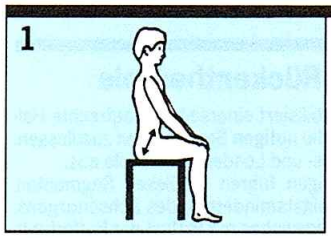
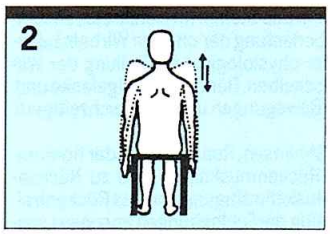
Aktives Rückentraining

Ein Übungsprogramm für die Hals- und Brustwirbelsäule

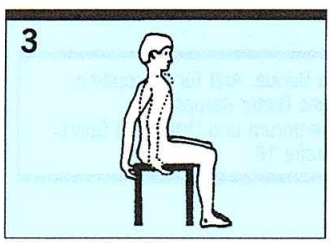
Bevor Sie mit dem Übungsprogramm beginnen, empfiehlt es sich, mit leichten Lockerungs- und Bewegungsübungen (ca. 3–5 Min.) den Kreislauf in Schwung zu bringen. Zum Beispiel durch lockeres Traben auf der Stelle, dabei die Arme an die Decke strecken. Beim Traben Armkreisen vorwärts und rückwärts, anschließend Knie hochziehen und Fersen ans Gesäß anschlagen. Zwischen den Wechseln tief atmen, Arme und Beine ausschütteln.



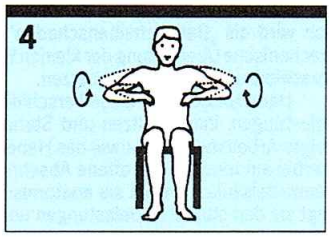
1 Beckenbalance – aufrechte Sitzhaltung: Pendeln Sie sich locker ein in die aufrechte Sitzhaltung zwischen Rundrücken und Hohlkreuz (bei leichter Hohlkreuzstellung = Ausgangsstellung der Beckenbalance).
Anschließend Gesäß- und Bauchmuskulatur anspannen, Schulterblätter nach hinten unten zusammenführen, dabei ruhig weiteratmen, keine Preßatmung!
Ziel: aufrechte Sitzhaltung, aktive Aufrichtung der Wirbelsäule, richtige Atemtechnik, Körperwahrnehmung.



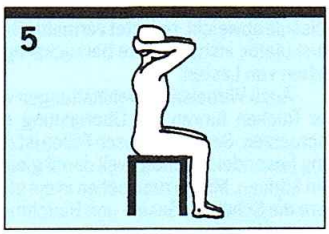
2 Grundspannung im Sitz: Füße schulterbreit aufsetzen und Rücken gerade halten. Füße nach unten stemmen, Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen = Grundspannung. Jetzt Schultern aktiv nach unten drücken, Kopf zieht nach oben (Streckung der Wirbelsäule). Anschließend Schultern nach oben ziehen, Spannung halten und wieder nach unten drücken, danach Schultern vorwärts und rückwärts kreisen. Achtung: Achten Sie auf eine entspannte Kopfhaltung (Kopf nach hinten mit leichtem Blick nach oben).
Ziel: Mobilisierung und Kräftigung der Schulter-Nacken-Muskulatur.



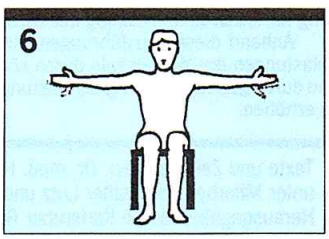
3 Grundspannung im Sitz aufbauen (wie Übung 2). Jetzt die Schultern nach hinten unten drücken (Schulterblätter zusammenführen), kurz halten, anschließend nach vorne oben (Schultern Richtung Nase) schieben. Immer darauf achten, daß der Kopf nach oben zieht und die Bauch- und Gesäßmuskulatur angespannt ist.
Ziel: Dehnung und Kräftigung der Brust- und Schultermuskulatur.



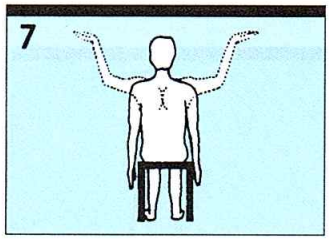
4 Grundspannung im Sitz: Die Daumen in die Achseln legen und mit den angewinkelten Armen vorwärts bzw. rückwärts kreisen. Dabei große Kreisbewegungen im Schultergürtel ausführen.
Ziel: Mobilisierung und Kräftigung der Schulter-Nacken-Muskulatur.



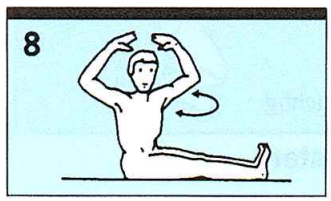
5 Grundspannung im Sitz: Die Hände hinter dem Kopf verschränken und langsam durch Druck gegen die Hände Spannung aufbauen – danach die Spannung wieder langsam reduzieren. Den Druck sollten Sie nur so stark aufbauen, wie Sie die Spannung noch als angenehm empfinden.
Ziel: Stabilisierung der HWS, Kräftigung der Nackenmuskulatur.



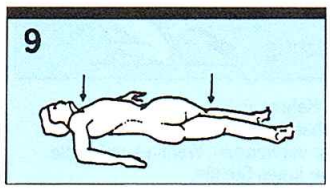
6 Grundspannung im Sitz: Arme seitwärts ausstrecken. Die gestreckten Arme möglichst weit nach vorne und hinten drehen, dabei auf den Kopfschub nach oben achten.
Variante: Arme seitwärts halten und kleine Kreise vorwärts und rückwärts beschreiben – lockern.
Ziel: Mobilisierung des Schultergürtels, Stabilisierung der Nacken- und Schultermuskulatur.



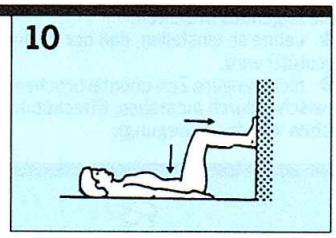
7 Grundspannung im Sitz: Arme gebeugt nach oben nehmen, Ellbogen nach hinten ziehen (Schulterblätter zusammenführen) und mit den Händen gegen einen gedachten Widerstand drücken (Decke hochheben).
Ziel: Kräftigung der Nacken-, Schulter- und Rückenmuskulatur.



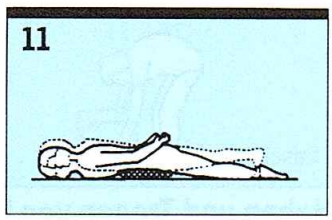
8 Strecksitz: Oberkörper aufrecht halten und Knie durchdrücken. Die Zehen heranziehen und den Kopf nach oben strecken.
Ziel: Dehnung der rückwärtigen Beinmuskulatur, Körperspannung.
Erweiterung: Arme nach oben nehmen (s. Abb.) und den Rumpf langsam nach rechts und links drehen.
Ziel: Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Mobilisierung der Wirbelsäule.



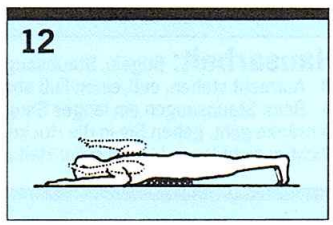
9 Rückenlage: Arme liegen locker neben dem Körper. Rechtes Bein anwinkeln und so über das linke Bein legen, daß das rechte Knie den Boden berührt. Aus dieser Position Spannung aufbauen, indem man die rechte Schulter Richtung Boden zieht. Wichtig: Das rechte Knie sollte am Boden bleiben. Wechsel auf die andere Seite.
Ziel: Dehnung der Rumpfmuskulatur, Mobilisierung der Wirbelsäule.



10 Entspannungsübung:
In Rückenlage die Füße so an die Wand stellen, daß Unter- und Oberschenkel einen rechten Winkel bilden. Mit den Füßen leichten Druck gegen die Wand aufbauen und erfühlen, wie sich die Spannung durch den Körper fortpflanzt. Anschließend die Spannung wieder langsam abbauen.
Ziel: Körperwahrnehmung, Erfühlen der Muskelanspannung und -entspannung.



11 Grundspannung Bauchlage:
(Legen Sie sich ein festes Kissen oder eine zusammengerollte Decke unter den Bauch, um eine Hohlkreuzstellung zu vermeiden). Die Stirn liegt auf dem Boden, die Hände auf dem Gesäß. Gesäß und Bauchmuskulatur anspannen, Fersen nach hinten schieben, den Kopf etwas anheben und nach vorne herausstrecken.
Übungserweiterung: Hände vom Gesäß abheben.
Ziel: Körperspannung und -streckung. Kräftigung der Rückenmuskulatur.



12 Bauchlage: Die Arme liegen U-formig neben dem Kopf. Grundspannung aufbauen (wie bei Übung 11), gleichzeitig beide Arme anheben und die Schulterblätter Richtung Wirbelsäule zusammenschieben.
Übungserweiterung: Mit den Armen Schwimmbewegungen ausführen.
Ziel: Kräftigung der gesamten Rükkenmuskulatur.

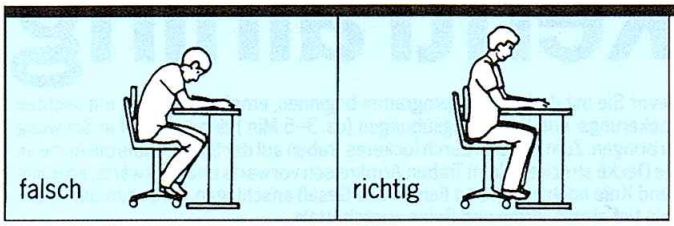
Hinweise zu den Übungen

- Täglich fünf Minuten üben ist besser als einmal eine halbe Stunde pro Woche.
- Nie gegen den Schmerz üben. Ein leichter Muskelkater ist unbedenklich.
- Jede Übung 2–3mal wiederholen bei Zwischenpausen von ca. 15 Sekunden.
- Bei den Spannungsübungen die Anspannung ca. 5–10 Sek. halten.
- Finden Sie beim Üben das richtige Maß: zu wenig bringt nichts, zu viel schadet (Überanstrengung).
- Verlieren Sie nicht den Mut. Erfolge stellen sich oft nach längerem Üben ein.
- Vermeiden Sie übermäßige Bewegungen in vorgeschädigten Bewegungssegmenten. Wenn stärkere Schmerzen auftreten, einen Arzt aufsuchen.
- Achten Sie besonders auf die Atmung! Keine Preßatmung, sondern gleichmäßig weiteratmen.
- Abkürzungen:
WS = Wirbelsäule
HWS = Halswirbelsäule
BWS = Brustwirbelsäule
LWS = Lendenwirbelsäule

©Tropon GmbH 2001

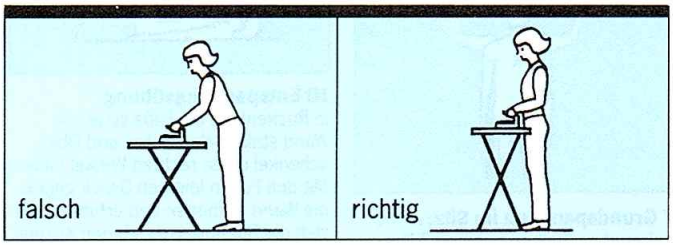
Eine kleine Rückenschule

»Das Kreuz mit dem Kreuz« – Ratschläge für den Alltag



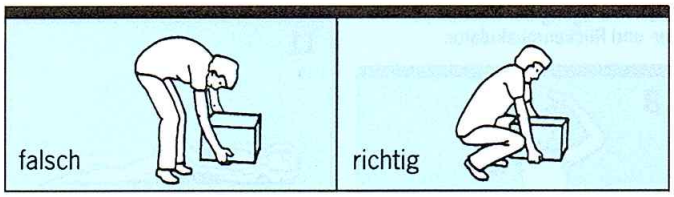
Sitzende Tätigkeit: Bei überwiegend sitzender Tätigkeit sollten Sie folgendes beachten:

- Lehne so einstellen, daß der Rücken ca. 15–20 cm über der Sitzfläche gestützt wird.
- nicht längere Zeit ununterbrochen in der gleichen Sitzhaltung verweilen – zwischendurch aufstehen, Streckübungen durchführen (die Bandscheiben leben von der Bewegung).



Stehende Tätigkeit:

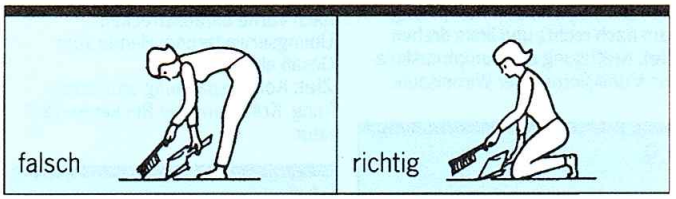
- Höhe der Arbeitsfläche so wählen, daß man bequem aufrecht stehen kann.
- wenn möglich, abwechselnd ein Bein hochstellen (z. B. auf einen Schemel oder eine Kiste).



Heben und Tragen von Lasten:

Meist packen wir die Dinge falsch an!

- Beim Aufheben von Lasten beugen wir uns mit rundem Rücken und gestreckten Beinen nach unten. In dieser Stellung wird der Druck in den Bandscheiben der Lendenwirbelsäule stark erhöht, die Bandscheiben damit allmählich geschädigt. Machen wir es wie die Gewichtheber: In die Knie gehen, den Gegenstand anheben und mit geradem Rücken hochgehen.
- Beim Tragen von Lasten das Gewicht verteilen. Lieber zwei kleine Taschen als eine große und schwere.



Hausarbeit: Bügeln, Staubsaugen, Kehren u. ä.

- Aufrecht stehen, evtl. einen Fuß abwechselnd hochstellen.
- Beim Staubsaugen ein langes Saugrohr verwenden. Wenn es unter die Schränke geht, gehen Sie in die Hocke oder knien Sie hin.

Wichtig: nicht lange in gebückter Haltung arbeiten!

Liegen – das Bett: Vermeiden Sie eine durchgelegene Matratze.

- Zu empfehlen sind eine feste Unterlage (harter Bettrost) und darauf eine weiche Matratze, so daß der Körper überall gleichmäßig aufliegt.
- Keine zu großen oder dicken Kissen verwenden, die den Oberkörper in halbe Sitzlage bringen. Günstig ist ein kleines und flaches Kissen zur Unterstützung von Kopf und Nacken.

Schuhwerk:

- Schuhe mit weichen Sohlen bevorzugen (Stoßdämpfung für Wirbelsäule und Gelenke).
- Keine hohen Absätze. Je höher der Absatz, desto stärker die Belastung der Lendenwirbelsäule (Hohlkreuzstellung).

Essen und Gewicht:

- Achten Sie auf ein ideales Körpergewicht. Jedes überflüssige Pfund belastet zusätzlich Bandscheiben, Wirbelsäule und Gelenke.

Sportliche Betätigung: Sport soll Spaß machen. Als rückenfreundliche Sportarten gelten:

- Gymnastik, Schwimmen, Radfahren, Skilanglauf, Jogging (z. B. Waldlauf).
- Schwimmen, vor allem Rückenschwimmen, ist besonders günstig. Durch den Auftrieb im Wasser und durch die gestreckte Rückenlage wird die Wirbelsäule optimal entlastet.

Rückenschule und aktive Rückentherapie

Die Wirbelsäule als Achsenorgan stabilisiert einerseits die aufrechte Haltung des Menschen, andererseits hat sie die nötigen Bewegungen zuzulassen. Die größte Beweglichkeit geht von der Hals- und Lendenwirbelsäule aus.

Altersbedingte Verschleißerscheinungen führen in diesen Segmenten schon frühzeitig zu einer allgemeinen Qualitätsminderung des Achsenorgans. Die Qualitätsminderung des Bandscheibengewebes mit Verlust der Pufferfunktion wird als „Bandscheibenschaden" bezeichnet. Die damit einhergehende mechanische Überlastung der kleinen Wirbelgelenke führt zu deren vorzeitigem Verschleiß und zu Kreuzschmerzen.

Hauptursache für diese Verschleißprozesse sind einseitige Wirbelsäulenbelastungen, langes Sitzen und Stehen, Zwangshaltungen oder vornübergeneigte Arbeitstätigkeit sowie das Heben und Tragen von schweren Lasten. Der hierbei am meisten betroffene Abschnitt des Achsenorgans ist die untere Lendenwirbelsäule. Obwohl sie anatomisch am kräftigsten ausgebildet ist, unterliegt sie den stärksten Belastungen und damit vermehrt degenerativen Abnutzungserscheinungen.

Daß auch jüngere Menschen zunehmend über Rückenschmerzen klagen, liegt vor allem an einem zu schwachen Muskelkostüm. Eine kräftige Rückenmuskulatur und rückengerechtes Verhalten sind dagegen in der Lage, eine Schutzfunktion zu übernehmen, indem sie die betroffenen Bewegungssegmente stabilisieren, die Belastung der Bandscheiben und Wirbelgelenke herabsetzen und somit Rückenschmerzen verhindern.

Eine schlechte Körperhaltung, vor allem das Stehen im Hohlkreuz, zusammen mit schlaffen Bauchdecken führt zu Überlastung der unteren Wirbelsäulensegmente. Jede Körperhaltung, die von der physiologischen Stellung der Wirbelsäule abweicht, belastet vermehrt Bandscheiben, Bänder, Wirbelgelenke und Muskulatur, insbesondere bei ruckartigen Bewegungen und bei gleichzeitigem Heben von Lasten.

Auch Wirbelsäulenfehlhaltungen wie Skoliosen, Rundrücken oder hohlrunder Rücken führen zur Überlastung der Rückenmuskulatur und zu Rückenschmerzen. Gerade in diesen Fällen ist die Muskelkräftigung und das Rückentraining besonders wichtig, weil damit gleichzeitig die Fehlhaltungen korrigiert werden können. Mit einzubeziehen in ein aktives Trainingsprogramm sind insbesondere die Schulter-, Gesäß- und Bauchmuskulatur, da sie eine wesentliche Stabilisierungsfunktion ausüben.

Die ständigen Nacken- und Kopfschmerzen vieler Menschen mit sitzender Tätigkeit beruhen größtenteils auf einer statisch-muskulären Überlastung der Halswirbelsäule mit einhergehenden Verspannungen der Schulter-Nackenmuskulatur. Gerade in diesen Fällen kann eine vermehrte muskuläre Stabilisierung und Kräftigung Abhilfe schaffen.

Eine korrekte Haltung kann daher in großem Maße die Belastung der Wirbelsäule herabsetzen. Bandscheiben, Wirbelgelenke, Bänder und Muskeln entlasten und erholen sich am besten in der horizontalen Ruhelagerung. Hierbei führt eine vermehrte Flüssigkeitsaufnahme zu einem erhöhten Bandscheibenturgor und damit zu einer verbesserten Pufferfunktion. Insofern ist ein ausgewogener Wechsel zwischen Belastung und Entlastung eine wesentliche Voraussetzung für die Gesunderhaltung der Wirbelsäule.

Anhand dieser Ausführungen wird deutlich, wie wichtig es ist, Spitzenbelastungen der Wirbelsäule durch rückengerechtes Verhalten zu vermeiden und durch gezieltes Training die Leistungsreserven der schützenden Muskulatur zu erhöhen.

Texte und Zeichnungen: Dr. med. Hans Bürkle, Arzt für Orthopädie, unter Mitarbeit von Walter Lutz und Hans Dieter Kempf.
Herausgegeben durch Karlsruher Rückenforum und Orthomed Sport Forum e.V., 76133 Karlsruhe, Bürgerstraße 16

Anordnungen

Arztstempel

Zu den Übungen wünschen wir Ihnen viel Erfolg und gute Besserung, Ihre Tropon GmbH, Köln