

Stabilisation Lendenwirbelsäule

Für die Stabilisation der Lendenwirbelsäule ist besonders die tief liegende Rückenmuskulatur von Bedeutung. Hierzu zählen in Besonderen die Mm. multifidii. Aber auch der quere Bauchmuskel spielt eine wichtige Rolle.

Leider werden jedoch meist die oberflächlichen Rückenmuskeln trainiert, was im Falle einer Verletzung der Bandscheibe sogar schädlich sein kann. Hierzu zählen Übungen wie Situps oder Kreuzheben. Daher ist es ratsam solche Übungen bei Rückenschmerzen nicht auszuführen.

Im Weiteren ist es wichtig darauf zu achten, dass Sie weder während, noch nach den Übungen Rückenschmerzen haben, bzw. ihre bereits bestehenden Beschwerden sich nicht verschlechtern. Sollte dies der Fall sein, so halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem Therapeuten.

Kräftigung der Mm. multifidii



Stellen Sie sich zuerst hüftbreit hin. Achten Sie darauf, dass Ihre Zehen nach vorne zeigen und Ihre Knie locker gebeugt sind. Ziehen Sie nun Ihren Unterbauch leicht ein und spannen den Beckenboden an. Achten sie darauf, dabei das Becken nicht nach hinten zu kippen. Bewegen Sie Ihre Arme gegengleich nach vorne und nach hinten. Dabei sollten Ihre Ellenbogen gestreckt bleiben. Führen Sie die Bewegung kurz und schnell durch („Gemüse hacken“). Ein Takt von ca. 140 Schlägen pro Minuten wäre anfangs ideal. Während der Übung sollte sich Ihr Becken nicht bewegen.

Führen Sie diese Übung mehrmals am Tag durch, insgesamt sollten Sie auf fünf Minuten Übungszeit kommen.

Aktivierung des transversus Abdominis



Setzen Sie sich aufrecht hin. Die Fußspitzen zeigen nach vorne und die Fersen sind unter den Kniegelenken. Das Becken steht mittig. Legen Sie eine Hand unterhalb des Bauchnabels auf und eine Hand oberhalb des Bauchnabels. Versuchen Sie nun Ihren Bauch von der unteren Hand weg zu ziehen, ohne dass sich dabei der Bauch von der oberen Hand wegbewegt.

Führen Sie diese Übung zweimal täglich für fünf Minuten, mit Pausen durch.

Schrittübung



Beginnen Sie die Übung damit, einen großen Schritt (z.B. mit links) nach vorne zu machen. Der Fuß des hinteren Beines soll dabei abheben, das Gewicht liegt über dem vorderen Bein. Halten Sie diese Position für wenige Sekunden. Stoßen Sie sich anschließend nach hinten zurück und verlagern Sie ihr Gewicht auf das hintere Bein. Wechseln Sie nun die Beine und starten die Übung von vorne, jetzt also mit dem rechten Bein nach vorn. Achten Sie darauf, während der ganzen Übung den Rücken gerade zu halten. Dosierung: 3 x 30 Wiederholungen einmal am Tag.

Kräftigung oberflächlichen Muskulatur: „Bridging“



Führen Sie diese Übung erst aus, wenn Sie keine Beschwerden mehr haben! Auch dürfen Sie während oder nach der Übung keine Schmerzen bekommen!

Legen Sie sich auf den Boden und spannen Sie den Bauch leicht an. Heben Sie nun ihr Becken so hoch wie möglich an. Halten Sie kurz diese Position und senken das Becken dann ein Stück ab. Achten Sie darauf, dass Ihr Gesäß nicht den Boden berührt und ziehen Sie es anschließend wieder hoch.

Dosierung: 3 x 15 Wiederholungen 2-3 am Tag.