

Funktionstraining Wirbelsäule

Infos

- Achten Sie immer auf die Grundspannung: **Bauch und Gesäß angespannt!**
- In verschiedenen Ausgangsstellungen möglich: sitzend, liegend, stehend
- Wechseln Sie in Ihrem Alltag zwischen Anspannungs- & Entspannungsphasen
 - Jede Übung kann nur helfen, wenn der Körper sich auch hinterher erholen kann
- Ein gutes Training beinhaltet 3 Komponenten:
 1. Die Übung selbst
 2. Die Regeneration (*Pausen zwischen den Übungen und der Schlaf*)
 3. Die Ernährung

Alle Bewegungsübungen **3x15 Wiederholungen** (*bei Bedarf entsprechend steigern oder reduzieren*)

Übung 1: Achtsamkeitsübung „Druckpunkte“

Rückenlage – idealerweise auf einer Gymnastikmatte (härterer Untergrund von Vorteil). Spüren Sie in sich hinein und nehmen Sie alle Druckpunkte zur Unterlage wahr. Beginnen Sie dabei mit den Füßen und arbeiten Sie sich langsam Stück für Stück weiter nach oben, bis Ihre Aufmerksamkeit einmal bei jedem Körperteil war. Bsp. für mögliche innere Fragen:

„Wie fühle ich mich in diesem Augenblick? Wie stehen meine Füße? Wie liegen meine Fersen/Knie/Becken/... auf? Merke ich evtl. Unterschiede zwischen links und rechts?“

Zum Schluss in sich hinein spüren: „Hat sich etwas verändert?“

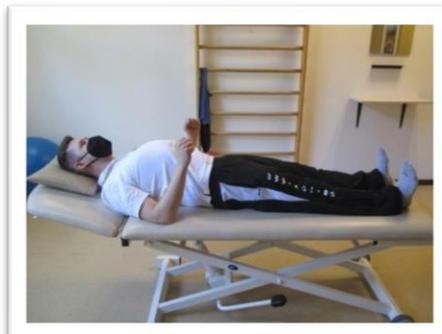
Tipp: Lassen Sie sich Zeit. Halten Sie ruhig einen Moment inne.

Übung 2: Spannungsübung

Rückenlage. Bauen Sie nun langsam von unten nach oben Spannung auf. Halten Sie diese Spannung für einige Sekunden und lösen Sie diese langsam mit der Ausatmung wieder.

1. beide Fußspitzen hochziehen
2. beide Knie nach unten in die Unterlage drücken
3. Gesäß anspannen
4. Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen
5. Schulterblätter zusammen ziehen/ Schultern runter in die Unterlage drücken
6. Ellenbogen und/oder Handgelenke in die Unterlage drücken
7. Kopf leicht in die Unterlage drücken (mit leichtem Doppelkinn!)

Alternative: nach PMR die Spannung schnell lösen



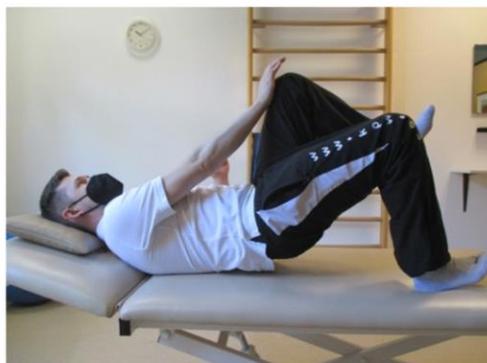
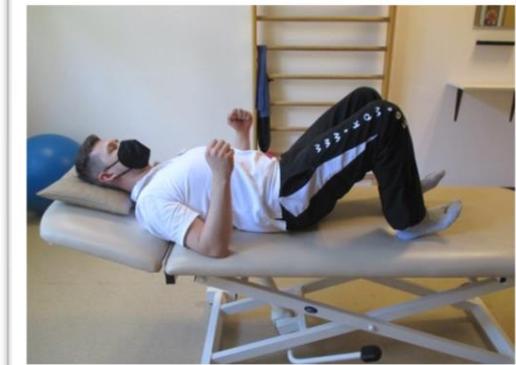
Funktionstraining Wirbelsäule

Übung 3: diagonal Druck aufbauen

Rückenlage. Stellen Sie beide Beine an und ziehen Sie Ihre Fußspitzen hoch. Winkeln Sie Ihre Ellenbogen an. Drücken Sie nun abwechselnd gegengleich Ihre Fersen und Ellenbogen in die Unterlage – zunächst die rechte Ferse + den linken Ellenbogen, kurz halten, danach wechseln. Variationen:

- jeweils eine Ferse und den gegenüberliegenden Ellenbogen dabei ein Stück anheben
- die Hand diagonal zum angehobenen Bein an den vorderen Oberschenkel tippen/drücken
- evtl. das Gesäß dabei anheben

Achtung: Immer die Grundspannung halten: Bauchnabel Richtung Wirbelsäule = LWS stabil!



Funktionstraining Wirbelsäule

Übung 4: „Brücke“ bauen

Rückenlage, Beine angestellt. Heben Sie Ihr Becken/Gesäß an. Variationen:

- Dynamisch rauf und runter
- Statisch oben halten (z.B. Ziel mind. 30 Sekunden)
- Abwechselnd eine Ferse in die Unterlage drücken (später ggf. eine Ferse anheben)
- Arme zur Decke strecken und ggf. kleine „Hackbewegungen“ machen
- Einbeinig „Brücke“ halten und mit dem anderen Bein in der Luft „Radfahren“

Beine/Fersen auf Pezziball abgestützt



Funktionstraining Wirbelsäule

Übung 5: Bauchkräftigung in RL

Rückenlage. Beine angestellt. Varianten:

- Hände auf den Oberschenkeln zu den Knien schieben
- Beide Hände auf einem Oberschenkel zum Knie schieben (vermehrt schräge Muskulatur)
- Hände auf der Brust verschränkt oder hinter dem Kopf und den Oberkörper anheben
- Ein Bein angehoben (90° Hüfte + Knie gebeugt), diagonale Hand drückt gegen Oberschenkel

Achtung: schmerzfrei bewegen, nicht am Kopf ziehen!

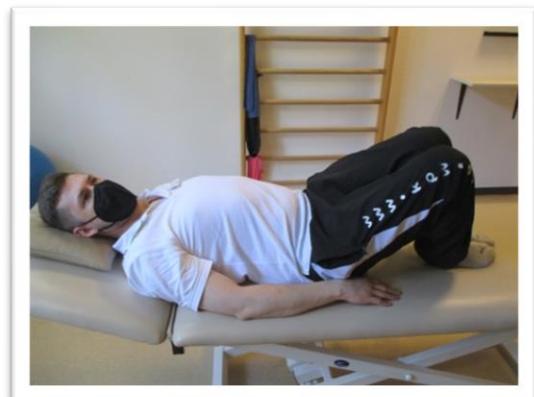


Übung 6: Mobilisation in RL

Rückenlage. Varianten:

- Beine gestreckt im Wechsel nach unten schieben
- Beine angewinkelt, den Beckenkamm dem unteren Rippenbogen annähern (LWS rund)
- Beine angewinkelt, Becken kreisen („Hula-Hupp“ im Liegen)
- Beine angewinkelt im Wechsel nach links und rechts bewegen (Achtung bei frischer OP!)

Achtung: schmerzfrei bewegen



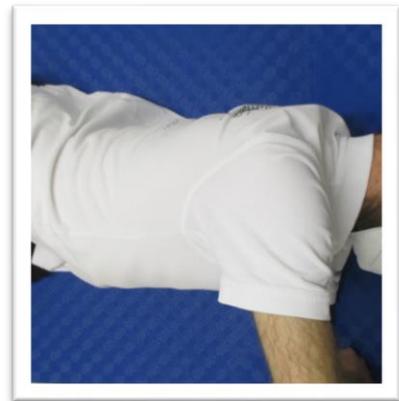
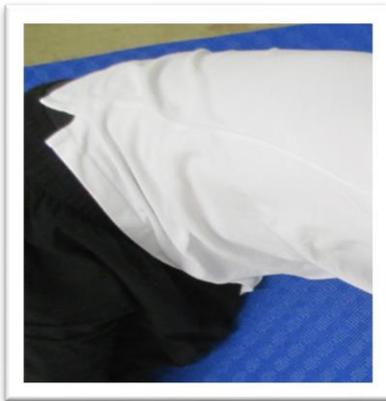
Funktionstraining Wirbelsäule

Übung 7: Mobilisation in SL

Seitlage. Varianten:

- Beine angewinkelt, Becken kippen und aufrichten
- Beine angewinkelt, Brustbein vor und zurück schieben

Achtung: schmerzfrei bewegen



Funktionstraining Wirbelsäule

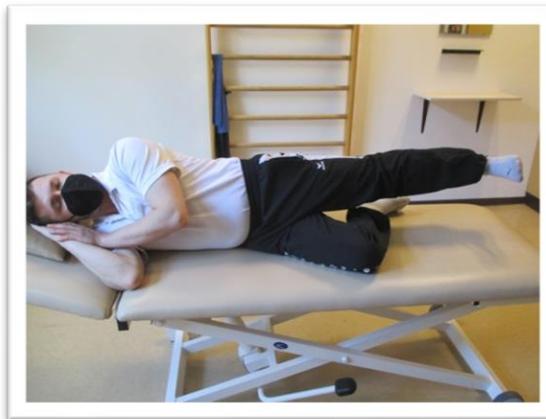
Übung 8: Seitheben des Beines

Seitlage. Das untere Bein ist angewinkelt und das obere gestreckt, das Becken senkrecht. Heben Sie das obere Bein gestreckt an. Variationen:

- Dynamisch rauf und runter
- Statisch oben halten (z.B. Ziel mind. 30 Sekunden)
- Angehoben das Bein vor und zurück bewegen (ohne Beckenbewegung!)

Tipp: Beginner: mit angewinkelten Knien, Fortgeschrittene: mit gestreckten Knien

Achtung: Becken steht senkrecht! Nicht nach vorne oder hinten gedreht



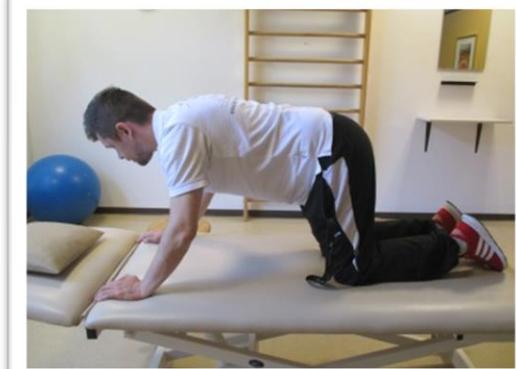
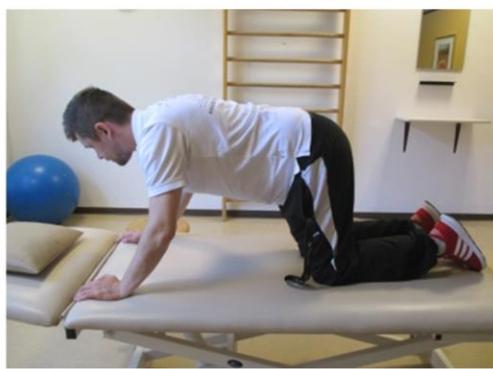
Funktionstraining Wirbelsäule

Übung 9: Vierfüßlerstand

Sie sind „auf allen Vieren“. Die Hände stehen unter den Schultergelenken und die Knie unter den Hüftgelenken. Drücken Sie abwechselnd die rechte Hand + das linke Knie und danach die linke Hand + das rechte Knie in die Unterlage.

- Heben Sie erst nur einen Arm oder ein Bein ab und strecken Sie es jeweils aus (Daumen zeigt zur Decke, Fuß ist gespitzt)
- Als Steigerung diagonal Arm und Bein gleichzeitig ausstrecken

Achtung: kein Hohlkreuz machen!



Funktionstraining Wirbelsäule

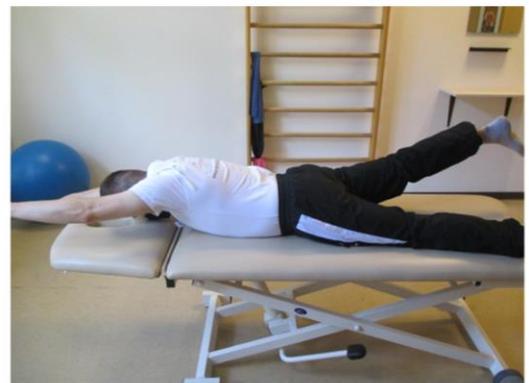
Übung 10: Rückenstrecker in BL

Bauchlage, Arme + Beine gestreckt. Lösen Sie ein Bein und den diagonalen Arm von der Unterlage.

- Dynamisch rauf und runter
- Statisch oben halten (z.B. Ziel mind. 30 Sekunden)

Alternative, wenn BL nicht möglich ist: stehend über z.B. Tisch gebeugt

Achtung: Kopf/Blick zur Unterlage

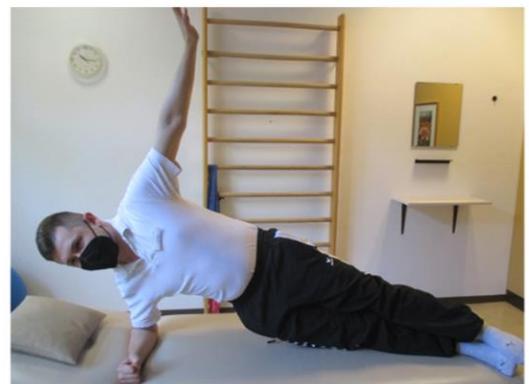
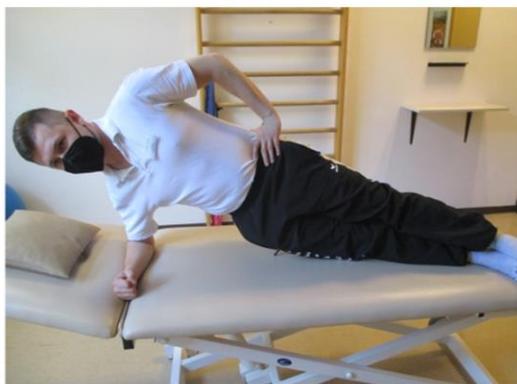


Übung 11: Seitstütz

Seitlage. Die Beine, Oberkörper und der Kopf bilden eine gerade Linie. Der unten liegende Ellenbogen steht unter der Schulter. Drücken Sie sich nun langsam mit dem Becken nach oben. Variationen:

- Dynamisch rauf und runter
- Statisch oben halten (z.B. Ziel mind. 30 Sekunden)
- Oberen Arm bewegen

Tipp: Beginner: mit angewinkelten Knien, Fortgeschrittene: mit gestreckten Knien



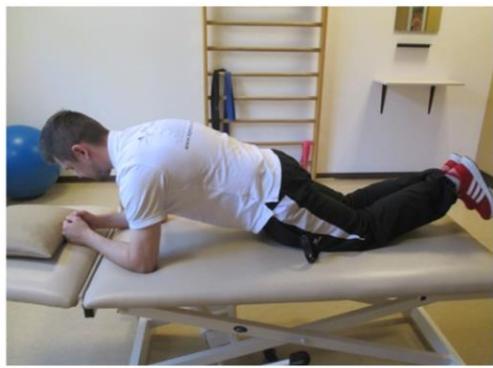
Funktionstraining Wirbelsäule

Übung 12: Unterarmstütz

Bauchlage, Ellenbogen angewinkelt – die Ellenbogen stehen dabei unter den Schultern. Spannen Sie Ihr Gesäß und den Bauch an. Drücken Sie sich langsam nach oben und halten Sie diese Spannung. Beginnen Sie mit kurzen Intervallen, steigern Sie diese nach und nach → Ziel: mind. 30 Sek. halten.

Alternative, wenn BL nicht möglich ist: stehend über z.B. Tisch gebeugt

Tipp: Beginner: mit angewinkelten Knien, Fortgeschrittene: mit gestreckten Knien

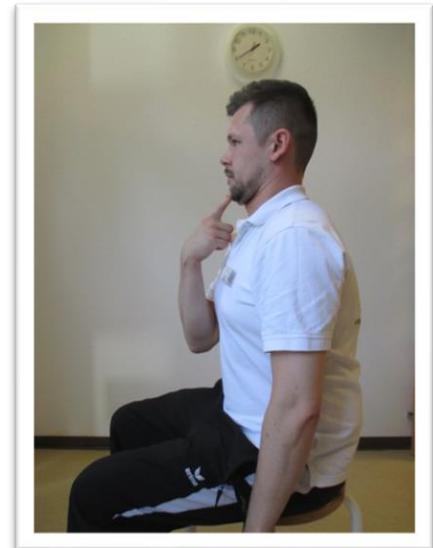
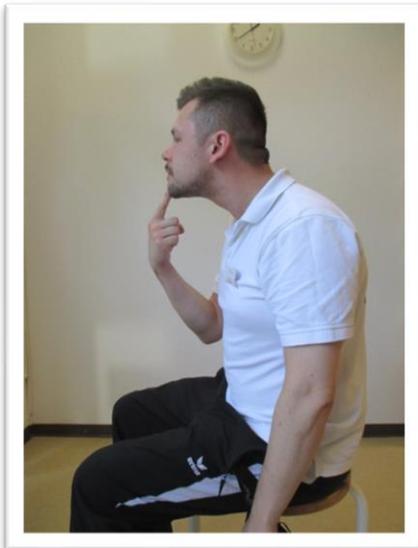
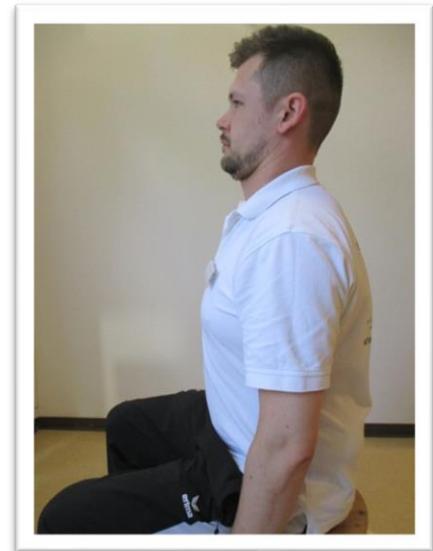
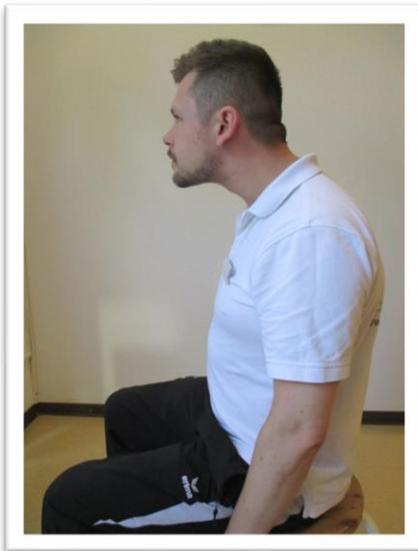


Funktionstraining Wirbelsäule

Übung 13: Mobilisation obere HWS

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl/Hocker an die vordere Kante, sodass Sie Ihre Sitzbeinhöcker spüren. Schieben Sie Ihren Kopf langsam nach vorne und nach hinten.

Achtung: beim Bewegen mit dem Rest der WS nicht rund werden!

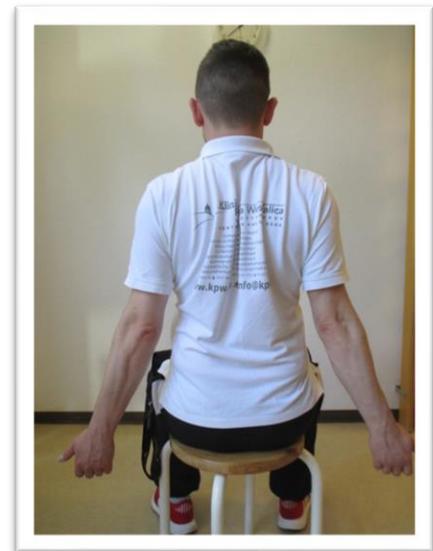
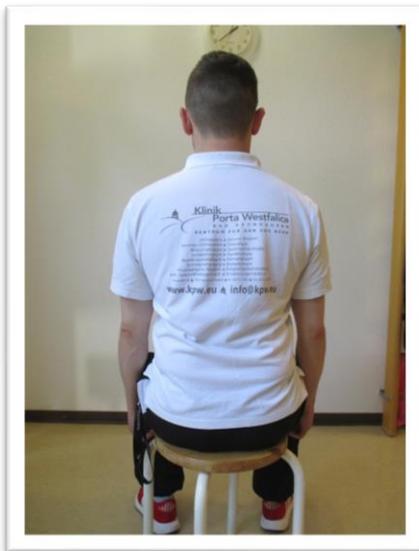
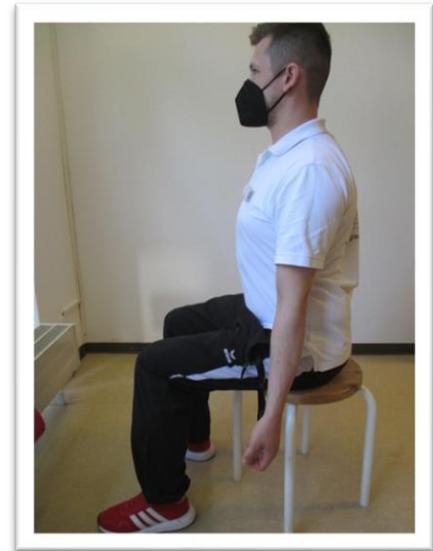
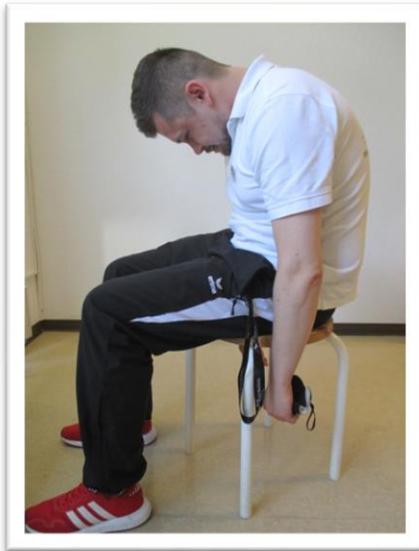


Funktionstraining Wirbelsäule

Übung 14: Mobilisation gesamte Wirbelsäule

Setzen Sie sich aufrecht auf einem Stuhl/Hocker an die vordere Kante, sodass Sie Ihre Sitzbeinhöcker spüren. Machen Sie sich wechselnd rund und richten Sie sich Wirbel für Wirbel wieder auf. Ziehen Sie am Ende der Aufrichtung die Schulterblätter zusammen. In Kombination mit der Atmung: Einatmen = aufrichten, ausatmen = rund werden.

Tipp: beim rund werden die Nase in Richtung Boden schieben



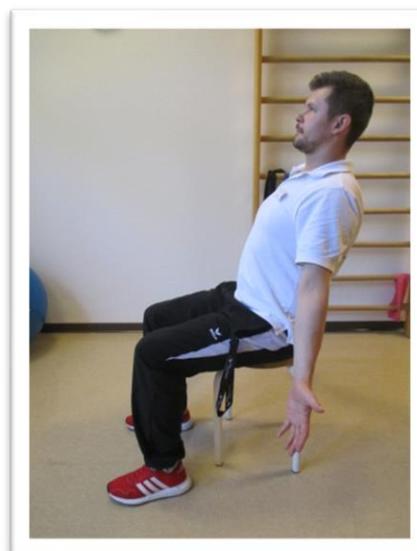
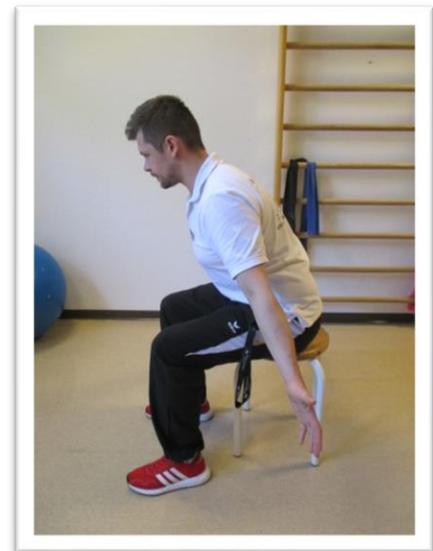
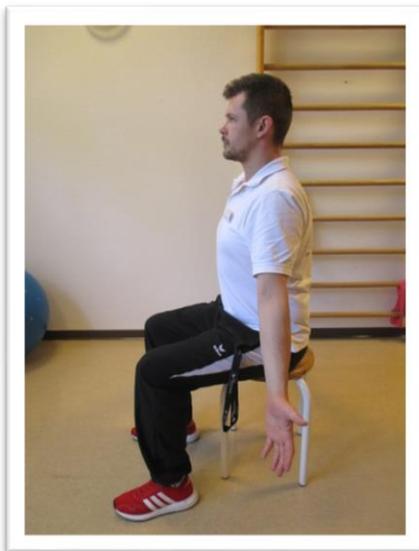
Funktionstraining Wirbelsäule

Übung 15: „Klötzchenspiel“

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl/Hocker an die vordere Kante, sodass Sie Ihre Sitzbeinhöcker spüren. Machen Sie ein Doppelkinn und spannen Sie den Bauch an. Verlagern Sie langsam Ihren Oberkörper stabil nach vorne und nach hinten – jeweils nur so weit, wie Sie das Doppelkinn und die Bauchspannung noch halten können. Die Füße behalten Bodenkontakt.

- Arme seitlich neben dem Körper „A-Position“
- Arme in „W-Position“
- Arme nach vorne strecken, wenn Sie sich nach vorne neigen (Doppelkinn bleibt!)

Achtung: Die Wirbelsäule soll stabil bleiben, werden Sie nicht rund während der Bewegung!

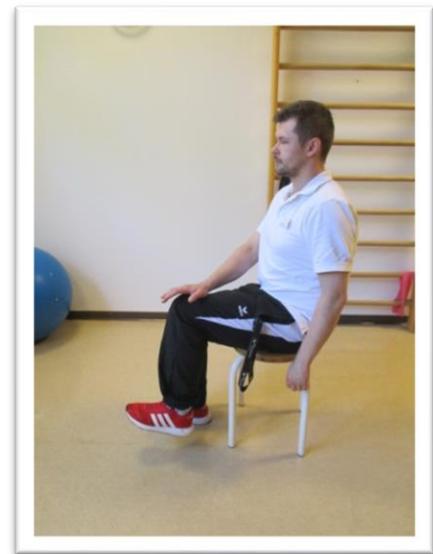


Funktionstraining Wirbelsäule

Übung 16: Spannungsübung diagonal

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl/Hocker an die vordere Kante, sodass Sie Ihre Sitzbeinhöcker spüren. Spannen Sie den Bauch an und heben Sie ein Bein an. Drücken Sie gleichzeitig mit der gegenüberliegenden Hand gegen den Oberschenkel des angehobenen Beines. Halten Sie diese Spannung für einige Sekunden (z.B. während der Ausatmung).

Achtung: beim Anspannen nicht rund werden!



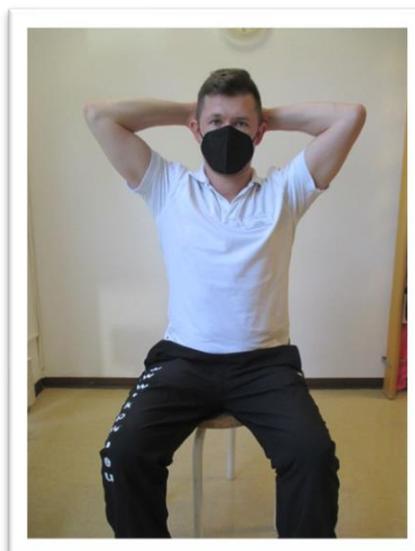
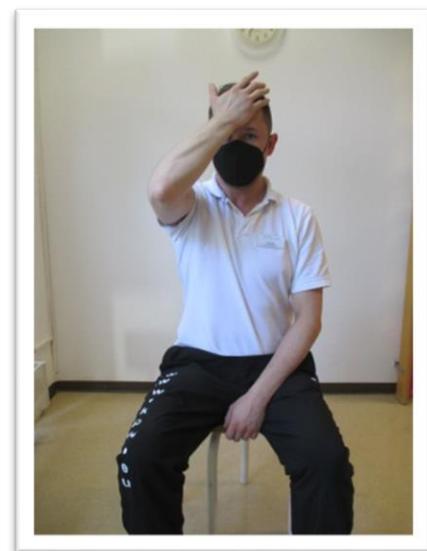
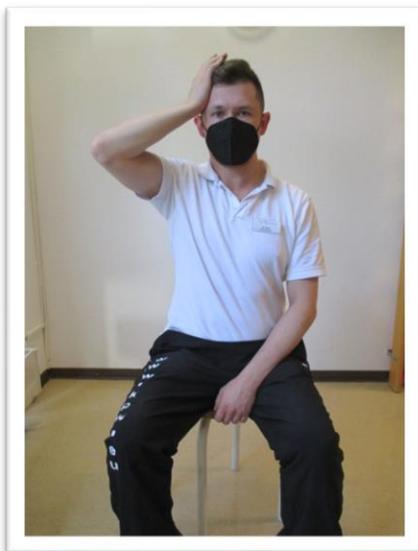
Funktionstraining Wirbelsäule

Übung 17: Spannungsübung Kopf

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl/Hocker an die vordere Kante, sodass Sie Ihre Sitzbeinhöcker spüren. Nehmen Sie eine Hand/beide Hände an den Kopf (siehe Bilder) und bauen Sie eine leichte Spannung auf. Halten Sie diese für 15-20 Sekunden (4-5 Atemzüge).

- Re. Hand an re. Kopfseite, li. Hand an li. Kopfseite
- Eine oder beide Hände hinter dem Kopf (je nach Schulterbeweglichkeit)
- Eine Hand vor die Stirn

Achtung: beim Anspannen den Kopf nicht bewegen!



Funktionstraining Wirbelsäule

Übung 18: progressive Muskelentspannung

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl/Hocker an die vordere Kante, sodass Sie Ihre Sitzbeinhöcker spüren. Ziehen Sie die Schultern nach oben und halten Sie die Spannung für ca. 12 Sekunden (2-3 Atemzüge) und lassen Sie die Schultern dann abrupt fallen.

Wichtig: Schultern ABRUPT fallen lassen, nicht langsam absenken lassen!



Funktionstraining Wirbelsäule

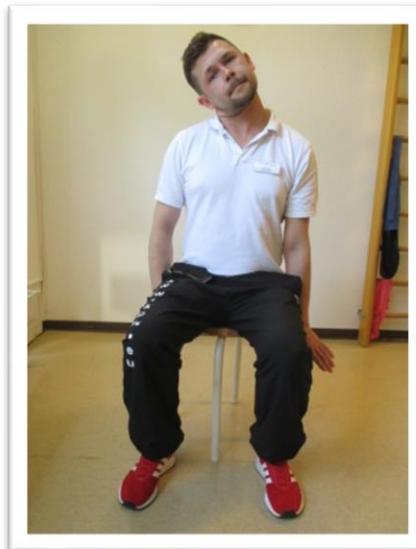
Übung 19: Dehnung

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl/Hocker an die vordere Kante.

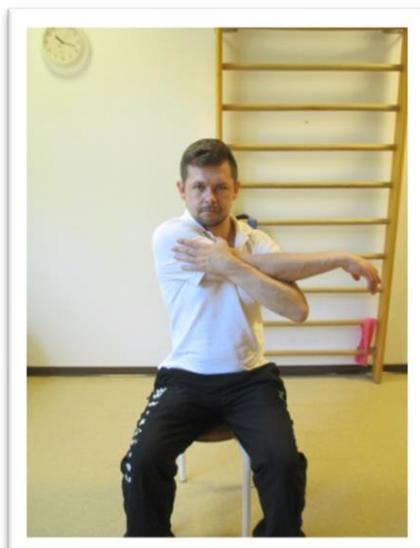
- 1) Führen Sie ihr Kinn zum Brustbein und neigen dann den Kopf zur Seite (Ohr zur Schulter). Schieben Sie ggf. den Arm auf der gedehnten Seite weiter Richtung Boden.
- 2) Überkreuzen Sie einen Arm und greifen Sie mit der anderen Hand Ihren Oberarm/Ellenbogen und ziehen den Arm weiter über die Körpermitte. Achten Sie darauf, dass die Schulter unten bleibt.

Steigerung b) Oberkörper mitdrehen, nur wenn ärztlich nicht verboten!

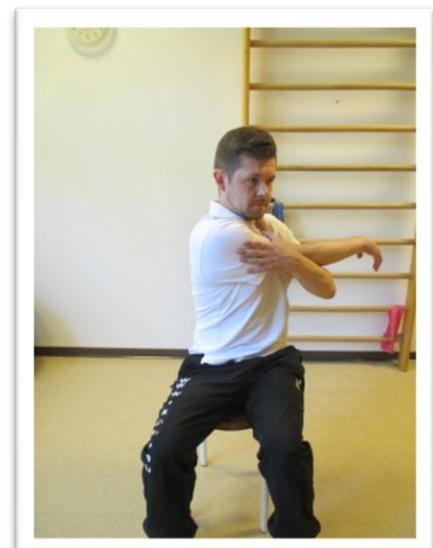
Achtung/Vorsicht: Bei Schwindel-/Kreislaufproblemen! Bekannten Durchblutungsstörungen der Halswirbelsäulengefäße!



1



2a



2b

Funktionstraining Wirbelsäule

Übung 20: Nervenmobilisation

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl/Hocker an die vordere Kante, sodass Sie Ihre Sitzbeinhöcker spüren. Strecken Sie beide Arme zur Seite, drehen Sie einen Arm nach außen und den anderen nach innen.

1. Drehen Sie beide Arme gleichzeitig jeweils in die andere Richtung
2. Beugen Sie beide Arme abwechselnd, bis die Finger die Schulter berühren

Achtung: Z.B. bei akuten Nervenentzündungen!



1



2