Wirbelsäulen-Übungsprogramm II







Informationsbroschüre für Patienten/-innen

der Klinik für Rehabilitationsmedizin in den

Universitätskliniken Ulm (UKU)

1. Einführung

Allgemeine Übungshinweise

In der vorliegenden Broschüre erhalten Sie ein Basisübungsprogramm, welches Sie über die Rehaphase bis nach Hause begleiten kann. Es enthält Übungen, die entsprechend der Ausgangsstellungen in verschiedene Schwierigkeitsgrade unterteilt sind. Die leichteren Übungen werden in Rückenlage, die mittleren im Sitz und die schweren im Stand durchgeführt.

Die Übungsbeschreibungen sind nach folgendem Schema aufgebaut:

Übungsbezeichnung:	**Übungsausführung:**
Hier erfahren Sie die Übungsbezeichnung. Zusätzlich werden die Übungen bildlich dargestellt.	Hier beschreiben wir Ihnen die **Ausgangsposition (AP),** die jeweilige **Übungsausführung (ÜA)** und **Ausführungsvariationen (AV)**. Führen Sie alle Übungen **30 Sekunden** aus, mit einer anschließenden **Pause von 30 Sekunden**. Jeweils **drei Wiederholungen** (3 x 30 sec).

Bitte besprechen Sie mit Ihren jeweiligen Therapeuten (Physio- und Sporttherapeuten), welche der vorliegenden Übungen für Sie geeignet sind; denn so individuell wie Ihr Beschwerdebild ist, so individuell sollte auch Ihr Übungsprogramm sein! Führen Sie nur Übungen durch, welche Sie mit ihrem Therapeuten erlernt haben!

Beachten Sie zudem bei allen Übungen folgende Hinweise:

- Üben Sie im schmerzfreien Bereich!
- Atmen Sie kontrolliert weiter!
- Spannen Sie Ihren Unterbauch und Beckenboden an!
- Wenden Sie sich bei Unsicherheiten bzgl. der Übungsausführung bitte an Ihre Therapeuten!

2. Übungen in Rückenlage

Beckenkippung



AP: Rückenlage; Beine angestellt; Unterbauchspannung aufbauen. Die Zehen und Vorfüße auf beiden Seiten anheben, nur noch die Fersen haben Kontakt zur Unterlage.

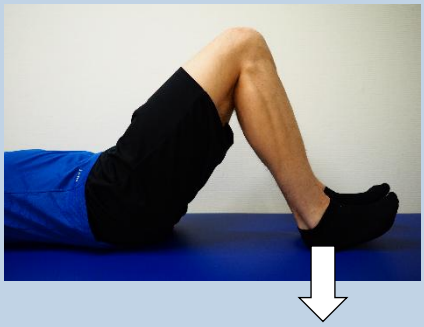


ÜA: Schambein in Richtung Bauchnabel ziehen. Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen. Wirbelsäule bewegt sich in Richtung Unterlage. Spannung halten.

Fersendruck



AP: Rückenlage, Beine angestellt, Unterbauchspannung aufbauen und halten. Zehen und Vorfüße auf beiden Seiten anheben, sodass nur noch die Fersen Kontakt zur Unterlage haben.



ÜA: Mit beiden Fersen vermehrten Druck in die Unterlage aufbauen („bremsen“).Spannung halten.

Schritte auf der Stelle



AP: Rückenlage, Beine angestellt. Unterbauchspannung aufbauen und halten. Die Zehen und Vorfüße auf beiden Seiten anheben, sodass nur noch die Fersen Kontakt zur Unterlage haben.



ÜA: Rechtes und linkes Bein im Wechsel leicht von der Unterlage anheben „Schritte auf der Stelle“.

AV: Jeweils ein Bein anheben und über 30 Sekunden diese Position halten, danach das Bein wechseln. Pro Seite insgesamt drei Wiederholungen.

Bridging



AP: Rückenlage, Beine angestellt, Vorfüße anheben. Unterbauchspannung aufbauen und halten.

ÜA: Druck mit beiden Fersen in die Unterlage aufbauen, das Becken von der Unterlage Abheben und daraufhin wieder ablegen.



3. Übungen im Sitz/Stand

3.1 Allgemeine Übungshinweise beim Üben mit dem Fitnessband

Bei den Übungen mit einem Fitnessband empfiehlt es sich die Farbe des Bandes an ihren aktuellen Leistungsstand anzupassen. Leichter Widerstand: gelb, mittlerer Widerstand: rot, hoher Widerstand: grün, sehr hoher Widerstand: blau

- Bitte vermeiden Sie den direkten Kontakt des Bandes mit scharfkantigen oder spitzen Gegenständen, wie ungeschliffene Ringe, kantige Fingernägel, scharfkantige Befestigungsmöglichkeiten etc., um eine Beschädigung des Bandes zu vermeiden!
- Sollte das Band nass geworden sein, lassen Sie es vor der Lagerung trocknen, um ein Aneinanderkleben zu vermeiden!
- Bei Beschädigung des Bandes (Risse, Löcher etc.) wechseln Sie dieses bitte aus! Ansonsten besteht durch ein eventuelles Reißen Verletzungsgefahr!
- Wählen Sie sichere und fest verankerte Befestigungsmöglichkeiten!
- Die Bänder sind in verschiedenen Zugfestigkeiten auf dem Markt. Wir empfehlen Ihnen eine mittlere Bandstärke mit einer Länge von 2,5-3 m. Die Farbe ist hierbei abhängig vom Hersteller.
- Bitte sprechen Sie die für Sie geeigneten Übungen mit Ihren Therapeuten durch! Üben Sie jederzeit im schmerzfreien Bereich!

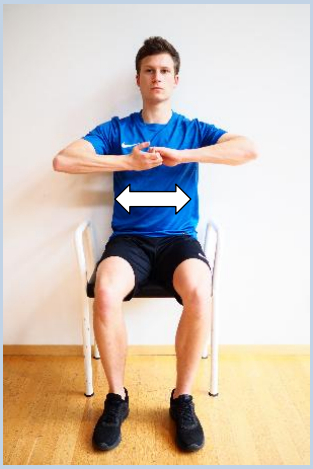
Drücken



AP: Aufrechter Sitz oder Stand. Unterbauchspannung aufbauen. Schulterblätter nach hinten unten ziehen und dort halten. Handflächen vor dem Brustbein aufeinander legen. Beide Ellenbogen zeigen nach außen.

ÜA: Druck mit beiden Handinnenflächen gegeneinander aufbauen. Spannung halten.

Ziehen



AP: Aufrechter Sitz oder Stand; Unterbauchspannung aufbauen; Schulterblätter nach hinten unten ziehen und dort halten; Finger greifen vor dem Brustbein ineinander; beide Ellenbogen zeigen nach außen.

ÜA: Zug mit den Händen und den Ellenbogen nach außen aufbauen. Diese Spannung halten.

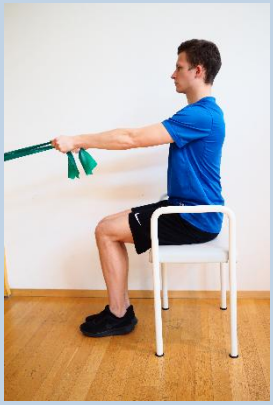
Stemmen




AP: Aufrechter Sitz; Unterbauch-spannung aufbauen; Schulterblätter nach hinten unten ziehen und dort halten; Handflächen auf der Sitzfläche/Armlehne.

ÜA: Druck mit den Handflächen auf die Sitzfläche/ Armlehne aufbauen. Das Gesäß abheben und beide Ellenbogen strecken. Daraufhin wieder zurück in die Ausgangsposition bewegen.

Rudern




AP: Aufrechter Sitz; Unterbauch-spannung aufbauen; Schulterblätter nach hinten unten ziehen und dort halten. Beide Ellenbogen sind gestreckt. Ihre
Hände greifen die zwei Enden eines Gummibandes, welches zuvor auf Schulterhöhe (z.B. an einem Geländer etc.) fixiert wurde.

ÜA: Beide Ellenbogen beugen und eng am Oberkörper nach hinten ziehen - kurz halten - und wieder strecken.

4. Übungen im Sitz

Beckenkippung im Sitz



AP: Aufrechter Sitz; Unterbauchspannung aufbauen; Schulterblätter nach hinten unten ziehen und dort halten; Zehen und Vorfüße auf beiden Seiten anheben; nur noch die Fersen haben Kontakt zum Boden.

ÜA: Schambein in Richtung Bauchnabel ziehen. Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen. Diese Spannung halten.

Bremsen



AP: Aufrechter Sitz; Unterbauchspannung aufbauen; Schulterblätter nach hinten unten ziehen und dort halten; Zehen und Vorfüße auf beiden Seiten anheben; nur noch die Fersen haben Kontakt zum Boden.

ÜA: Mit beiden Fersen vermehrten Druck in den Boden aufbauen. Rumpf dabei stabil halten. Spannung halten.

AV: Rechte und linke Ferse im Wechsel in den Boden drücken.

Schritte auf der Stelle





AP: Aufrechter Sitz; Unterbauchspannung aufbauen; Schulterblätter nach hinten unten ziehen und dort halten; Zehen und Vorfüße auf beiden Seiten anheben; nur noch die Fersen haben Kontakt zum Boden.

ÜA: Rechtes und linkes Bein im Wechsel leicht vom Boden anheben; „Schritte auf der Stelle“.

AV: Jeweils ein Bein anheben diese Position halten.

Diagonalzug im Sitz





AP: Aufrechter Sitz; Unterbauchspannung aufbauen; Schulterblätter nach hinten unten ziehen und dort halten. Ein Gummiband mittig unter die Fußsohlen legen. Das Gummiband vor Ihrem Körper überkreuzen und jeweils ein Ende des Bandes greifen.

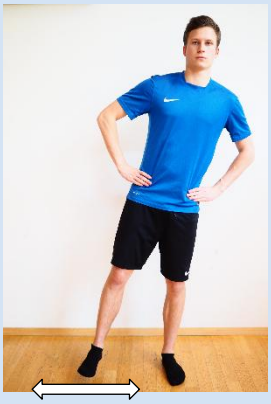
ÜA: Beide Arme nach oben außen bewegen – die Ellenbogen bleiben dabei gestreckt. Diese Position halten.

AV: Beide Arme nach oben außen bewegen, dort halten und kleine „Hackbewegungen“ durchführen.

5. Übungen im Stand

Balance





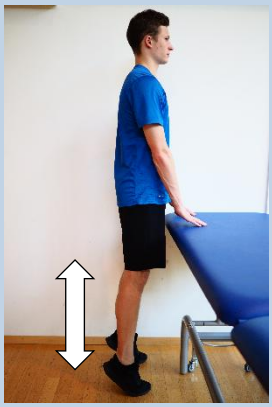
AP: Aufrechter Stand (hüftbreit). Unterbauchspannung aufbauen. Schulterblätter nach hinten unten ziehen und dort halten. Kniegelenke leicht beugen.

ÜA: Das Gewicht im Wechsel auf das rechte und auf das linke Bein verlagern.

AV: Augen dabei schließen.

Fersenheben





AP: Aufrechter, hüftbreiter Stand an einer Wand oder einem Tisch, um das Gleichgewicht besser zu halten; Unterbauchspannung aufbauen; Schulterblätter nach hinten unten ziehen und dort halten; Kniegelenke leicht beugen; Hände sichern an der Wand/ Liege den Stand.

ÜA: Beide Fersen gleichzeitig anheben und sich so in den Zehenballenstand drücken.

AV: → Augen dabei schließen.
→ Zehenballenstand einbeinig durchführen

Hüfte beugen



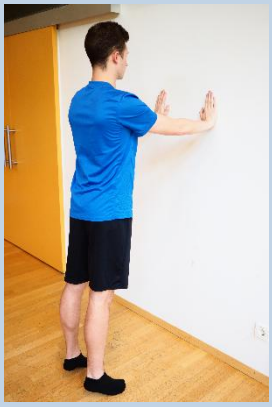


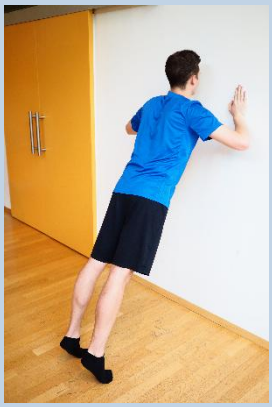
AP: Aufrechter, hüftbreiter Stand an einer Wand mit einem Stab, damit das Gleichgewicht gesichert ist; Unterbauchspannung aufbauen; Schulterblätter nach hinten unten ziehen und dort halten; Kniegelenke leicht beugen; Hände sichern den Stand.

ÜA: Rechtes und linkes Bein im Wechsel anheben und dabei die Hüfte und das Knie beugen.

AV: Augen dabei schließen.

Liegestütz an der Wand

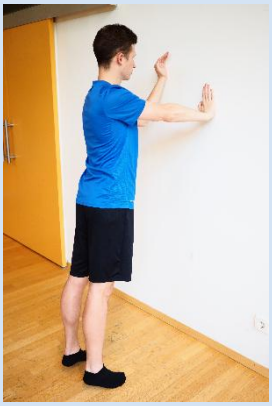




AP: Aufrechter, hüftbreit Stand an einer Wand; beide Hände berühren auf Brusthöhe die Wand; Unterbauchspannung aufbauen; Schulterblätter nach hinten unten ziehen und dort halten; Kniegelenke leicht beugen; Fersen vom Boden abheben (Zehenballenstand).

ÜA: Ellenbogen abwechselnd beugen und strecken (stehender Liegestütz).

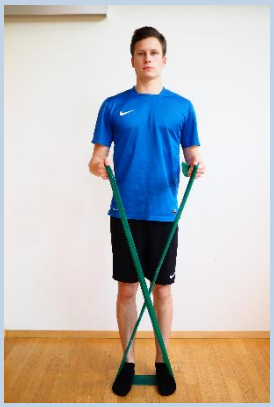
Unterarmstütz an der Wand

AP: Aufrechter, hüftbreiter Stand an einer Wand; Unterbauchspannung aufbauen; Schulterblätter nach hinten unten ziehen und dort halten; Kniegelenke leicht beugen; Fersen vom Boden abheben (Zehenballenstand); Ellenbogen 90° anwinkeln; beide Unterarme berühren auf Brusthöhe die Wand.

ÜA: Ellenbogen nacheinander im Wechsel strecken und wieder anwinkeln.

Diagonalzug im Stand




AP: Aufrechter, hüftbreiter Stand; Unterbauchspannung aufbauen; Schulterblätter nach hinten unten ziehen und dort halten; Kniegelenke beugen; Das Gummiband vor Ihrem Körper kreuzen, welches zuvor mit Ihren Fußsohlen fixiert wurde. Mit beiden Händen die Enden des Gummibandes greifen.

ÜA: Beide Arme gestreckt nach oben außen bewegen (diagonal). Diese Spannung halten.

AV: Beide Arme gestreckt nach oben außen bewegen, dort halten und kleine „Hackbewegungen“ ausführen.

6. Notizen

7. Weitere Eigenübungen

Übungsskizze	Übungsbeschreibung	S./Wdh.