

RÜCKENSCHMERZEN IM GRIFF



6 WOCHEN ZU EINEM SCHMERZFREIEN RÜCKEN

ÜBUNGEN SPEZIELL FÜR DEN UNTEREN RÜCKEN



**HILFREICHE TIPPS FÜR ALLTAG/BERUF, UM
RÜCKENSCHMERZEN VORZUBEUGEN**

**SPEZIELLE DEHNÜBUNGEN FÜR MEHR
SCHMERZFREIHEIT - ISG-BLOCKADEN, ISCHIALGIE &
MEHR**

**AUFBAUENDE TRAININGSVIDEOS VON ANFÄNGER BIS
FORTGESCHRITTENE**

Copyright

KreateLife

Buchauer Daniela

info@kreatelife.de

www.kreatelife.de

© 2016-2018 Daniela Buchauer

Copyright: Produzierte Videos und Photos

Titel: „Rückenschmerzen im Griff – 6 Wochen zu einem schmerzfreien Rücken“

Self-Publishing

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das Recht auf Vervielfältigung und Verbreitung sowie Übersetzung. Kein Titel dieses Buches darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung der Autorin reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Disclaimer: Affiliate Links von Amazon

Copyright – Bildrechte:

Freie kommerzielle Bilder von Pixabay ohne Angabe des Urhebers

Standard Lizenz Bilder von Fotolia unter Angabe von Urheber:

© Africa Studio – Fotolia. Fotolia_175729145_Subscription_Monthly_M.jpg
© YakobchukOlena – Fotolia. Fotolia_132659258_Subscription_Monthly_M.jpg
© Sergey Nivens – Fotolia. Fotolia_180212980_Subscription_Monthly_M.jpg
© Nattakorn – Fotolia. Fotolia_174143235_Subscription_Monthly_M.jpg
© Sergey Nivens – Fotolia. Fotolia_185328908_Subscription_Monthly_M.jpg
© Trueffelpix – Fotolia. Fotolia_63619370_Subscription_Monthly_M.jpg
© elenabsl- Fotolia. Fotolia_144115184_Subscription_Monthly_M.jpg
© elenabsl- Fotolia. Fotolia_144115188_Subscription_Monthly_M.jpg
© elenabsl- Fotolia. Fotolia_144115347_Subscription_Monthly_M.jpg
© bilderzweg – Fotolia. Fotolia_131969968_Subscription_Monthly_M.jpg
© bilderzweg – Fotolia. Fotolia_102017995_Subscription_Monthly_M.jpg
© rob3000 – Fotolia. Fotolia_56438305_Subscription_Monthly_M.jpg

Über mich

Hallo, ich heiße Dany und komme aus dem schönen Bayern. Ich bin freiberuflich als Fitnesstrainerin mit Schwerpunkt Reha, und als QiGong Trainerin tätig. Mit meinen weiteren Leidenschaften als Online Marketer, Fotografin und mit meiner Kunst, runde ich meine Berufung ab.



Vor 7 Jahren ging es mir körperlich nicht sehr gut. Ich wurde am Rücken operiert und durfte in meinem damaligen Beruf nicht mehr arbeiten. Mit viel Physiotherapie und den richtigen Übungen konnte ich wieder am Leben teilhaben. Ich habe mein Leben komplett auf eine gesunde und Rückengerechte Bewegung ausgelegt und trainiere alle 2-3 Tage die Stütz Muskulatur und seither bin ich schmerzfrei.

Wichtige kleine Helferlein wie etwa richtiges Schuhwerk, Einlagen, Sitzball/-kissen und eine rücken freundlichere Matratze sind für mein Wohlbefinden unabdingbar und auch für jeden Rückenschmerz geplagten eine tolle Hilfe. Viel Bewegung im Alltag und auch die altbekannte Rückenschule kommt nicht zu kurz. Die korrekte Muskelaktivierung des Bauches, wenn schwere Lasten zu tragen sind, kommen mir bis heute zugute. Meine Motivation für mein regelmäßiges Training, das ich weiterhin schmerzfrei bleibe und keinen wiederholten Bandscheibenvorfall bekomme. Und das klappt seit 7 Jahren, da kann der innere Schweinehund schimpfen, wie er will

Mit diesem E-Book möchte ich Menschen helfen, die Probleme mit ihrem unteren Rücken haben. Ich kann aus eigener Erfahrung sprechen und mit wenigen Mitteln kann man die Probleme lösen und zu einer verbesserten Lebensqualität zurück finden.

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung

1. Warum haben wir eigentlich Rückenschmerzen?
 - 1.1 Punkte der mangelnden Bewegung
2. Wie viel Gewicht auf unsere Wirbelsäule wirkt!
 - 2.1 Weitere Gründe für Rückenschmerzen
3. 7 Tipps für den Alltag
4. Dehnen
 - 4.1 Warum Dehnen trotz Training so wichtig ist!
 - 4.2 Entstehung verkürzter Muskeln
 - 4.3 Ab wann sollte man nicht zu viel Dehnen?
 - 4.4 Dehnen ist sehr wichtig nach dem Training
5. Muskeln
 - 5.1 Was passiert wenn wir den Muskel trainieren?
 - 5.2 Den Muskel bei seinem Wachstum unterstützen
 - 5.3 Eiweißhaltige Lebensmittel
 - 5.4 Der Muskelkater
 - 5.5 Nachteile: Training mit einem Muskelkater
 - 5.6 Vorbeugung von Muskelkater
 - 5.7 Heilung des Muskelkaters unterstützen
6. Trainingsvorbereitung und Informationen
 - 6.1 Kleine Begriffsschulung
 - 6.2 Ideale Kleidung & Equipment
 - 6.3 5 Verschiedene Trainingsprinzipien
7. Start des Training
 - 7.1 Hilfreiche Information
8. Dehnübungen
9. Dehnübung optional
 - 9.1 Dehnübungen PDF

INHALTSVERZEICHNIS

10. Trainingsvideos für Anfänger

10.1 Training Anfänger PDF

11. Trainingsvideos für Fortgeschrittene

11.1 Training Fortgeschrittene PDF

12. Hilfreiche Tipps für den Alltag

13. Einleitung Zusatzthemen

13.1 Iliosakralproblematik

13.2 Facettensyndrom

13.3 Ischialgie

13.4 Piriformissyndrom

14. Zusatzvideos

Einleitung

Mit diesem E-Book möchte ich alle erreichen, die Schmerzen und Probleme im unteren Rücken haben und ihre Lebensqualität dadurch beeinträchtigt ist.

Alle Übungen, sei es im Training oder beim Dehnen – sie sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Durch meine schriftlichen Erklärungen und praktischen Trainingsvideos, und bei optimaler Ausführung, werden die Probleme weniger und bei weiteren regelmäßigen Üben komplett verschwinden.

Vor dem Training sollte abgeklärt werden, ob die vorhandene Problematik, von fehlender Muskulatur und Bewegung kommt und sie Sport machen dürfen.

Das Training richtet sich ausschließlich an Personen, die normale Rückenprobleme durch Dysbalancen, verminderter Muskulatur und wenig oder einseitige Bewegungen in ihren Alltag haben.

Wenn trotz Rückenschonenden Übungen weiterhin Schmerzen vorhanden sind, oder sogar schlimmer werden, wenden Sie sich an Ihren Arzt und Physiotherapeuten, da es nahe liegen kann, das Blockaden in den Wirbelgelenken oder allgemein Entzündungen bestehen können.

1. Warum haben wir eigentlich Rückenschmerzen?

Es gibt viele Gründe, warum wir Schmerzen im Rücken haben. Der Hauptgrund ist zu 90% die mangelnde Bewegung.



1.1 Hier sind ein paar Punkte, die innerhalb der mangelnden Bewegung nochmals unterteilt sind:

1. Verkürzung der Sehnen, Bänder und der Muskulatur
2. Wenig Muskulatur die den Bewegungsapparat stützen
3. Lange, einseitige und statische Belastungen auf die Wirbelsäule
4. Falsche Haltung im Alltag und falsches Schuhwerk

1. Verkürzung der Sehnen, Bänder und der Muskulatur

Verkürzte Sehnen, Bänder und Muskulatur tragen zu den Schmerzen bei, die unseren Alltag stark beeinträchtigen können. Durch die Verkürzungen der Muskulatur und Bänder, entsteht in unserem Bewegungsapparat keine optimale Bewegung unseres Körpers und das führt zu Blockaden des Iliosakralgelenkes, den Dornfortsätzen, des Beckens und der Wirbel.

2. Wenig Muskulatur die den Bewegungsapparat stützen

Durch das lange Sitzen, ist wenig Muskulatur im unteren Rücken vorhanden, die unseren Bewegungsapparat stützen. Dadurch entstehen oft Schmerzen durch fehlender Muskulatur.

Unser Körper ist sehr schlau und bemerkt das. Er möchte das Fehlen der Muskulatur kompensieren und dadurch verkrampft sich der Muskel im Rücken. Somit hat er ein bisschen Stütze bekommen. Nur auf Dauer ist das nicht von Vorteil und wir haben Schmerzen. Dehnen hilft in dem Moment sehr gut, nur sollte das vorsichtig geschehen und nur kurz. Wenn der Muskel auf lange Sicht nicht aufgebaut wird, wird er sich in sehr kurzer Zeit wieder verkrampfen und wir sind wieder am gleichen schmerzhaften Punkt wie zuvor.



Sehr wichtig ist auch, dass nicht nur die Muskeln im unteren Rücken gestärkt werden, sondern auch die Muskeln im Bauch. Einen gut trainierten Bauchmuskel trägt einen sehr großen Teil dazu bei und entlastet den Rücken enorm.



In unserer Trainingsregel für die Stütz Muskulatur heißt es, dass der Rücken 1/3 und der Bauch 2/3 trainiert werden muss. Somit haben wir einen sehr guten Erfolg, die Rückenschmerzen loszuwerden.

3. Lange, einseitige und statische Belastungen auf die Wirbelsäule

Zum einen ist die einseitige und starre Belastung, die meist in den rein sitzenden und auch in den stehenden Berufen der Fall ist, Grund für einen schmerzenden Rücken und Ischias schmerzen.



Für starre, einseitige und dauerhafte Belastungen ist unser Körper nicht ausgelegt. Unser Körper möchte sich bewegen. Dafür ist er gemacht. Die Naturvölker früher und zum Teil heute noch, legten viele Kilometer am Tag zurück und hatten in ihrem Alltag eine natürliche Bewegung, die in unserer heutigen Zeit kaum noch der Fall ist. **Ein Ausgleich ist dringend zu empfehlen.**

4. Falsche Haltung im Alltag und falsches Schuhwerk

Hinzu kommen noch die falschen Bewegungsabläufe in unserem Alltag, gepaart mit dem falschen Schuhwerk. Speziell bei uns Frauen.

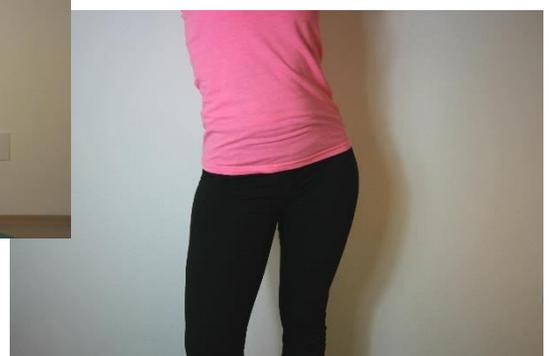
Viele Probleme, die man sehr leicht lösen kann, resultieren aus einem **Hohlkreuz**. Meist ist das bei uns Mädels der Fall.

Ich möchte das kurz erklären:

Zum einen entsteht das Hohlkreuz daher, das wir falsch stehen. Schon einmal aufgefallen, dass, wenn wir irgendwo warten, entweder unser Gewicht auf ein Bein verlagern?

Oder auch das wir unsere Knie komplett durchstrecken? Das führt unweigerlich dazu, das wir mehr ein Hohlkreuz haben. Dazu kommt noch die fehlende Bauchmuskulatur. Sie stützt den Rücken und beugt dem Hohlkreuz vor.

Und zu guter Letzt die Schuhe mit ihren hohen Absätzen. Die uns sozusagen zwingen, die Knie durchzustrecken. Diese Haltung zwingt unseren Rücken wieder in die Hohlkreuzhaltung.



2. Wie viel Gewicht wirklich auf unsere Wirbelsäule wirkt!

Erschwerend kommt noch dazu, das wir **falsch heben**. Meist heben wir aus unseren Rücken heraus schwere Gegenstände, anstatt mit den Beinen und den Gegenstand nah an unserem Körper. Und da wir ja momentan noch nicht so viel Stütz-muskulatur haben, ist das wirklich fatal. Das komplette Gewicht geht voll auf die Wirbelsäule.

Hier eine Graphik, wann und wie viel Gewicht auf die Wirbelsäule wirkt bei den verschieden alltäglichen Tätigkeiten.



Bestimmt schon einmal bemerkt, dass Rückenschmerzen vermehrt nach dem Shopping Tag auftreten? Wie wir das Problem leicht umgehen können, zeige ich euch in schriftlicher und in Videoform.



Hebeschulung

Wie wir uns idealerweise im Alltag Rückengerecht verhalten und uns somit besser schützen – könnt ihr hier aus der kleinen Rückenschule entnehmen.

Zusatzthema & Videos

In diesem Bereich möchte ich die vier meisten Rückenprobleme darstellen, die bei einseitigen und dauerhaft falschen Bewegungsabläufen entstehen können.

Muskelverspannungen, Blockaden und Abnutzungen sind die Folgen von Schmerzen. Mit gezieltem Dehn- und Trainingseinheiten können diese entschärft und vorgebeugt werden.

- Iliosakralgelenksblockaden
- Facettensyndrom
- Ischialgie
- Piriformissyndrom

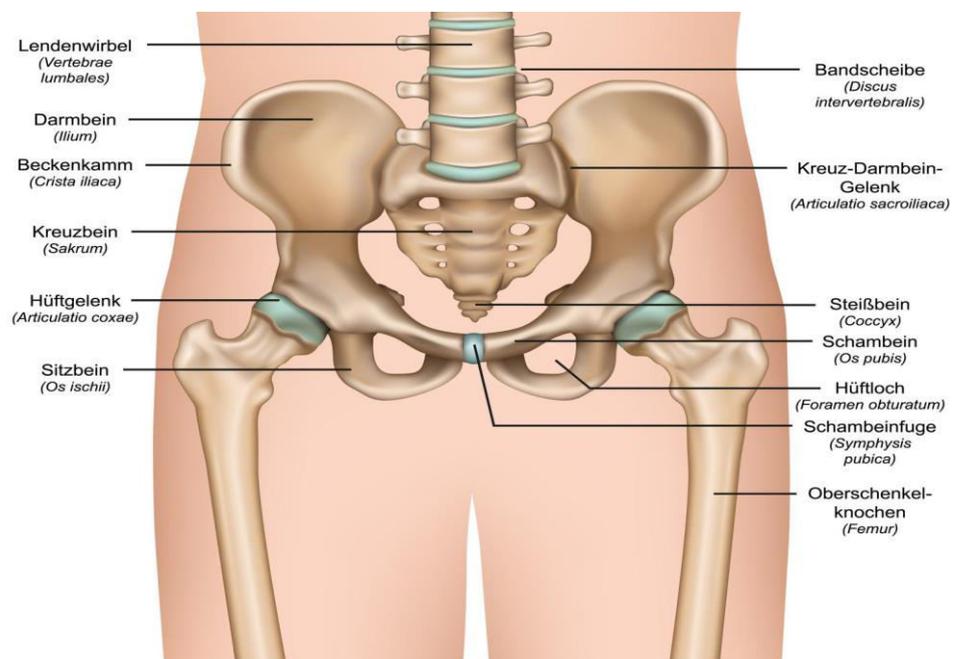
Auch hier werden die einzelnen Themen wieder genauer beschrieben. Mit den Videomaterialien werden sie anhand verschiedener Übungen anschaulich gezeigt um diese Probleme wieder in den Griff zu bekommen. Und mit einer PDF die man sich wieder runterladen kann.

Iliosakralproblematik

Was ist ein Iliosakralgelenk?

Das Iliosakralgelenk ist die Verbindung zwischen dem Kreuzbein und dem Darmbein, also das Kreuz-Darmbeingelenk, kurz auch ISG genannt.

Es lässt sich bis zu 5 Grad bewegen und ist kein typisches Gelenk, wie ein Knie oder eine Schulter. Der Kern des Gelenkes besteht aus Faserknorpel und wird mit Bändern und Sehnen fixiert.



Es ist besonderen Belastungen ausgesetzt wie z.B. Erschütterungen in Momenten, wo das komplette Körpergewicht auf einem Bein liegt und stehen in Verdacht den Bandapparat extrem zu beanspruchen.

Schweres Heben, falsche Sitzhaltung, starke Zug- und Druckbelastungen und auch die hormonelle Umstellung in einer Schwangerschaft lässt die Bänder weich werden.

Zeichen die darauf hindeuten, das man unter einer Iliosakralgelenksblockade leidet:

- Meist ist der Schmerz einseitig und liegt neben der Mitte unterhalb der Gürtellinie.
- Ausstrahlung der Schmerzen in den seitlichen und unteren Oberschenkel bis zum Knie.
- Punktgenaue Lokalisierung möglich.

Behandlung

Ruhe und Wärme von Vorteil. Auch Einbeinstandbewegungen wie Joggen, Treppensteigen oder Kegeln sollten vermieden werden. Schmerzmittel, Entzündungshemmer, Physiotherapie und Manuelle Therapie sind hilfreich für die Heilung.

Um dauerhaft beschwerdefrei zu werden und zu bleiben, empfiehlt es sich die Muskulatur um das Gelenk aufzubauen und die richtige Muskulatur dementsprechend zu dehnen, damit sich das Becken in keine unvorteilhafte Lage ziehen lässt. Und mit einem Faszienball oder Faszienrolle kann man in diesem Bereich besser die muskuläre Verspannung lösen.