

Unser aktuelles Thema: Rückengymnastik und Rückenschule

Dr. Münker und das
Reha-Team der
Klinik Dr. Baumstark: Gymnastik-
Empfehlungen für unsere Patienten



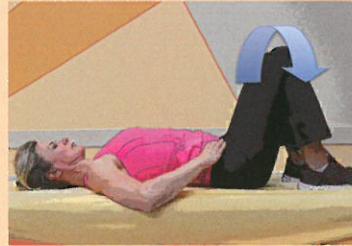
Wirbelsäulengymnastik



Beckenschaukel

Rückenlage, Beine sind angewinkelt und Füße stehen fest auf Becken nach vorn und hinten kippen (Pfeil!) Richtung Kopf leicht schaukeln

Vorsicht: der untere Rücken soll nicht zu sehr belastet werden!



Kniependel

Rückenlage, Beine sind angewinkelt und Füße stehen fest auf, Beine und Füße geschlossen und die Knie pendeln von rechts nach links (Pfeil!)

Vorsicht: Die Knie nicht zur Seite fallen lassen! Becken liegen lassen und nicht abheben.



Vorschieben der Beine

Rückenlage, Beine ausstrecken und Fußspitzen heranziehen. (Zehen zeigen zur Decke)
Im Wechsel die gestreckten Beine von der Ferse aus nach vorne schieben. (Pfeil!)

Dynamische Kräftigung



... der geraden Bauchmuskeln

Rückenlage, Beine gebeugt aufstellen, Hände an die Oberschenkel legen, Kopf und Schultern heben und senken



... der schrägen Bauchmuskeln

Rückenlage, Beine gebeugt aufstellen, rechtes Knie und linke Hand bzw. linkes Knie und rechte Hand zusammenführen



... der Rückenmuskeln

Bauchlage (evt. Kissen unter den Bauch) Zehen aufstellen und den ganzen Körper anspannen. Diagonal ein Bein und einen Arm heben und senken



... und Stabilisierung der Wirbelsäule

Vierfüßlerstand. Diagonal einen Arm und ein Bein anheben und strecken



... des unteren Rückens, der Gesäß- und hinteren Beinmuskeln

Rückenlage, Beine gebeugt aufstellen, Gesäß anspannen, heben und senken.

Wirbelsäulengymnastik - akut



Isometrische Kräftigung für die Rückenmuskulatur

Rückenlage, Beine gebeugt aufstellen, Fersen aufsetzen, Arme neben den Körper legen, Handflächen nach oben drehen.
1. beide Fersen, Arme und schultern auf die Unterlage stemmen für die gerade laufenden Muskelzüge



Isometrische Kräftigung für die gerade Bauchmuskulatur

Rückenlage, Beine gebeugt aufstellen, Fersen aussetzen, Hände an Oberschenkel legen und sanft gegen die Beine drücken.



2. Ferse und Arm diagonal gegen die Unterlagen stemmen.



Isometrische Kräftigung für die schräge Bauchmuskulatur

Rückenlage, Beine gebeugt aufstellen, Fersen aussetzen, einen Arm und gegenseitige Ferse gegen die Unterlage stemmen. Andere Hand drückt gegen das gegenseitige Knie.



Isometrische Kräftigung für die Gesäß- und hinteren Beinmuskeln

Rückenlage, Beine gebeugt aufstellen, Fersen aufsetzen, Gesäß anspannen und den Unterkörper i Block heben (Nicht rollen!)



Beckenbänder

Rückenlage, beide Beine zum Bauch ziehen, weiteratmen, mindestens 10 sek. halten, dann ausatmen, locker lassen und die Knie weiter heranziehen.

Entspannungspositionen

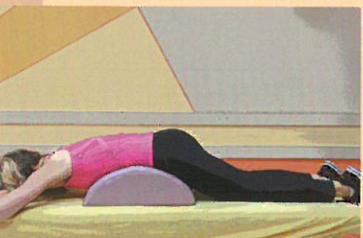


Stufenbettlagerung



Pezziball

Optimaler Durchmesser: Körpergröße in cm - 100



Bauchlage