Für die Gesundheit meiner Wirbelsäule

Ihre Wirbelsäulenerkrankung kann nicht allein durch Medikamente behandelt werden. Sie müssen auch selbst etwas tun, um den Genesungsprozess zu beschleunigen bzw. Ihre Wirbelsäule vor weiteren Schäden zu bewahren. Durch **gezielte (einfache) Übungen** können Sie die Beweglichkeit Ihrer Wirbelsäule verbessern und bestimmte Muskelpartien verstärkt zur Entlastung Ihrer Wirbelsäule einsetzen. Nehmen Sie sich **wenigstens 1 mal am Tag** kurz Zeit für Ihre Wirbelsäule. Falls nicht anders angeordnet, wiederholen Sie bitte Ihre Übung(en) 3–5 mal.

Eventuell wurden bestimmte Übungen ausgewählt (angekreuzt), die **für Sie persönlich wichtig** sind.

Führen Sie diese Übungen regelmäßig durch!

Für alle Übungen gilt: **langsam üben**
keine ruckartigen Bewegungen
die Übungen dürfen nicht schmerzen
(bei Schmerzen betreffende Übungen abbrechen)

Im Kästchen neben der Zeichnung wird auf jene Wirbelsäulenregion verwiesen, die durch diese Übung positiv beeinflusst wird.
Die Abkürzungen bedeuten:

HWS = HALSWIRBELSÄULE
BWS = BRUSTWIRBELSÄULE
LWS = LENDENWIRBELSÄULE

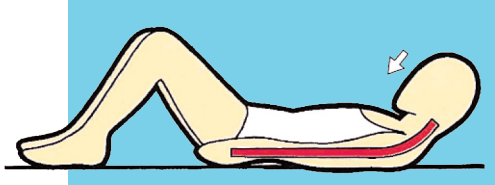
Zur Vermeidung falscher Wirbelsäulenbelastungen finden Sie wertvolle Hinweise, die Sie unbedingt beachten sollten. Der „Tagesablauf für Ihre Wirbelsäule“ (Morgens, Tagsüber, Abends) hilft Ihnen, sich den ganzen Tag wirbelsäulenschonend zu verhalten.

Denken Sie heute an Ihre Wirbelsäule, sie wird es Ihnen morgen danken.

GENERICON

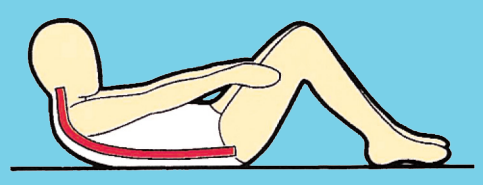
In Kooperation mit dem Institut für Gesundheitsförderung, 8501 Lieboch

Morgens



Guten Morgen!

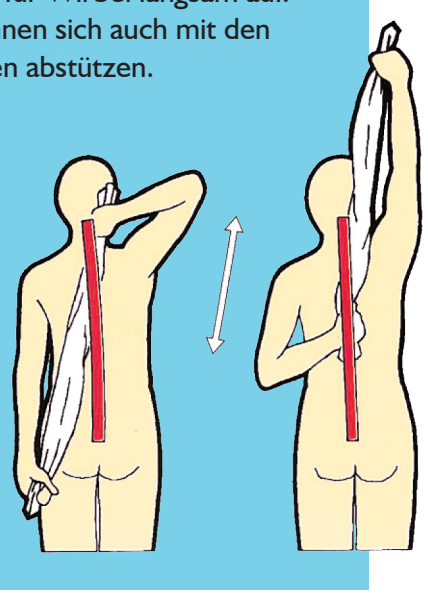
Noch bevor Sie aufstehen, können Sie etwas für Ihre Wirbelsäule tun. Pressen Sie im Liegen das Kinn an die Brust. Drücken Sie nun das Kreuz gegen die Unterlage und spannen Sie dabei die Bauch- und Gesäßmuskeln an. Verbleiben Sie einige Sekunden in dieser Position.



Wenn Sie aus dem Bett aufstehen wollen, ziehen Sie die Beine an, pressen Sie das Kinn gegen die Brust und heben Sie den Kopf von der Matratze. Richten Sie sich mit ausgestreckten Armen Wirbel für Wirbel langsam auf. Sie können sich auch mit den Ellbogen abstützen.

Bei der Morgentoilette sollten Sie bedenken, dass bei allen stehenden Arbeiten Arbeitsfläche und Körpergröße zueinander passen. Vermeiden Sie das Stehen mit vorgebeugtem Oberkörper.

Nach dem Duschen können Sie Ihrer Wirbelsäule etwas Gutes tun: Trocknen Sie Ihren Rücken indem Sie mit beiden Händen das Handtuch halten und abwechselnd nach oben oder unten ziehen.



Tagsüber

Kontrollieren Sie Ihre Sitzhaltung. Schreibtisch- und Sesselhöhe sollten Ihrer Körpergröße wie folgt angepasst sein:
Fußsohle am Boden, rechter Winkel zwischen Oberschenkel und Unterschenkel (= Sitzhaltung),
Rücken gerade, rechter Winkel zwischen Oberarm und Unterarm (= Arbeitshaltung).
Merke: Immer frontal zur Arbeit sitzen, besonders bei Arbeiten am Computer.

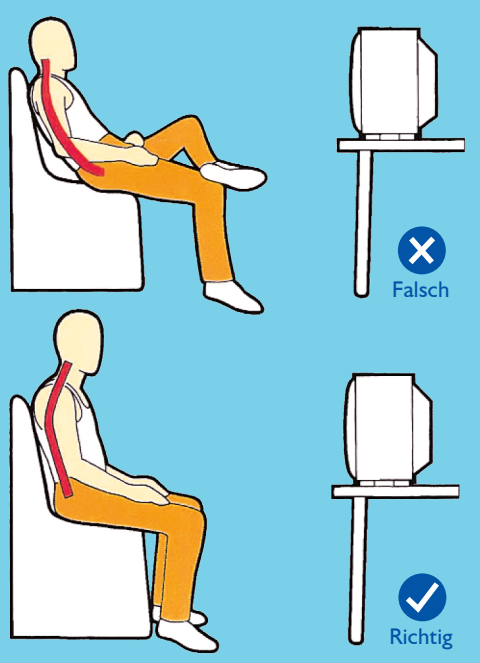
Wenn Sie aus dem Sitzen aufstehen wollen, spannen Sie die Bauchmuskeln an, damit die Wirbelsäule fixiert ist. Dann stützen Sie sich mit gestreckten Armen auf den Oberschenkeln ab und stehen langsam auf.

Beim Aufheben schwerer Gegenstände (z.B. Getränkekisten) sollten Sie breitbeinig in die Knie gehen und knapp vor Ihrem Körper den Gegenstand aufheben. Vermeiden Sie auf alle Fälle das Heben mit vorgebeugtem Oberkörper.

Teilen Sie beim Tragen von schweren Gegenständen das Gewicht gleichmäßig auf beide Seiten auf, damit Ihr Körper links und rechts gleichmäßig belastet wird.

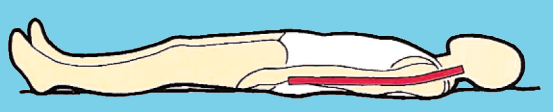
Abends

Beim Bügeln im Stehen neigt man dazu, eine falsche Haltung einzunehmen. Sie schonen Ihre Wirbelsäule, indem Sie beim Bügeln sitzen. Sitzhaltung bitte kontrollieren.



Überprüfen Sie Ihre Sitzhaltung vor dem Fernsehapparat.
Die Oberschenkel sollen waagrecht, die Fußsohlen am Boden und der Rücken senkrecht sein.

Schlafen Sie in Rücken- oder Seitenlage. Bei Nackenschmerzen (HWS) ist die Bauchlage ungünstig, weil es zu einer Verdrehung der Halswirbelsäule kommt. Wählen Sie weder eine zu weiche, noch eine zu harte Matratze.

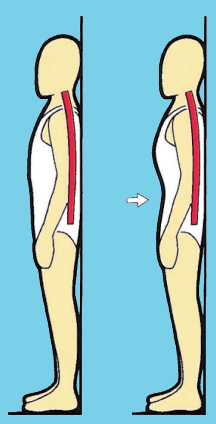


GENERICON

Wir wünschen Ihnen einen erholsamen Schlaf!

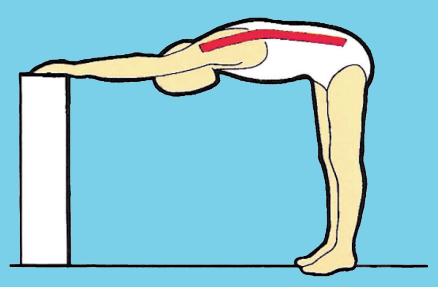
2019_10_WSF_SA_HNM_01

Übungen im Stehen



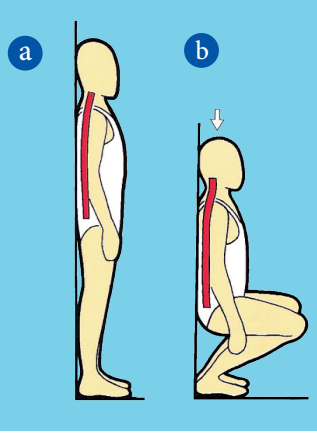
1 BWS LWS

Breitbeinig (Füße in Schulterbreite) mit dem Rücken an eine Wand stellen. Fersen, Gesäß, Rücken und Hinterkopf berühren die Wand. Versuchen Sie durch Anspannen der Bauchmuskeln für einige Sekunden den Bauch einzuziehen.



3 BWS LWS

Oberkörper nach vorne neigen, sodass zwischen Oberkörper und Beinen ein rechter Winkel entsteht. Arme ausgestreckt auf eine hüfthohe Sessellehne legen. Blick auf den Boden richten, nicht ins Hohlkreuz fallen. Halten Sie für einige Sekunden diese Position.



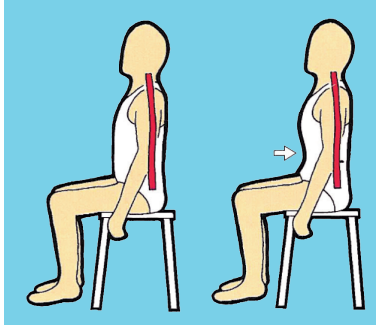
2 BWS LWS

Aus der Ausgangsstellung an der Wand (a) begeben Sie sich in die Hocke (b).
Berührungspunkte mit der Wand (Kopf, Rücken, Gesäß, Fersen) beibehalten.

4 HWS BWS LWS

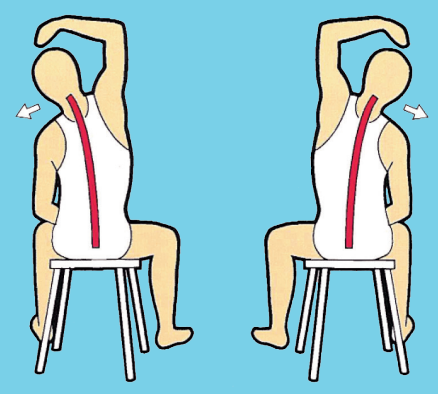
Oberkörper langsam nach unten beugen und mit beiden Armen die Knie umfassen. Pressen Sie Ihr Kinn während der gesamten Übung gegen die Brust. Verweilen Sie einige Sekunden in dieser Stellung.

Übungen im Sitzen



5 LWS

Auf einen Sessel setzen, gesamte Fußsohle berührt den Boden.
Nun versuchen Sie durch Anspannen der Bauchmuskeln den Bauch einzuziehen, ohne dabei ins Hohlkreuz zu fallen.

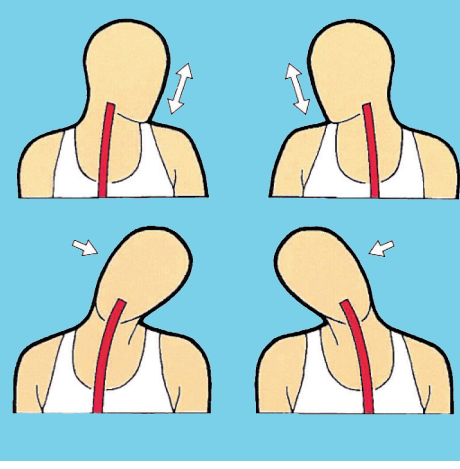


7 seitl. BWS

Sie sitzen auf einem Sessel, die gesamte Fußsohle berührt den Boden. Strecken Sie einen Arm senkrecht in die Höhe, neigen Sie den Oberkörper leicht auf die gegenüberliegende Seite und verbleiben Sie kurz in dieser Stellung. Wiederholen Sie diese Übung mit dem anderen Arm.

6 HWS BWS LWS

Oberkörper langsam nach unten beugen und mit den Händen von hinten die Fußgelenke umfassen.
Breitbeinige Sitzstellung.
Verweilen Sie einige Sekunden in dieser Stellung.

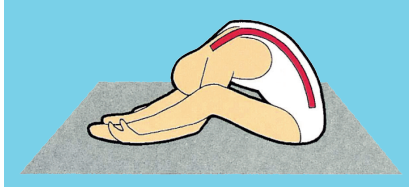


8 HWS

1. Kopf nach links drehen und kurz nicken, dann Kopf nach rechts drehen und kurz nicken.

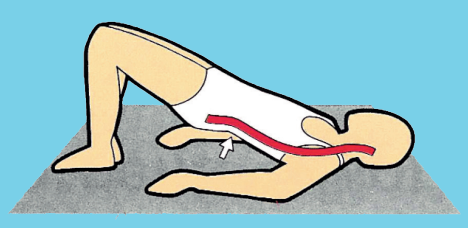
2. Kopf auf die linke Seite neigen. Verweilen Sie einige Sekunden lang in dieser Stellung. Anschließend gleich auf die rechte Seite neigen.

Übungen im Liegen



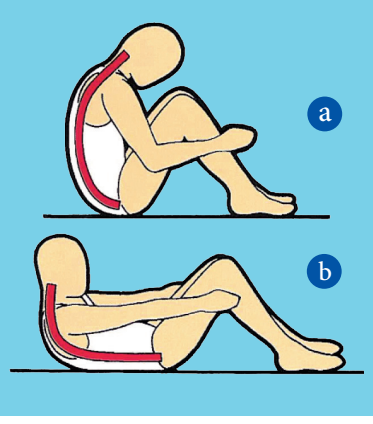
9 HWS BWS LWS

Mit angewinkelten und aufgestellten Beinen auf den Boden setzen.
Greifen Sie mit den Armen von innen unter den Kniekehlen vorbei zu Ihren Fußrücken. Bleiben Sie für einige Sekunden in dieser Stellung.
Pressen Sie Ihr Kinn während der gesamten Übung gegen die Brust.



11 LWS

Rückenlage einnehmen, Beine aufstellen, Arme neben den Körper legen. Nun das Becken leicht vom Boden abheben und einige Sekunden in dieser Stellung bleiben.
Beim Senken den Rücken bewusst von oben nach unten „abrollen“.



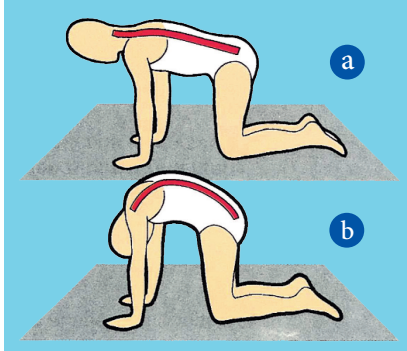
10 BWS LWS

Sitzposition (a) einnehmen,
Kinn gegen die Brust pressen,
beide Arme nach vorne strecken.
Rollen Sie jetzt langsam nach hinten, ohne das Kinn von der Brust zu entfernen. Verbleiben Sie einige Sekunden in Position (b).

12 LWS

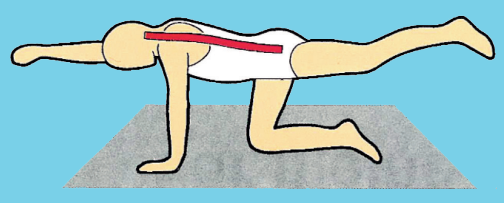
Legen Sie sich auf den Rücken und umschließen Sie mit beiden Armen Ihre Oberschenkel. Das Kinn wird an die Brust gepresst. Versuchen Sie nun Ihre Knie zu den Schultern zu ziehen. Halten Sie für einige Sekunden diese Stellung.

Übungen in Bankstellung



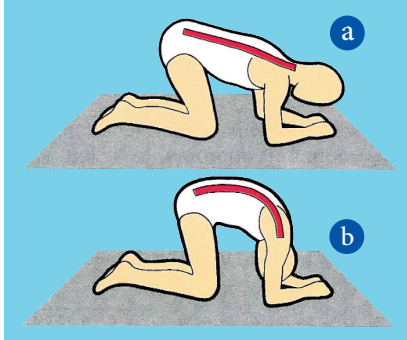
13 BWS

Hände schulterbreit aufstützen, Wirbelsäule waagrecht halten.
Ziehen Sie den Bauch ein.
Der Blick ist auf den Boden gerichtet (a). Kinn an die Brust pressen und einen Katzenbuckel machen (b). Bleiben Sie einige Sekunden in dieser Position.



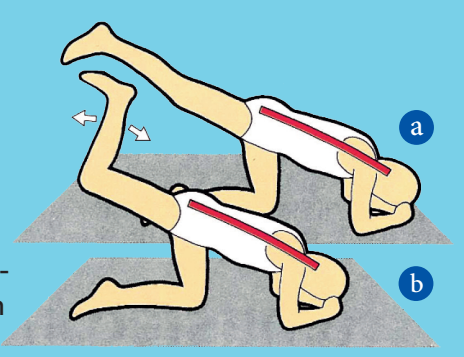
15 HWS BWS LWS

Aus der Bankstellung heben Sie den rechten Arm und das linke Bein in die Waagrechte. Blick ist dabei auf den Boden gerichtet.
3–5 Sekunden in dieser Position bleiben.



14 LWS

Ellbogen aufstützen, Rücken gerade halten, Blick ist auf den Boden gerichtet (a). Pressen Sie das Kinn an die Brust und machen Sie einen Katzenbuckel (b). Wiederum einige Sekunden in dieser Position bleiben.



16 LWS

Ellbogen aufstützen, Kinn an die Brust pressen. Heben Sie ein Bein in die Waagrechte (a). Beugen und strecken Sie jetzt mehrmals den Unterschenkel (b). Anschließend Übung mit dem anderen Bein wiederholen. Mehrmals Unterschenkel beugen und strecken.