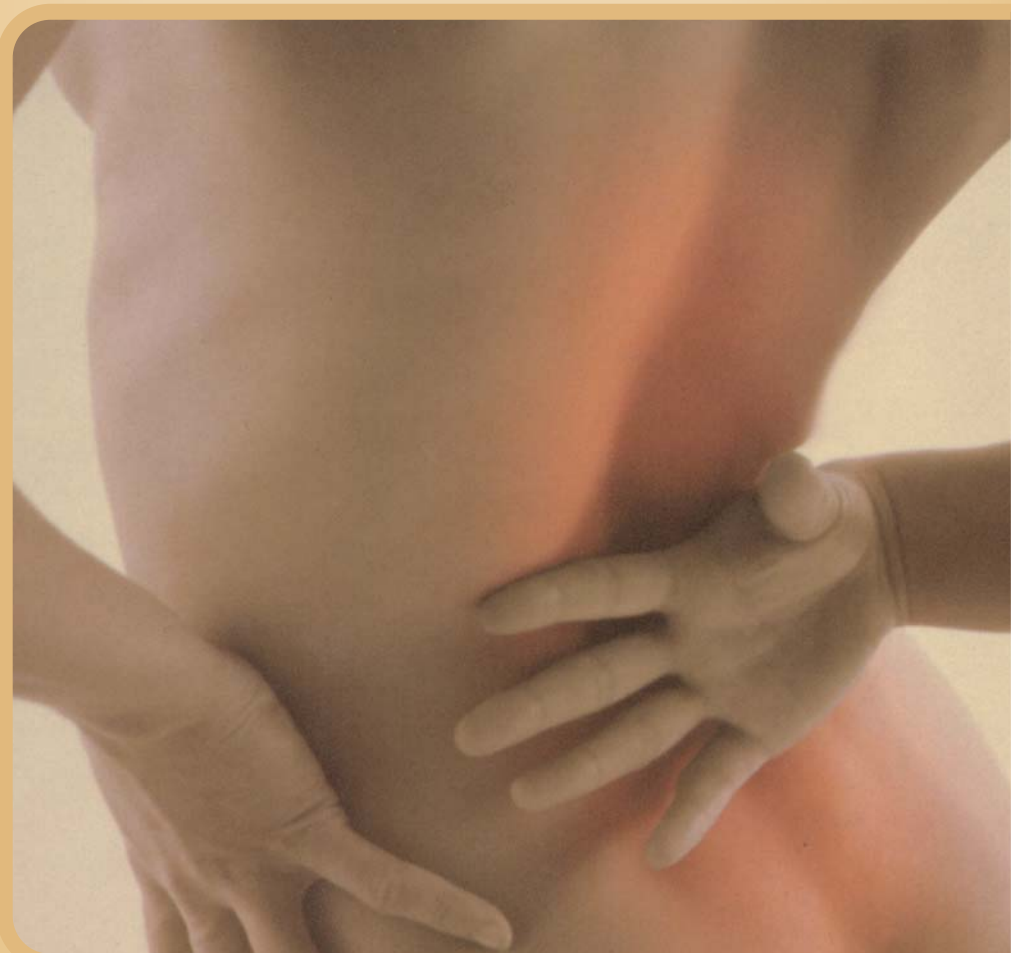


kostenlose Broschüre zum Mitnehmen

# die kleine Rückenschule



m-e-d-i-a 28 / 02.2006

crossmed Edition Nachgelesen

Seite	
3	Vorwort
4 - 5	Der Schmerz im Rücken
6	Volkskrankheit
7	Anatomische Grundlagen
8	Was ist Schmerz
9	Selbsthilfe
10 - 11	Aktive Rückenübungen
12	Übungen für Hals, Nacken, Wirbelsäule
13	Übungen für Bauch und Rückenmuskulatur
14	Übungen für Lendenwirbelsäule
15	Bandscheibengymnastik
16	Stretching und Allgemeine Regeln

Herausgeber	crossmed GmbH m-e-d-i-a Verlag Ingo Titscher Oberer Schranenplatz 9 88131 Lindau Telefon 08382 - 409234 Telefax 08382 - 409236 info@m-e-d-i-a.de info@crossmed.de
Redaktion	Sabine Habicht PR Service Dreierstrasse 3 88131 Lindau Telefon 08382 - 275056 Telefax 08382 - 275057 info@habicht.de www.habicht.de
Quellangaben	GESUNDER RÜCKEN (Gesamtausgabe) Rückenschmerzen erfolgreich behandeln und vorbeugen 144 Seiten, DIN A4, vierfarbig
Autor	Dr. Michael Buhr
Verlag und Rechte	Honos Verlag www.honos-verlag.de ISBN 3-8299-5544-8
Auflage	1/2006

Weitere kostenlose Broschüren für die Wartezimmer von Ärzten, Kliniken, und Therapeuten sowie zur kostenlosen weitergabe in Drogerien und Reformhäusern finden Sie bei crossmed GmbH, Lindau sowie als druckbare PDF im Internet unter: [www.crossmed.de](http://www.crossmed.de)

## Vorwort

Unsere Wirbelsäule ist ein Organ des menschlichen Körpers, dessen Bedeutung häufig unterschätzt wird. Wie wichtig unsere Wirbelsäule tatsächlich ist, merken wir oftmals erst, wenn sie uns - sei es im Alltag, beim Sport, im Berufsleben oder auch beim Ruhen - signalisiert, dass etwas nicht in Ordnung ist und Rückenschmerzen unser Allgemeinbefinden und unsere Leistungsfähigkeit beeinträchtigen.

Die Fortschritte in der medizinischen Forschung haben in den letzten Jahren ein besseres Verständnis der Wirbelsäule ermöglicht. Eventuelle Funktionsstörungen können präziser diagnostiziert und behandelt werden. Beschwerden können zielgerichteter gelindert und durch entsprechende Maßnahmen auch im Vorfeld vermieden werden.

Die meisten Beschwerden an der Wirbelsäule stehen in Zusammenhang mit Fehlbelastungen und verschleißbedingten Veränderungen - und genau hier will auch dieser Auszug aus dem Buch "GESUNDER RÜCKEN" ansetzen. Es ist keineswegs unser Anliegen, ein Lehrbuch zu verfassen, dass sich mit spezifischen Erkrankungen beziehungsweise mit angeborenen Krankheitsbildern der Wirbelsäule befasst. Vielmehr soll es darum gehen, Informationen zum Verständnis unserer Wirbelsäule und Konzeptionen zur Selbsthilfe bei verschiedenen akuten und chronischen Beschwerden verständlich zu vermitteln.

Denn der Erfolg in der Behandlung von Rückenschmerzen basiert auf differenzierter Arbeit, spezieller Fachkenntnis und Erfahrung. Es wäre falsch, an dieser Stelle Wunder in der Medizin zu erwarten. Auch gibt es keine Wundermethoden oder Wunderheiler, doch existieren zahlreiche erfolgreiche Behandlungsmethoden, die im dem Buch "GESUNDER RÜCKEN" anschaulich und verständlich dargestellt werden.

Natürlich kann weder der hier gewählte Auszug noch das Buch den medizinischen Rat eines Spezialisten nicht ersetzen. Den Lesern wird daher nahegelegt, für die Diagnostik und Behandlung ihrer Rückenschmerzen einen Facharzt aufzusuchen. Diese Broschüre soll die unterschiedlichen Facetten der schmerzauslösenden Ursachen aufzeigen und mit einigen Informationen und Ratschlägen helfen, den Weg zum Facharzt vorzubereiten und so den mündigen, informierten Patienten zu einem kompetenten Partner zu machen.

Dr. med. Michael Buhr

Es stellen sich bei anhaltenden Rückenschmerzen die folgenden Fragen:

- Wie gefährlich ist mein Rückenschmerz?
- Was bedeutet mein Rückenschmerz, welche Ursache liegt zugrunde?
- Wann droht ein akuter unkomplizierter Rückenschmerz chronisch zu werden?
- Wie wird der Rückenschmerz die private und berufliche Lebensqualität beeinflussen?
- Was kann man bei akuten Schmerzattacken tun?
- Wie kann man sich bei häufig wiederkehrenden Rückenschmerzen helfen?



Häufig wird eine falsche, unbedachte Bewegung - wie hier das Einkaufen - zum Auslöser des akuten Rückenschmerzes.

## Das Symptom Rückenschmerz

Unseren Rücken spüren wir, wenn uns Rückenschmerzen plagen. Aber im Grunde genommen wollen sie uns nicht plagen, sondern auf einen Missstand aufmerksam machen. Denn der Schmerz ist ein allgemeines Symptom - häufig ist er Ausdruck einer Kettenreaktion. Der Rücken kann beispielsweise das Endorgan verschachtelter Prozesse unseres Körpers sein.

Es gilt für jeden Betroffenen, die einzelnen Mosaiksteine des Bildes "Rückenschmerz" mit Hilfe seines Arztes zu erkennen und in ihrer Bedeutung zu erfassen. Jeder ist aufgefordert, an der Genesung seines Rückens aktiv teilzunehmen. Ohne die aktive Mithilfe des Betroffenen wird in den meisten Fällen kein dauerhafter Erfolg zu erzielen sein.

Trotz der Möglichkeit, selbst nachhaltig in den Verlauf und die weitere Entwicklung seines Rückenschmerzes einzugreifen, hat der Rückenschmerz die Bedeutung einer Volkskrankheit.

Wie bereits erwähnt, leiden über drei Viertel aller Menschen in Deutschland irgendwann in ihrem Leben an Rückenschmerzen, nur die wenigsten bleiben verschont. Viele werden von immer wiederkehrenden Schmerzen geplagt, wodurch es zu weitreichenden Folgen im privaten und beruflichen Bereich kommt.

Die Beschwerden reichen vom "steifen Hals" und dem "verspannten Nacken" über "Kreuzschmerzen" bis zum "Hexenschuss", um nur die häufigsten zu nennen. Rückenschmerzen können plötzlich "akut auftreten oder ganz allmählich entstehen. Oft sind sie nur vorübergehend und von kurzer Dauer.

Häufig kehren die Beschwerden jedoch nach einiger Zeit wieder zurück. Dabei können sie sich bei jedem neuen Auftreten verstärken. Auch können sich die zeitlichen Abstände zwischen den Schmerzepisoden verkürzen.

### Die Palette der Symptome

Der untere Teil des Rückens schmerzt. Die Schmerzen können bis ins Gesäß über den hinteren oder äußeren Bereich der Oberschenkel bis in die Zehen oder in die Leistenregion ziehen.

Die Muskeln sind verspannt und der Rücken ist hart und steif. Bei starken oder akuten Schmerzen weicht der Rücken oft nach vorne und zu einer Seite aus. Dies wird als Schonhaltung bezeichnet. Die Schmerzen können einen spitzen, scharfen stechenden, dumpfen, ausstrahlenden Charakter besitzen.

Auslöser akuter Rückenschmerzen ist häufig ein banales Ereignis, das durchaus unterschiedlicher Natur sein kann. Der Betroffene hat sich verhoben, unterkühlt, falsch gebückt oder er hat in einem falschen" Bett geschlafen. Diese Auslöser lassen auch für

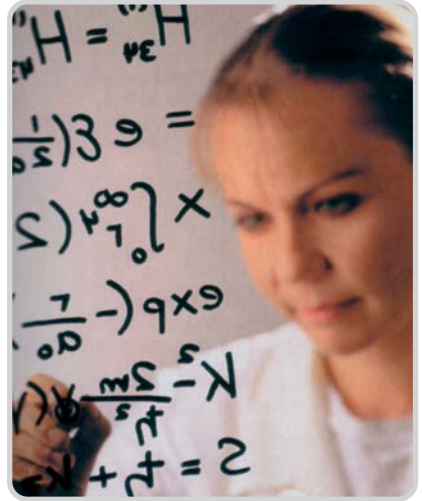
### Kreuzschmerzen, Hexenschuss, Lumbago

den Laien erkennen, dass es sich hier nur um den letzten Tropfen gehandelt haben kann, der das Fass zum Überlaufen gebracht hat. Nach der oder den Ursachen muss gesucht werden!

Kreuzschmerzen sind Schmerzen, die meistens mit einer gestörten Funktion in dem Rückenabschnitt kombiniert sind, der sich von den untersten Rippen bis zum unteren Ende des Gesäßes erstreckt. Entstehen die Schmerzen plötzlich und unerwartet, spricht der Volksmund vom Hexenschuss, der Arzt von akuter Lumbago, der Kosmopolit von "low back pain".

Rückenschmerzen bilden einen großen Teil der Behandlungsfälle in ärztlichen Praxen. Somit stellen Rückenschmerzen daher nicht nur für Sie als Patient ein großes Problem dar, sondern sie sind auch ein ganz wesentlicher Faktor für die Volksgesundheit. Hinsichtlich der Fehlzeiten am Arbeitsplatz stehen die Rückenschmerzen in Deutschland derzeit bei den Männern an erster und bei den Frauen an zweiter Stelle.

Zunehmend häufig sind auch Menschen im jüngeren bis mittleren Lebensalter (24 bis 35 Jahre) betroffen.



Rückenschmerzen sind neben Kopfschmerzen damit die Volkskrankheit Nummer eins in Deutschland. In Schmerzambulanzen sind bis zu 60 Prozent aller Patienten von Rückenschmerzen betroffen. Auch viele Kinder und Jugendliche klagen bereits über Rückenschmerzen. Denn Rückenschmerzen treten nicht nur zunehmend früher, sondern auch häufiger und länger andauernd auf. Fünf Prozent der Bevölkerung, das sind vier Millionen Deutsche, leiden unter chronischen Rückenschmerzen.

Damit gehören Rückenbeschwerden zu den häufigsten und auch sehr teuren medizinischen Problemen unserer Zeit.

Um so wichtiger ist es, Rückenschmerzen oder zumindest deren rezidivierenden Charakter zu verhüten, akut auftretende Rückenschmerzen wirksam zu behandeln und Rückfällen durch geeignete Maßnahmen dauerhaft vorzubeugen. Nur wenn Sie, als Betroffener rechtzeitig das Richtige tun, verhindern Sie, dass das Leiden chronisch wird. "Hilf Dir selbst", sollte das Motto heißen.

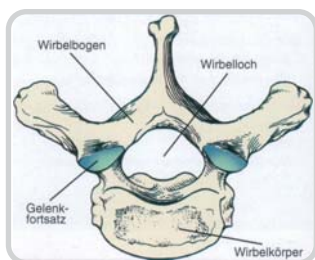
- 30-40% aller Erwachsenen sind akut von Rückenschmerzen betroffen.
- 80% aller Erwachsenen haben schon einmal Rückenschmerzen gehabt. rd. 5% der Bevölkerung leidet an schweren, chronischen Rückenschmerzen.
- 40% aller Berufsunfähigkeitsschreibungen sind mit Rückenproblemen begründet.
- Waren ursprünglich Rückenschmerzen ein Problem der 35-55-Jährigen, zeigen neuere Studien, dass zunehmend immer jüngere Menschen unter Rückenbeschwerden leiden.
- bereits 30% der 7-17-jährigen Jugendlichen klagen über Rückenschmerzen. Frauen haben in allen Altersklassen häufiger Rückenschmerzen als Männer.
- Mit zunehmendem Alter ist die Tendenz zu schweren Rückenschmerzen mit hoher Schmerzintensität ausgeprägt.

## Die Wirbelsäule als Gliederkette

Bei den meisten Menschen besteht die Wirbelsäule aus 24 einzelnen, untereinander beweglichen Wirbeln. Hinzu kommen das Kreuzbein - es ist aus fünf miteinander verschmolzenen Wirbeln entstanden - und das Steißbein.

Ausnahmen von dieser Regel stellen Wirbelsäulen mit einem Wirbel mehr oder einem Wirbel weniger dar (so genannte Übergangsstörung). Das Bauprinzip entspricht also einer Gliederkette.

## Die Wirbel

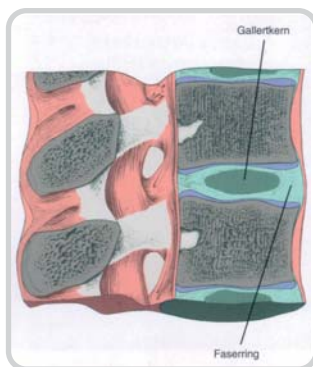


Der menschliche Wirbel in der Aufsicht mit Quer- und Dornfortsatz. Durch das Wirbelloch verläuft das Rückenmark.

Unser Körper folgt in vieler Hinsicht modernsten Konstruktionsmerkmalen. So sind die Wirbel - wie viele andere Knochen auch - in Leichtbauweise ausgeführt. Während der Rahmen aus einer stabilen und kompakten Knochenstruktur besteht (Compacta), nehmen im Inneren viele feine Knochenbälkchen (Spongiosa) die Last gleichmäßig auf und verteilen sie auf den gesamten Querschnitt. Das bedeutet, dass die innere schwammartige Knochenstruktur zwar leicht, aber durchaus tragfähig ist.

Die Wirbelkörper der einzelnen Wirbelsäulenabschnitte müssen unterschiedlichen Anforderungen genügen. Entsprechend unterscheiden sich die Wirbel in Form und Größe.

Die Halswirbel beispielsweise sind deutlich kleiner als die Lendenwirbel. Überraschend ist das nicht, denn sie müssen lediglich das Gewicht des Kopfes tragen, während auf den Lendenwirbeln die Last des Rumpfes, der Arme und des Kopfes ruht.



Zwischen jedem Wirbel liegt eine Bandscheibe mit dem Gallertkern und den zwiebschalartigen Faserknorpelschichten.

Schmerz ist definiert als unangenehmes Sinnes- und Gefühlserlebnis in Verbindung mit einer stattfindenden oder drohenden Gewebsschädigung. Aus dieser sachlichen Definition wird bereits deutlich, dass es sich beim Schmerz um eine Form der Körpersprache handelt, die eine biologisch sinnvolle Warnfunktion darstellt. Unser Körper macht uns so unmissverständlich deutlich, dass ein Schaden droht oder bereits eingetreten ist.

## Die Schmerzintensität

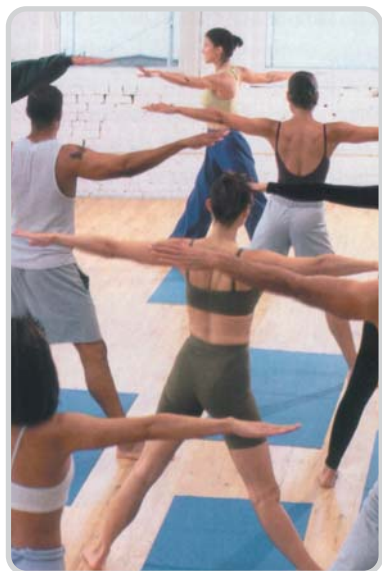
Es existieren keine praktikablen Verfahren zur Messung des absoluten Schmerzes. Da es sich aber durch den Prozess der Schmerzaufnahme und Schmerzwahrnehmung jeweils um ein persönliches Schmerzerlebnis handelt, arbeitet man mit verschiedenen Skalen, die sich bewährt haben, beispielsweise mit einer Zahlenskala von 1-100 oder einer so genannten verbalen Skala, die zunehmende Schmerzstärken anbietet, denen der eigene Schmerz zugeordnet wird.

## Die Schmerzauslöser

Als Schmerzauslöser an den Nervenendungen wirken Stoffe, die bei der Schädigung von Körpergeweben (Denaturierung) entstehen, aber auch körpereigene Stoffe, die aus verletzten oder andersartig geschädigten Geweben freigesetzt werden.

## Die Schmerzverarbeitung

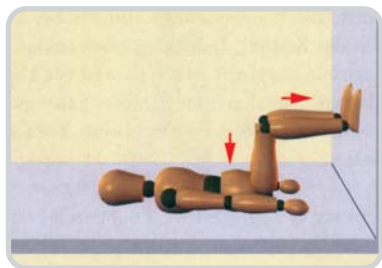
Schmerzen können die hormonellen Regulationszentren unseres Körpers und die Bereiche des Gehirns, die für die Stimmungslage zuständig sind, beeinflussen. Dadurch gewinnt der Schmerzreiz Einfluss auf unsere Gefühlswelt. Schmerz und Gemüt können sich gegenseitig beeinflussen. Einerseits wird unsere Grundstimmung durch Schmerzen gedrückt, insbesondere wenn es sich um dauerhafte oder oft wiederkehrende beziehungsweise chronische Schmerzen handelt. Andererseits wird das Schmerzereignis vor dem Hintergrund bisheriger Erfahrungen (Gedächtnis) und im Hinblick auf unsere Erwartungen bewertet. In diese Bewertung des Schmerzes fließt auch die seelische Gesamtsituation ein. So kann auch ständiger Stress am Arbeitsplatz oder familiärer Ärger zu einer verstärkten Schmerzempfindung führen und die weitere Verarbeitung des Schmerzes nachhaltig beeinflussen.



Unser "normales" tägliches Leben birgt zahlreiche Gefahren für Wirbelsäule. Rückenschmerzen bedeuten: Das Fass ist übergelaufen. Häufig kennen wir zwar den Tropfen, der das Fass letztlich zum Überlaufen gebracht hat, suchen müssen wir jedoch nach den zahlreichen Zuflüssen, die dafür gesorgt haben, dass das Fass randvoll wurde. Der "Versleiß" oder "das Alter" bedeuten nicht, zum Rückenschmerz verurteilt zu sein, sondern erst im Zusammenhang mit vielen anderen Faktoren kommt es zu Beschwerden. Ziel einer ganzheitlichen Therapie ist es, möglichst Faktoren zu erkennen und zu beeinflussen.

Beim akuten Hexenschuss oder einer Ischiasattacke möchte man möglichst rasch wieder schmerzfrei beweglich und belastbar werden. Umso schneller und umso konsequenter man das Symptom Schmerz ernst nimmt und die entsprechenden Konsequenzen zieht, desto rascher wird die Phase des akuten Schmerzes beendet sein. Wenn Sie das Symptom Schmerz dagegen misachten, wird der Rückenschmerz unter Umständen hartnäckiger und therapeutisch schwieriger zu beeinflussen.

Die zweifellos bandscheiben- und rüchenschonendste Liege- und Schlafposition ist die Stufenbettlagerung. Sie hilft auch bei den meisten akuten Schmerzzuständen ausgesprochen gut. Legen Sie sich auf den Rücken und winkeln die Beine in Hüft- und Kniegelenken um etwa 90° an. Legen Sie die Unterschenkel dazu auf einen Koffer, einen Stuhl oder Decken. Horchen Sie in Ihren Rücken hinein; Sie werden erkennen, welche Position die angenehmste ist. In dieser Haltung sind sowohl die Muskeln und Sehnen der Streckmuskulatur des Oberschenkels und die Beugemuskulatur gleichermaßen entspannt. Durch die Kippung des Beckens flacht sich die Hohlschwingung der Lendenwirbelsäule ab und, der Druck im Bandscheibenraum und den Wirbelgelenken lässt nach. Der Rücken kann sich entspannen und entkrampfen, das bewirkt eine rasche Schmerzlinderung.



Der Mensch ist ein "Steppen- und Savannenläufer". Unsere sitzende Leise ist Gift für unsere Wirbelsäule. Gerade in puncto Rückenrzen ist wissenschaftlich anerkannt dass die Muskulatur"rund um die Wirbelsäule" wie ein wie ein Stützkorsett wirkt. Ist es schwach oder ungleichäßig ausgebildet, begünstigt dies im hohen Maße Rückenschmerzen. Im Umkehrschluss lässt sich also definitiv feststellen, dass ein gezieltes Muskelaufbautraining Rückenschmerzen nicht nur lindern, sondern im Vorfeldbereits verhindern kann.

Wenn Sie es schaffen, regelmäßiges Training – wie das Zähneputzen – fest in Ihren Alltag zu integrieren, bringen Sie Ihren Rücken in relativ kurzer Zeit so richtig in Form. Dabei sind folgende Punkte zu beachten:

- Trainieren Sie regelmäßig. Täglich fünf Minuten sind besser als eine Stunde in der Woche.
- Erwarten Sie am Anfang nicht zu viel. Haben Sie Geduld, Erfolge stellen sich nicht sofort ein, kommen aber bei längerem Üben ganz sicher.
- Beginnen Sie langsam mit den Bewegungsübungen und steigern Sie sich allmählich. Kämpfen Sie nie gegen sich selbst, denn ein Zuviel bringt genau so wenig wie ein Zuwenig.
- Üben Sie immer in die Richtung hinein, die nicht oder nur wenig schmerzt. Übermäßige Bewegungen in geschädigten Rückenteilen sollten Sie auf jeden Fall meiden.
- Wiederholen Sie jede Übung zwei bis drei Mal. Gönnen Sie sich Zwischenpausen von circa 15 Sekunden.
- Bei den Spannungsübungen sollten Sie versuchen, die Spannung pro Übungseinheit für mindestens zehn Sekunden zu halten.
- Achten Sie bei jeder Übung auf die Atmung. Atmen Sie immer gleichmäßig: Bei der Anstrengung ausatmen, mit der Entlastung einatmen!

1) Setzen Sie sich mit geradem Rücken auf einen Stuhl und achten Sie darauf, dass Ihre Füße schulterbreit und gerade auf dem Boden stehen. Stemmen Sie die Füße nun auf den Boden, wobei Sie Gesäß und Bauchmuskulatur anspannen. Dies wird als Grundhaltung bezeichnet.



Strecken Sie Ihre Wirbelsäule, indem Sie die Schultern aktiv nach unten drücken. Der Kopf zieht nach oben. Nun ziehen Sie die Schultern nach oben und wieder nach unten, wobei Sie immer die Spannung halten. Anschließend kreisen Sie ebenfalls in der Grundhaltung die Schultern vorwärts und rückwärts. Achten Sie dabei immer auf eine entspannte Kopfhaltung.

2) Nehmen Sie die Grundhaltung ein. Nehmen Sie in jede Hand eine volle Wasserflasche oder eine leichte Hantel (1 Kilogramm). Heben Sie die Flaschen seitlich neben Ihrem Körper bis auf Schulterhöhe. Achten Sie dabei darauf, dass die Arme leicht angewinkelt sind. Kurz halten, dann langsam ablassen. Stoppen, kurz bevor die Flaschen Ihre Oberschenkel berühren. Drei Durchgänge.

3) Nehmen Sie die Grundhaltung ein. Rollen Sie eine Zeitung zusammen. Greifen Sie beide Enden. Handrücken nach oben, Ellenbogen auf Schulterhöhe. Ziehen Sie die Zeitung langsam auseinander. Steigern Sie die Kraft dabei, so weit Sie können. Halten Sie den Oberkörper ganz gerade 15 Sekunden fest ziehen. Dann kurz auslockern.

4) Legen Sie sich auf den Bauch. Die linke Faust kommt in den unteren Rücken, die rechte vor Ihren Kopf. Drücken Sie die Fußspitzen auf den Boden.

5) Heben Sie jetzt gleichzeitig Kopf und Fäuste hoch, während Ihr Blick zum Boden gerichtet ist. 15 Sekunden halten, dann ablegen und die Seite wechseln.

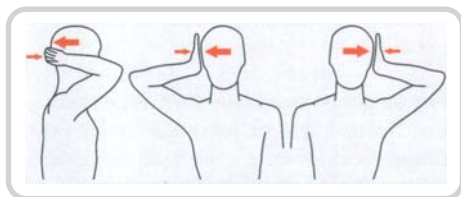
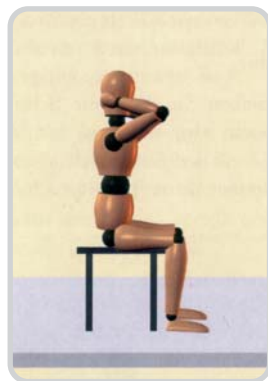


5) Setzen Sie sich mit geradem Rücken auf einen Stuhl. Nun drücken Sie die Schultern nach hinten unten, indem Sie die Schulterblätter zusammenführen. Halten Sie diese Spannung einige Sekunden und schieben Sie dann die Schultern nach vorne oben, also zur Nase hin. Achten Sie darauf, dass der Kopf nach oben zieht und die Grundspannung erhalten bleibt.

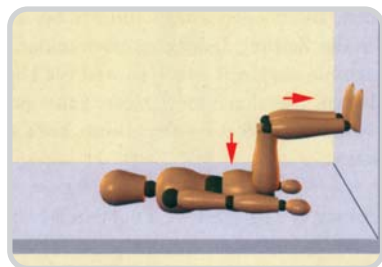
6) Nehmen Sie die Grundhaltung ein. Nehmen Sie in jede Hand eine volle Wasserflasche. Halten Sie beide senkrecht vor Ihre Schultern. Strecken Sie jetzt zuerst den linken Arm weit nach vorne. Ziehen Sie gleichzeitig den rechten Arm weit nach hinten, als ob Sie eine Bogensehne spannen.

Achten Sie darauf, dass Sie sich nicht in der Hüfte drehen! Halten Sie die Spannung kurz und wechseln Sie dann die Seite. Drei Durchgänge insgesamt.

6) Setzen Sie sich auf einen Hocker. Der Rücken ist gerade, die Füße drücken schulterbreit auseinander auf den Boden, Gesäß- und Bauchmuskulatur sind angespannt. Verschränken Sie nun Ihre Hände hinter dem Kopf und bauen Sie durch Druck gegen die Hände langsam Spannung auf, allerdings nur so viel, wie Sie noch als angenehm empfinden. Reduzieren Sie die Spannung nur langsam.

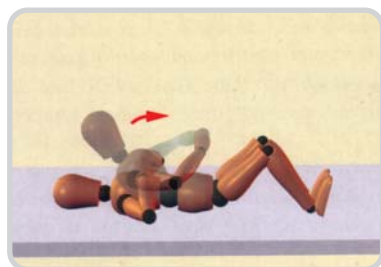


Sie können diese Druck - Gegendruck Methode auch wie oben verwenden.

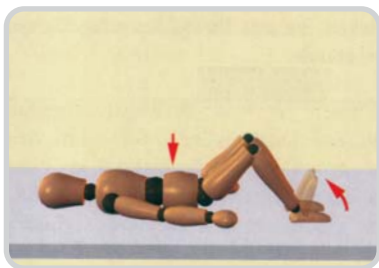


7) Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie Ihre Füße so an eine Wand, dass Ober- und Unterschenkel einen rechten Winkel bilden. Drücken Sie nun mit den Füßen gegen die Wand, wobei Sie die Wirbelsäule gegen den Boden pressen. Achten Sie darauf, wie sich die Spannung durch Ihren ganzen Körper zieht. Bauen Sie die Spannung mehrfach im Wechsel ab und wieder auf.

8) Legen Sie sich auf den Rücken. Die Arme liegen parallel neben dem Körper. Die Füße sind leicht angewinkelt. Winkeln Sie die Beine an und ziehen Sie die Fußspitzen an, wobei Sie die Fersen auf den Boden drücken. Halten Sie Bauch- und Gesäßmuskulatur angespannt und achten Sie darauf, dass die Lendenwirbelsäule auf dem Boden bleibt. Diese Übung stellt die so genannte Grundspannung in der Rückenlage dar.



9) Legen Sie sich auf den Rücken und nehmen Sie die Grundspannung wie oben beschrieben ein. Nun heben Sie Kopf und Schulter leicht an. Heben Sie nun auch die Arme angewinkelt an und drücken Sie sie gegen einen gedachten Widerstand.

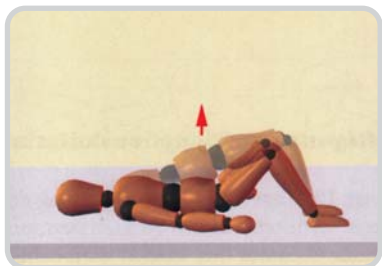


10) Legen Sie sich auf den Rücken und nehmen Sie die Grundhaltung ein. Berühren Sie nun mit der linken Hand das rechte Knie und halten Sie die Spannung für circa zehn Sekunden. Kopf und Schultern sollten dabei leicht vom Boden abheben. Führen Sie die Übung nun zur anderen Seite aus.

11) Legen Sie sich flach auf den Rücken. Drücken Sie den rechten Arm und das linke Bein auf den Boden. Winkeln Sie nun das rechte Bein an, heben Sie Kopf und Schulter leicht an und drücken Sie mit der linken Hand gegen das rechte Knie. Spüren Sie, wie sich Ihr ganzer Körper spannt und halten Sie die Spannung, solange es Ihnen angenehm ist. Führen Sie die Übung anschließend zur anderen Seite aus.



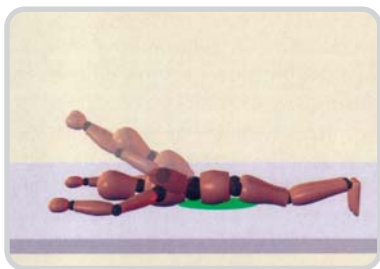
12) Legen Sie sich auf den Rücken und winkeln Sie die Beine leicht an, wobei die Füße etwa schulterbreit flach auf dem Boden stehen. Heben Sie nun langsam die Hüfte nach oben, in dem Sie Ihre Wirbelsäule Wirbel für Wirbel anheben. Spannen Sie nun Bauch- und Gesäßmuskulatur an, bis der Rumpf eine gerade Linie bildet. Zur Steigerung strecken Sie die Beine im Wechsel aus. Dabei sollten Sie darauf achten, dass Ihr Becken nicht zur Seite abkippt.



13) Legen Sie sich flach auf den Rücken und heben Sie das rechte Bein angewinkelt an, bis Sie das Knie mit beiden Händen fest umfassen können. Ziehen Sie es zur Brust. Strecken Sie nun Ihre Arme und drücken Sie mit Ihrem Knie kräftig gegen Ihre Hände.



13) Legen Sie sich flach auf den Bauch. Ihre Arme liegen angewinkelt parallel zum Kopf. Bauen Sie die Grundspannung auf und heben Sie gleichzeitig beide Arme und schieben Sie die Schulterblätter in Richtung Wirbelsäule. Wenn Sie es schaffen, können Sie in dieser Position mit den Armen Schwimmbewegungen ausführen.

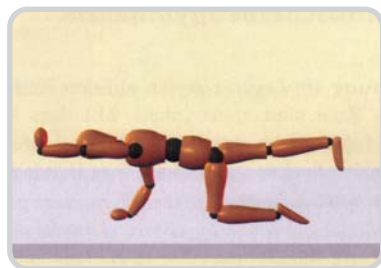


14) Legen Sie sich flach auf den Bauch, Ihre Arme befinden sich angewinkelt neben dem Kopf. Spannen Sie Bauch- und Gesäßmuskeln an. Nun heben Sie Arme und Oberkörper leicht an und schwenken langsam nach links und nach rechts. Achten Sie darauf, dass Sie kein Hohlkreuz bilden.

15) Gehen Sie in den Vierfüßlerstand. Richten Sie Ihre Wirbelsäule gerade aus. Der Blick richtet sich auf den Boden.

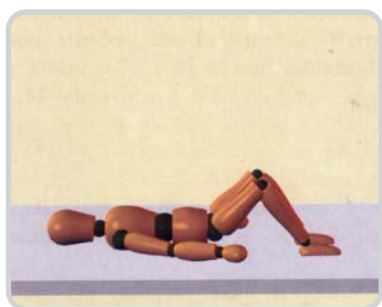
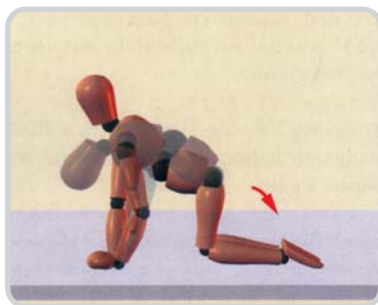
16) Heben Sie kontrolliert den rechten Arm und das linke Bein vom Boden ab und strecken beides gerade in Höhe der Wirbelsäule nach vorne und hinten von sich. Ellenbogengelenk und Kniegelenk sind gestreckt. Fuß und Hand sind auf einer Höhe mit der geraden Wirbelsäule.

Versuchen Sie, die Position circa fünf Sekunden zu halten. Ihre Wirbelsäule ist der höchste Punkt.



Lassen Sie langsam Arm und Bein wieder zu Boden kommen und wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite (linker Arm /rechtes Bein).

17) Nehmen Sie den Vierfüßlerstand ein. Ziehen Sie nun den Bauch ein und das Kinn an die Brust. Der Rücken schiebt sich dabei nach oben (Katzenbuckel). Wenn Sie es schaffen, können Sie die Übung erschweren, indem Sie Ihr Gesäß mit maximaler Rundrückenhaltung zu den Fersen führen.



18) Legen Sie sich auf den Rücken, die Knie sind angewinkelt. Mit dem Ein- und Ausatmen durch den Bauch bewegen Sie das Becken auf und ab. Ihre Bandscheiben werden bewegt.

Ein- und Ausatmen vor und rückwärts bewegt. Diesen Bewegungsablauf können Sie problemlos ausführen, wenn Sie beispielsweise in einer Schlange stehen und warten; oder wenn Sie beim Telefonieren von Ihrem Bürostuhl aufstehen. Stets werden die Bandscheiben belastet und entlastet und so in günstige Bewegung versetzt.

20) Ihr Wirbelsäulen- und Bandscheibensystem ist abhängig von der Qualität Ihrer Beinmuskulatur, die unter anderem Schläge auffängt. Stehen Sie von Ihrem Stuhl auf, dann setzen Sie sich hin; diese Übung wiederholen Sie mehrmals. Nehmen Sie Abschied von der Gewohnheit, sich im Bürosessel auf Rollen mit ruckartigen Stößen hin- und herzubewegen. Stehen Sie lieber auf und setzen Sie sich. Gehen Sie zu Fuß, wann immer sich die Möglichkeit bietet. Treppensteigen kräftigt ebenfalls Ihre Beinmuskulatur und damit Ihren Bewegungsapparat.

21) Lehnen Sie sich an einer Tischkante an. Schieben Sie den Oberkörper nach vorne, ohne den Kontakt zur Tischplatte zu verlieren. Strecken Sie die Wirbelsäule, indem Sie sie Wirbel für Wirbel von der Lendenwirbelsäule bis zur Halswirbelsäule in die Bewegung miteinbeziehen.

Stretching hat positive Effekte auf den Organismus, indem es Körpergefühl und Wohlbefinden verbessert. Eine individuell optimale Beweglichkeit liegt dann vor, wenn die über ein Gelenk ziehenden Muskeln dieses einerseits stabilisieren und es andererseits in seinem Bewegungsspielraum nicht einschränken. Normalerweise sind jüngere Menschen beweglicher als ältere und Frauen beweglicher als Männer, jedoch kann jeder im individuellen Rahmen seine persönliche Beweglichkeit durch Stretching verbessern.

Stretching vergrößert den maximal erreichbaren Gelenkwinkel. Im Übrigen ist ein gut dehnbarer Muskel weniger anfällig für Verletzungen, wie zum Beispiel Zerrungen oder Überlastungsbeschwerden.

Stretching erhält und fördert das muskuläre Gleichgewicht und verbessert so die Körperhaltung. Gut dehbare Muskeln sind wichtige Voraussetzung für rückenfreundliches Sitzen und Stehen und wirken Verspannungen sowie daraus resultierenden Gesundheitsbeeinträchtigungen wie beispielsweise Rückenbeschwerden und Kopfschmerzen entgegen.

Die Stresstoleranz wird erhöht. Das bewusste Dehnen der Muskeln entspannt nicht nur Körper, sondern auch Geist.

- Die jeweiligen Muskeln langsam so weit dehnen, bis ein leichtes Ziehen zu spüren ist, nicht gegen den Schmerz üben. Es gibt Tage, an denen das Strecken einfach erscheint und andere, an denen sich der Körper steifer anfühlt. Also auf die individuelle Tagesform eingehen und sich nicht zu falschem Ehrgeiz verleiten lassen.
- In der als angenehm empfundenen Dehnstellung 15 bis 30 Sekunden verharren.
- Während der Übungen nicht die Luft anhalten, sondern regelmäßig und ruhig atmen.
- Immer beide Körperseiten dehnen.
- Bei der Auswahl von Stretching-Übungen sollte man zum einen die besonders beanspruchten Muskeln bedenken. Wer beispielsweise viel joggt, sollte anschließend die Beinmuskeln dehnen. Darüber hinaus sollte man vor allem die Muskeln berücksichtigen, die typischerweise zu Verkürzungen neigen. Dies sind: Schultergürtelmuskulatur, Brustmuskulatur, untere Rückenmuskulatur, vordere und hintere Oberschenkelmuskulatur, Wadenmuskulatur.
- Stretching-Übungen sollte man regelmäßig, am besten zwei- bis dreimal in der Woche durchführen.

## Hier könnte Ihre Anzeige stehen .....

### Werbung in einer crossmed Broschüre?

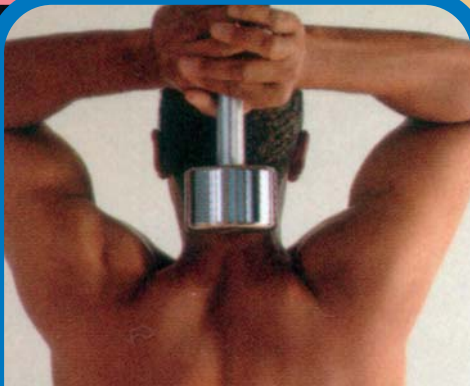
... unsere Broschüren werden vom Arzt aufgrund unserer Neutralität und fachlichen Kompetenz ausgewählt, sie liegen kostenlos und mit der Aufforderung "Zum Mitnehmen" im Wartezimmer.

Zirka 40 Millionen Besucher frequentieren jährlich die Wartezimmer der Arztpraxen, Krankenhäuser und Therapeuten.

Crossmed Broschüren, die sich gut für Image,- und Produktwerbung eignen, fertigen wir unter den Editionen "Arzt und Patient im Gespräch", "Begegnungen" und "Natur in Bildern".

Hohe Effizienz in Produktion und Verteilung ist neben der unbedingten Neutralität des Inhaltes das besondere Markenzeichen von crossmed GmbH.

Unsere Neuerscheinungen finden sie laufend auch als ausdruckbare PDF im Internet unter [www.crossmed.de](http://www.crossmed.de).



## Information zum Mitnehmen!

Crossmed Informationsbroschüren aus der Serie "Welt in Bildern" und der Edition "Arzt und Patient im Gespräch" finden Sie bei Ihrem Facharzt, in Kliniken, Rehazentren sowie in vielen Apotheken und Drogerien. Selbstverständlich kostenlos zum Mitnehmen oder zu bestellen unter [www.crossmed.de](http://www.crossmed.de) im Internet. Hier finden Sie auch die Themenliste der aktuellsten Informationsbroschüren.



**crossmed**