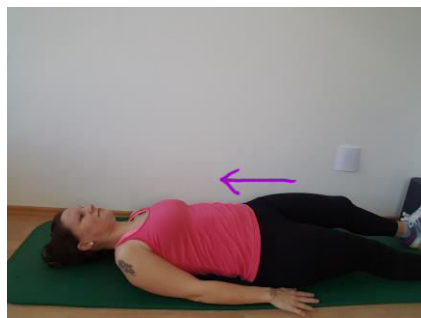


Hilfe für akute Rückenprobleme



Iliosakralproblematik

Lösen von Blockaden

1. Übung: Entblockade

Bei Problemen auf der z.B. rechten Seiten.

Auf die rechte Seite legen. Nur den Oberkörper drehen, sodass er nach oben zeigt und die Beine sind weiterhin rechts angewinkelt. Knie sind dadurch nicht mehr parallel übereinander. Jetzt mit dem linken Becken die Knie parallel bekommen und nach außen bewegen.

Sätze	WH
2x	5x
Jede	Seite

2. Übung: Mobilisation

Auf den Rücken legen. Beine gestreckt und Arme seitlich. Jetzt das linke Becken nach oben richtung Oberkörper ziehen und dann wieder nach unten. Seite wechseln.

Sätze	WH
Insgesamt	10x



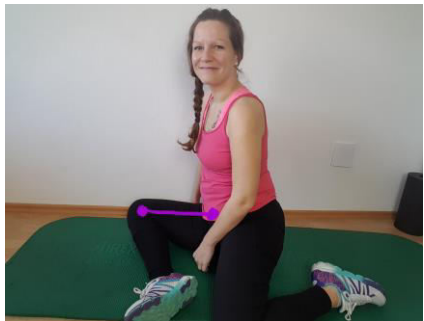
3. Übung: Mobil.& Stärkung unterer Rücken

Bei Problemen auf der z.B. rechten Seiten.

Am Bettrand oder es geht auch ein erhöhter Gegenstand. Mit dem rechten ein auf den Gegenstand/Bettrand und linkes Bein angewinkelt hängt über den Abgrund. Fuss einhacken. Dann das linke Becken hochziehen und ganz locker nach unten fallen lassen. Das ganze soll leicht und entspannt ablaufen.

Sätze	WH
2x	10x

Man kann auch die andere Seite mitmachen.



4. Übung: Dehnung Gesäß

Auf die Matte setzen und das linke Bein vor dem Körper anwinkeln. Und so, das es 90 Grad hat (Hüfte/Knie). Das rechte Bein nach hinten und Fusssohlen zeigen nach oben. Der Oberkörper geht nach rechts. Becken gerade. Da gleichzeitig auch der Hüftbeuger der rechten Seite gedehnt wird, kann es sein, das das Becken „noch“ nicht gerade gemacht werden kann. Seite wechseln.

Sätze	Wiederholung
3x	30 – 60 sec
Bei Bedarf	jeden Tag (sec länger)



Trainingseinheiten

Unteren Rücken & Gesäß stärken, Becken heben

Übungen bei den Anfänger/Fortgeschrittenenvideos



Facettensyndrom

Dehnen

1. Übung: Dehnung kompletter Rücken

Auf die Matte setzen. Es geht auch ein Stuhl. Das Becken nach vorne kippen, sodass ein Rundrücken entsteht. Den Kopf einrollen und den kompletten Rücken rund machen. Ca. 10 sec bleiben und dann wieder in die Ausgangsposition.

Die Übung bitte langsam ausführen.

Sätze	WH
Insgesamt	10x



2. Übung: Mobilisation unterer Rücken

Das Luftkissen auf einen Stuhl legen und sich darauf setzen. Das Becken nach vorne kippen, dann nach hinten. Links und rechts. Und wieder von vorne.

Die Übung eignet sich auch in kreisenden Bewegungen.

Sätze	WH
Insgesamt	2 Minuten





3. Übung: Dehnung unterer Rücken

Auf einen mit Stoff bezogenen Stuhl setzen. Bis an den Rand. Leichtes Hohlkreuz und dann das Becken wieder nach vorne kippen. Zeitgleich sich in den Stuhl drücken und einige Momente so verbleiben. Es entsteht eine Dehnung im unteren Rücken.

Sätze	WH
Insgesamt	10x



4. Übung: Rumpfstärkung

Wichtig:

Unterarme 90 Grad. Po anspannen, Bauch leicht eingezogen und in die Brust einatmen. Konzentration auf den Bauch, dass er angespannt bleibt. Kein Hohlkreuz entstehen lassen. Kleine Hilfe wäre die Übung neben einen Spiegel zu machen zur Korrektur.

Sätze	WH
5x	20sec
7x	20sec
10x	20sec



5. Übung: Dehnung Gesäß

Auf den Rücken legen und das linke Bein auf das rechte legen. Beiden Hände unter das rechte Knie greifen und ranziehen. Kopf ablegen. Wer das noch nicht kann, kann ein Kissen darunter legen.

Sätze	WH
3x	30 – 60 sec
	Bei Bedarf auch länger



Ischialgie

Dehnen

1. Übung: Dehnen Gesäß

Auf den Rücken legen und das linke Bein auf das rechte legen. Beiden Hände unter das rechte Knie greifen und ranziehen. Kopf ablegen. Wer das noch nicht kann, kann ein Kissen darunter legen.

Sätze	WH
3x	30 – 60 sec
	Bei Bedarf auch länger



2. Übung: Dehnen Hüftbeuger

Wichtig:

Becken nach vorne kippen und halten. Mehr Dehnung im Hüftbeuger

Sätze	WH
3x	30 – 60 sec
	Bei Bedarf auch länger



3. Übung:

Da wo der Schmerz ist, ist ein Tennisball oder Faszienball sehr hilfreich. Auf den Ball drauflegen und dort wo es richtig schmerzt, solange auf dem Ball bleiben. Und dann zum nächsten schmerzhaften Bereich.



Piriformissyndrom

Dehnen

1. Übung: Dehnen Gesäß

Auf den Rücken legen und das linke Bein auf das rechte legen. Beiden Hände unter das rechte Knie greifen und ranziehen. Kopf ablegen. Wer das noch nicht kann, kann ein Kissen darunter legen.

Sätze	WH
3x	30 – 60 sec
	Bei Bedarf auch länger



2. Übung: Dehnen Gesäß

Sich auf einen Stuhl setzen. Linke Bein auf das rechte Bein legen. Rücken gerade und mit dem Oberkörper nach vorne gehen. Verstärken kann man es noch, wenn man ein leichtes Hohlkreuz macht.

Sätze	WH
3x	30 – 60 sec
	Bei Bedarf auch länger



3. Übung:

Da wo der Schmerz ist, ist ein Tennisball oder Faszienball sehr hilfreich. Auf den Ball drauflegen und dort wo es richtig schmerzt, solange auf dem Ball bleiben. Und dann zum nächsten schmerzhaften Bereich.