

# Rückenschule 10 „goldene Regeln“ - mit Kommentar



Falsch!



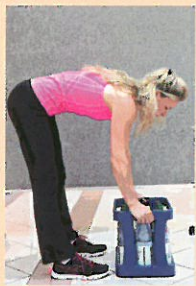
Richtig!

## 1. Du sollst Dich bewegen!

*Bewegung hält fit und schützt den Körper!*

## 2. Halte den Rücken aufrecht!

*Eine aufrechte Körperhaltung schont die Wirbelsäule und entlastet die Rückenmuskulatur.*



Falsch!



Richtig!

## 3. Gehe beim Bücken mehr in die Knie und schiebe das Gesäß nach hinten!

*Ein runder Rücken verstärkt die Belastung der Wirbelsäule und besonders der Bandscheiben der Lendenwirbelsäule.*

## 4. Hebe keine schweren Gegenstände!

Rückenpatienten sollen nicht schwer heben und tragen. Und wenn es doch einmal nötig ist: Körpfernah tragen und Rumpfmuskulatur anspannen um die Wirbelsäule zu entlasten.

## 5. Verteile Lasten und halte sie dicht am Körper!

Einseitige Belastungen vermeiden und auch keine Drehbewegungen des Rumpfes mit Gewichten (dabei werde die Bandscheiben gequetscht und die kleinen Wirbelgelenke verkantet)



Falsch!



Richtig!

## 6. Halte beim Sitzen den Rücken aufrecht und stütze den Oberkörper ab!

Zu empfehlen ist der häufige Wechsel der Sitzposition, entspanntes Sitzen mit entlastetem Rücken. Sitzen Sie aber aktiv und lassen Sie die Rumpfmuskulatur den Rücken halten.

## 7. Stehe nicht mit gestreckten Beinen!

Stehen Sie locker und halten die Beine leicht gebeugt. Empfohlen wird auch sich bei längerem Stehen etwas abzustützen (wie an der Theke).



Falsch!



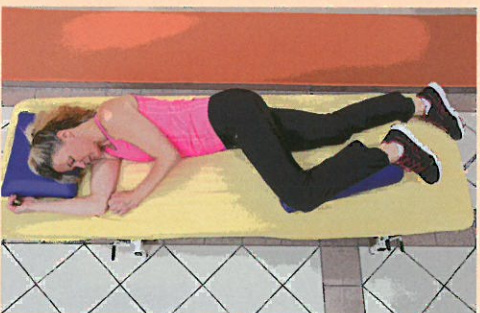
Richtig!

## 8. Liege nicht mit gestreckten Beinen!

Eine Unterstützung unter den Kniegelenken (Kissen) hilft, die Wirbelsäule zu entlasten.

## 9. Treibe Sport!

Zu empfehlen ist Kraul- oder Rückenschwimmen, Laufen oder Radfahren. Auch (Nordic) Walking, Pilates und ggf. auch Yoga sind Alternativen Sport hält jung und fit!



## 10. Trainiere täglich deine Wirbelsäulenmuskeln!

Nur regelmäßiges Training stärkt den Körper und beugt Muskelabbau vor. Die Körperhaltung wird verbessert, der Rücken stabilisiert. (Wir empfehlen „Wirbelsäulengymnastik“, „Rehasport/Funktionstraining“, Aqua aerobic/ Aqua jogging. Auch die **Entspannung** ist wichtig: Progress. Muskelrelaxation n. Jacobson, Autogenes Training oder Tai Chi können sehr gut helfen!



## Dehnungsübungen

jede Position mind. 30 sek. halten



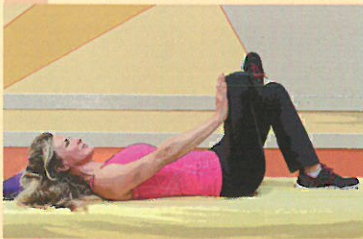
### Hüftbeuger

Rückenlage. Ein Bein fest zum Bauch heranziehen, gleichzeitig das andere Bein weit vor strecken, beide Füße beugen.



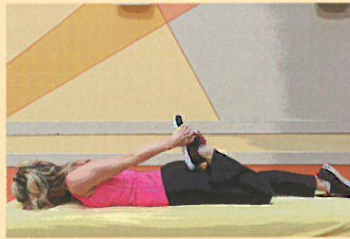
### Hintere Beinmuskulatur

Rückenlage, beide Beine gebeugt aufstellen, ein Bein an Rückseite des Oberschenkels halten und nach oben strecken, Fuß beugen



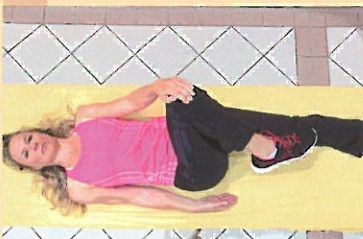
### M. piriformis

Rückenlage. Beide Beine gebeugt aufstellen, den Knöchel an den gegenseitigen Oberschenkel legen und das Knie nach außen drücken.



### Vordere Beinmuskulatur

Bauchlage. Das Knie beugen und mit der gleichseitigen Hand den Fuß fassen, Gesäß anspannen und das Becken auf die Unterlage drücken



### Beckenbänder

Rückenlage. Das Knie zum Bauch heranziehen, mit der gegenseitigen Hand fassen und zur gegenseitigen Hüfte/Ellenbogen/Schulter ziehen. Gesäß bleibt liegen.

## Allgemeine Informationen

### Dr. med Heiko Munker

Facharzt für Orthopädie  
 Facharzt für Physikalische  
 und Rehabilitative Medizin  
 Sportmedizin-Chirotherapie-  
 Sozialmedizin  
 -Chefarzt-  
 Klinik Dr. Baumstark  
 Viktoriaweg 18  
 D-61350 Bad Homburg  
 Tel.: +49-(0)6172-985424  
 Fax: +49-(0)6172-985407  
 Mail: muenker@me.com

### Sprechstunden:

**Sprechstunden für ambulante Kassen- und Privatpatienten finden an allen Tagen der Woche, außer montags statt.**

**Eine Terminvereinbarung ist erforderlich.**