



Physiotherapie für einen gesunden Rücken

3-Säulen-Programm:

1. Vermeide spezifische Risiken als Schmerzprophylaxe

Rückenschule (z.B. rückengerechtes Leben und Arbeiten/Computerarbeitsplatzgestaltung)

- Vermeide lang anhaltende statische Positionen! (z.B. Sitzen und Stehen)
- Vermeide ständig wiederholende Bewegungen! (z.B. Oberkörper nach vorn beugen)
- Versuche die Last auf andere Körperregionen zu verteilen! (z.B. Kniebeuge statt Rumpfbeuge)
- Versuche die Bewegung gleichmäßig zu verteilen! (z.B. „Mausarbeit“ am PC mit anderem Arm)
- Gebe die Last des Körpers an die Umgebung ab! (z.B. angelehntes Sitzen ist besser als gerades, freies Sitzen)
- Stabilisiere überbewegliche Gelenke! (z.B. Hals- und Lendenwirbelsäulengelenke)
Beachte: Die Bewegung (Kraft) geht immer den Weg des geringsten Widerstandes. Eine schmerzhafte Überbeweglichkeit mit Steifigkeitsgefühl im Rücken kann entstehen.
- Nutze das volle Bewegungsausmaß der Gelenke! (z.B. Hausübungsprogramm, s.u.)
Beachte: Bewegungseinschränkung mit Kraftverlust ist ein erstes Zeichen einer Dysfunktion. Der Schmerz entsteht oft viel später.
- Wenn die Risiken nicht minimiert werden, kann der Heilungsprozess gestört werden.

2. Stärkung geschwächter und unterbelasteter Strukturen wie Muskeln und Gelenke

Therapie und Prophylaxe

- Hausübungsprogramm
- Trainingsprogramm an medizinischen Fitnessgeräten
- Koordinationsübungen
- Herz-Kreislauf-Training
- Fettabbautraining
- Rückenschule-Kurse
- Nordic-Walking-Kurse als rückenstabilisierendes Laufprogramm

3. Entlastung überstrapazierter und schmerzhafter Strukturen

Therapie und Prophylaxe	Beispiele
• Manuelle Therapie	(z.B. Traktion für schmerzhafte Gelenke)
• Osteopathie	(z.B. Entspannung über Organbehandlungen)
• Massage	(z.B. bei Muskelverspannungen)
• spezielle Dehnungsübungen	(z.B. zur Muskelentspannung)
• Cranio-Sacrale-Therapie	(z.B. bei Kopfschmerzen)

- Schlingentischtherapie (z.B. bei Bandscheibenproblemen)
- Wärmeanwendung (Heilmoor) (z.B. zur Schmerzlinderung)

Voraussetzungen:

- Das kontinuierliche Fortführen der Übungen ist für den Erfolg notwendig!
- O.g. Hinweise schnellstmöglich übernehmen und für längere Zeit beibehalten!
- Optimale Dosierung (Wiederholungen, Belastung und Pausenzeiten beachten!)

Übung 1:	rückengerechtes Heben Kniebeugen		Langzeitziel für trainierte Patienten/Sportler 3 x 50 WH
Übung 2:	Stabilisation des Rückens Arme in Bauchlage wechselseitig nach vorn führen		3 x 100 WH – beidseitig
Übung 3:	Stabilisation der Hals- und Lendenwirbelsäule Rumpfhieven in Rückenlage		3 x 100 WH
Übung 4:	seitliche Rücken- und Beckenstabilisation Bein in Seitenlage nach hinten oben heben, Ferse zeigt nach oben		3 x 30 WH
Übung 5:	Stabilisation des Rückens + Gesäßkräftigung Bein im Unterarmstütz nach oben heben		3 x 50 WH
Übung 6:	Stabilisation des gesamten Körpers verkürzte Liegestütze		3 x 30 WH
Übung 7:	Stabilisation des Rückens über die Aktivierung der hinteren Muskelkette Zehenstand		3 x 50 WH
Mobilisationsübungen für einen gesunden Rücken – 3-Phasen-Dehnung:			
Reiz für die Beseitigung verkürzter Strukturen: 3 x pro Tag 6 Wochen lang Erhaltung meiner verbesserten Beweglichkeit: 2 x pro Woche			
Übung 1:	Mobilisation der Brustwirbelsäule für Streckung Rückenlage, Beine anstellen, Rolle unter Brustwirbelsäule und nach hinten „biegen“		4 x (3 „Stellen“)
Übung 2:	Mobilisation Brustwirbelsäule für Drehung Seitenlage, Beine anwinkeln und festhalten, Oberkörper zur Seite drehen		4 x (jede Seite)
Übung 3:	Schmerzlinderung/Mobilisation der Lendenwirbelsäule Seitenlage, Beine leicht anwinkeln und Becken bewegen		3 x 15 WH
Übung 4:	Schmerzlinderung/Mobilisation Lendenwirbelsäule untere Lendenwirbelsäule über Oberkörperaufrichtung in Streckung bringen (McKenzie-Übung)		3 x 15 WH

Hausübungsprogramm 2x wöchentlich (nach Herkner/Hentsch/Ruchay)