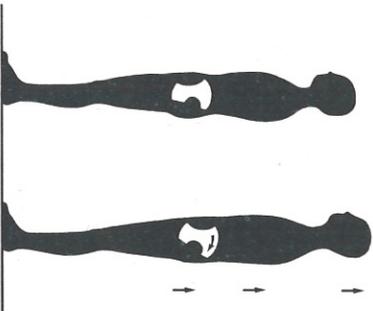


5. Übung



Stellen Sie sich aufrecht (gegen eine Wand oder aber auch frei).
Ziehen Sie den Bauch ein und versuchen Sie sich größer zu machen, sich zu strecken – so, als ob Sie ein auf Ihrem Kopf lastendes Gewicht hochstemmen müßten – die Fersen bleiben auf dem Boden.

Halten Sie diese Stellung 6 Sekunden, entspannen Sie sich dann und fangen Sie wieder von vorn an.

7. Übung

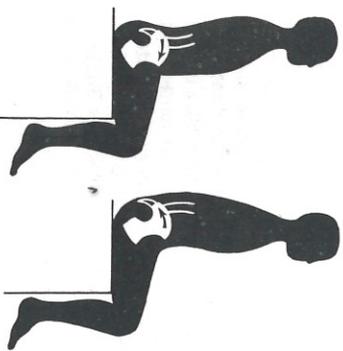


Legen Sie sich auf den Rücken mit angezogenen Beinen, ziehen Sie die Knie an die Brust und halten Sie sie mit den Armen dort fest. Führen Sie nun eine leichte Verstärkung des Drucks der Arme durch, ziehen die Knie an, bis sich das Gesäß vom Boden löst.

Halten Sie diese Stellung einige Sekunden und entspannen Sie sich dann.

Legen Sie ein Bein nach dem anderen auf den Boden. Atmen Sie durch und beginnen Sie von neuem.

6. Übung



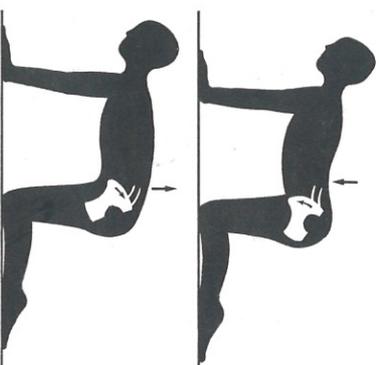
Setzen Sie sich auf einen Hocker oder auf einen Tisch und rollen Sie das Becken von vorn nach hinten und wieder zurück. Stellen Sie die für Sie bequemste Haltung fest, wobei die Muskeln nur möglichst wenig angespannt sein sollen. Versuchen Sie, im Sitzen diese Haltung immer einzunehmen.

Allgemeine Ratschläge

- Laufen Sie Treppen hoch, anstatt den Fahrstuhl zu nehmen.
- Laufen Sie mit nach hinten durchgedrückten Schulterblättern.
- Machen Sie beim Sitzen oder Autofahren öfter Entspannungs- und Lockerungsübungen.
- Schlafen Sie auf einer guten, nicht zu weichen Matratze.
- Nehmen Sie kein zu dickes Kopfkissen – versuchen Sie es mit einer Schlarrolle.
- Suchen Sie bei stärkeren Schmerzen Ihren Arzt auf.

Einfache gymnastische Übungen

im Bereich
der Lendenwirbelsäule



medico
service

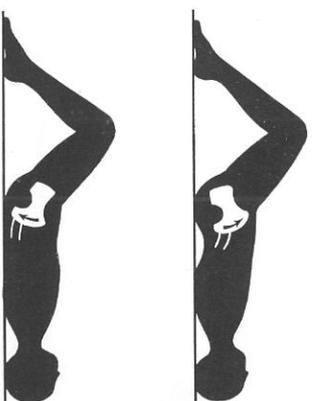
⊕ WINTHROP

Anleitung zu einfachen gymnastischen Übungen im Bereich der Lendenwirbelsäule

Kreuzen Sie die Übungen an, die Sie Ihrem Patienten empfehlen.

- Führen Sie die Übungen nacheinander auf einer Unterlage durch. Fangen Sie mit einer kurzen Übungsdauer an, die Sie, wenn möglich, mehrmals am Tag wiederholen. In der Folgezeit kann man die Übungsdauer ausdehnen.
- Das Ziel der Übungen soll in erster Linie darin liegen, Ihnen dabei zu helfen, selbst eine Erleichterung Ihrer Beschwerden zu erreichen. Falls eine Übung die Schmerzen verstärkt, führen Sie sie langsamer durch oder lassen Sie sie ausnahmsweise weg.
- Machen Sie die Übungen möglichst genau. Eine schlecht durchgeführte Gymnastik kann mehr schaden als nützen.
- Überwachen Sie Ihr Gewicht. Jedes Kilo zuviel hat eine zusätzliche Belastung und Ermüdung im Bereich Ihrer Lendenwirbelsäule zur Folge.
- Um einem am Anfang eventuell auftretenden Muskelkater vorzubeugen, baden bzw. duschen Sie heiß oder machen Sie Umschläge.

1. Übung

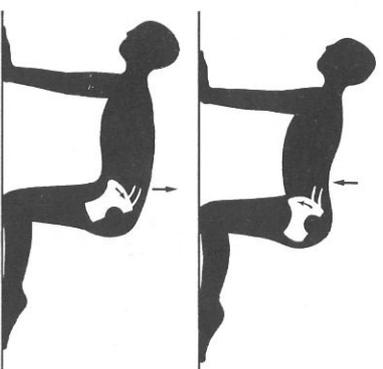


Legen Sie sich mit gebeugten Knien auf den Rücken. Bewegen Sie dann das Becken leicht hin und her, indem Sie den Lendenwirbelbereich auf die Unterlage pressen und wieder abheben (kontrollieren Sie sich gegebenenfalls, indem Sie eine Hand unter die Lendenwirbelsäule schieben).

Wichtig: Achten Sie darauf, flüssige Bewegungsabläufe und nur eine leichte Muskelanspannung zu erlangen, da hier mehr mit Gefühl als mit starker Muskelanspannung und -lockerung gearbeitet wird.

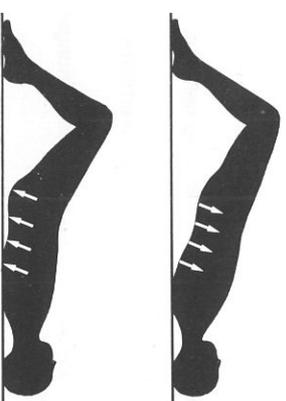
Wenn diese Bewegung leicht und flüssig geht, können Sie zur nächsten Übung weitergehen.

3. Übung



Stützen Sie sich bitte auf Hände und Knie und machen Sie abwechselnd ein Hohlkreuz und einen (Katzen-)Buckel. Beschränken Sie sich gegebenenfalls auf den Bereich, in dem die Übung schmerzlos bleibt und machen Sie die für Sie bequemste Stellung ausfindig.

2. Übung



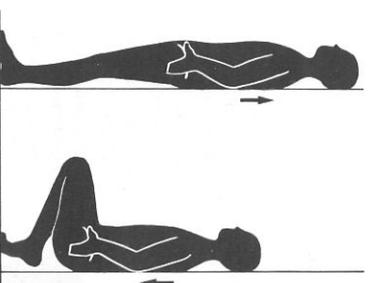
Die gleiche Ausgangsposition wie bei der ersten Übung: Pressen Sie zuerst die Lendenwirbelsäule auf die Unterlage und heben Sie nun langsam erst das Gesäß, dann den Lendenwirbelbereich von unten nach oben fortschreitend –

Danach heben Sie die Lendenwirbelsäule ganz an, bis Rumpf, Gesäß und Oberschenkel eine angehobene, starre Einheit bilden (einige Sekunden so aushalten).

Gehen Sie nun wieder in umgekehrter Reihenfolge herunter, indem Sie die Wirbelsäule von oben nach unten rund machen und abrollen.

Diese Übung muß schmerzlos bleiben und sollte nach einigen Versuchen mit einem Minimum an Muskelkraft gehen.

4. Übung



Stellen Sie sich aufrecht an eine Wand. Legen Sie die Hände auf die Hüften, beugen Sie nun langsam die Knie und spreizen Sie die Beine dabei etwas. Der Rücken gleitet dabei an der Wand entlang von oben nach unten! Gehen Sie langsam in die Hocke. Dann stehen Sie wieder auf, ohne daß der Rücken oder der Hinterkopf den Kontakt mit der Wand verliert.

Während der ganzen Zeit müssen Sie darauf achten, daß Ihr Becken nach hinten gekippt bleibt.

Mit freundlichen Grüßen



Winthrop GmbH
Heidbergstraße 100
2000 Norderstedt

Für Österreich

Kwinzda

F. Joh. Kwinzda Ges.m.b.H.
Wien