fußspitzen heranziehen, Bauch und Gesäß anspannen

Ausführung: im Wechsel jeweils ein Bein langsam nach vorne ausstrecken und wieder heranziehen (ständiger Kontakt der Wirbelsäule mit der Matte)

Dauer: je Bein 8-12 Wiederholungen, 2-3 Serien



Kräftigung der Rumpfmuskulatur

Ausgangsstellung: Rückenlage, Arme neben dem Körper ablegen, Beine anwinkeln, Ferse aufstellen, eventuell die Zehenspitzen in Richtung Nase ziehen

Ausführung: Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen, langsam das Becken von der Matte abheben, 3-5 sec. halten, langsam das Becken auf die Matte ablegen, zurück zur Ausgangsstellung (Übung wird intensiver, wenn man die Arme vor der Brust überkreuzt)

Dauer: 3-5 Wiederholungen, langsame Ausführung



Dehnung der Rumpfmuskulatur, Mobilisierung der Wirbelsäule

Ausgangsstellung: Rückenlage, Arme liegen locker neben dem Körper

Ausführung: rechtes Bein anwinkeln und über das linke Bein legen, sodass das rechte Knie den Boden berührt, Spannung aufbauen indem man die rechte Schulter Richtung Boden zieht, Wichtig: das rechte Knie sollte am Boden bleiben, Wechsel auf die andere Seite. Erst ab der 6. Woche postoperativ!

Dauer: 10-20 sec., 2-3 Serien



Kräftigung der Rückenmuskulatur

Ausgangsstellung: Bauchlage, Arme in U-Halte ablegen, Zehenspitzen aufstellen, Knie durchdrücken (Knie berühren nicht die Matte), Bauch und Gesäß anspannen

Ausführung: beide Arme leicht von der Matte abheben, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten, Blick ist nach unten gerichtet, 10 sec. die Arme halten und langsam ablegen, Spannung lösen

Dauer: 4-6 Wiederholungen



Kräftigung der Rückenmuskulatur

Ausgangsstellung: Bauchlage, Kopf auf Händen ablegen, Zehenspitzen aufstellen, Knie strecken (Knie berühren nicht die Matte), Bauch und Gesäß anspannen

Ausführung: im Wechsel jeweils ein Bein leicht vom Boden abheben

Dauer: 8-12 Wiederholungen je Bein, 2-3 Serien, langsame Ausführung

