

Übungen nach einer versteifenden Wirbelsäulenoperation

Liebe Patientinnen und Patienten,

um Ihre Bewegungstherapie mit zu gestalten, möchten wir Ihnen dieses Übungsprogramm aushändigen. Trainieren Sie regelmäßig, am besten 15 bis 20 Minuten täglich. Kontrollieren Sie immer Ihre Atmung und trainieren Sie im schmerzfreien Bereich. Ihr Therapeut stellt Ihnen individuell eine Übungsauswahl zusammen. Für das Kraftausdauertraining wiederholen Sie die Übungen bitte, wenn möglich, dreimal täglich. Bitte beachten Sie, dass die folgenden Übungen in drei Gruppen, leicht, mittel und schwer, eingeteilt sind.

Wir wünschen Ihnen gute Besserung sowie viel Freude mit den Übungen.

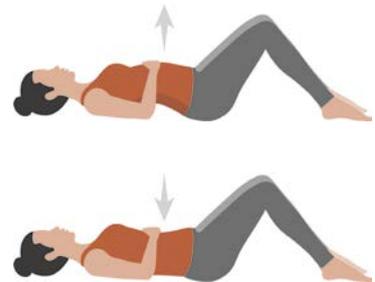


Leichte Übungen zum Einsteigen

■ Kräftigung der Bauchmuskulatur und Körpermitte

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie beide Beine auf. Nun den Bauch anspannen, indem Sie den Bauchnabel nach innen oben ziehen. Zur Verstärkung können Sie noch Ihren Beckenboden anspannen. Halten Sie diese Spannung für 15 Sekunden.

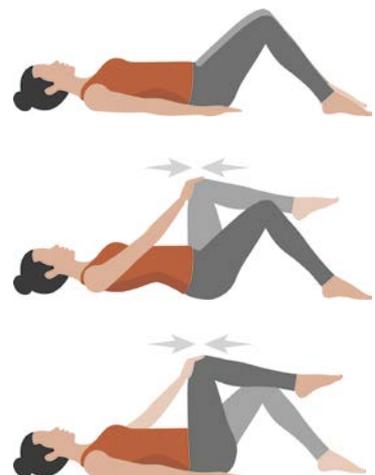
Wiederholen Sie die Übung 3 Mal.



■ Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie beide Beine auf. Nun heben Sie ein Bein ungefähr im 90 Grad Winkel an und bringen die gegenüberliegende Hand an die Innenseite Ihres Knies. Bei der Ausatmung drücken Sie nun mit der Hand gegen Ihre Knieinnenseite, ohne dass sich Ihr Bein bewegt. Bei der Einatmung lösen Sie den Druck wieder.

Wiederholen Sie die Übung 10 Mal pro Seite in drei Sätzen.



■ Dehnung der Wadenmuskulatur

Stellen Sie sich in Schrittstellung hin, wobei die Fußspitzen nach vorne zeigen. Nun verlagern Sie Ihr Gewicht auf das vordere Bein und gehen hier leicht in die Kniebeugung. Das hintere Bein bleibt im Knie gestreckt und die Ferse hat Kontakt zum Boden. Gehen Sie mit dem Gewicht so weit nach vorne bis Sie eine Dehnung in der hinteren Wade verspüren. Der Rücken sollte gerade bleiben. Halten Sie die Dehnung für 20 Sekunden.

Wiederholen Sie die Übung 3 bis 4 Mal pro Seite.



■ Mobilisation / Rumpfstabilisierung im Sitz

Setzen Sie sich auf einen Hocker oder auf das vordere Drittel eines Stuhles ohne sich anzulehnen. Die Füße stehen hüftbreit auseinander, unter den Knien auf dem Boden. Kippen Sie Ihr Becken nun vor und zurück und kommen schließlich in der Mitte, auf den Sitzbeinhöckern, zu sitzen. Dabei ist der Bauch leicht angespannt, die Schultern sind entspannt nach hinten unten ausgerichtet. Ihr Blick geht geradeaus nach vorne. Halten Sie diese Position für 20 Sekunden.

Wiederholen Sie die Übung 3 Mal.



■ Ganzkörperspannung an der Wand

Stellen Sie sich mit dem Rücken an die Wand. Die Füße stehen etwas von der Wand entfernt, die Knie sind leicht gebeugt und die Arme lehnen seitlich neben dem Körper an der Wand. Nun den Bauch fest anspannen, indem Sie die Lendenwirbelsäule an die Wand drücken ohne dass sich der Oberkörper krümmt. Halten Sie diese Position für 15 Sekunden.

Wiederholen Sie die Übung 3 Mal.



■ Kräftigung der Gesäß- und Beinmuskulatur: Skihocke

Halten Sie sich an einem stabilen Gegenstand fest. Die Beine stehen hüftbreit auseinander und die Fußspitzen zeigen nach vorne. Gehen Sie in die Hocke. Achten Sie bitte darauf, dass Sie die Bauchspannung halten. Schieben Sie das Gesäß nach hinten. Die Knie müssen über den Füßen bleiben und dürfen nicht nach innen oder außen kippen. Dann kommen Sie langsam in die Ausgangsstellung zurück ohne dabei die Knie zu überstrecken.

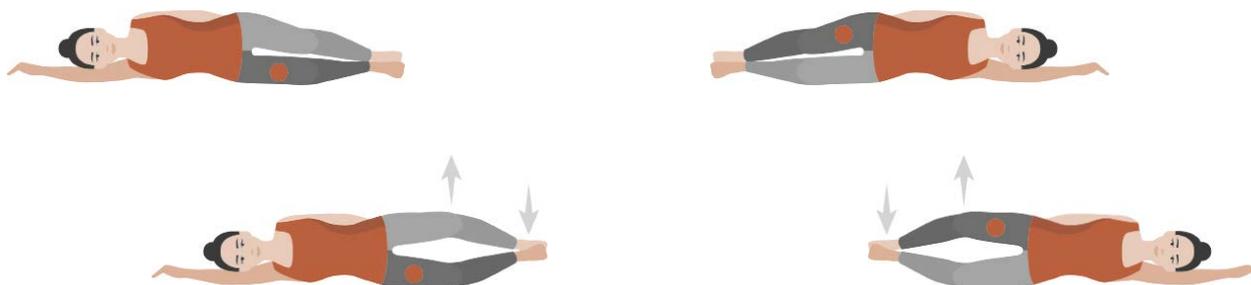
Wiederholen Sie die Übung 15 Mal in drei Sätzen.



■ Kräftigung der Gesäßmuskulatur: Klappmuschel

Legen Sie sich auf die Seite und winkeln beide Beine an. Die Füße bleiben zusammen. Heben Sie nun das Knie des oben liegenden Beines Richtung Decke. Halten Sie die Bauchspannung und achten Sie darauf, dass sich Ihr Becken nicht mit bewegt.

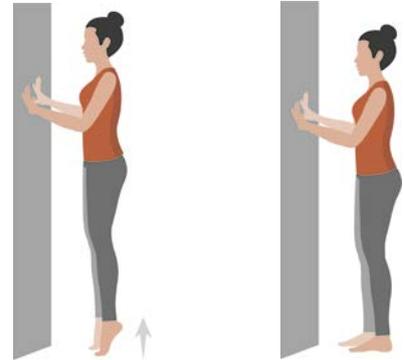
Wiederholen Sie diese Übung bitte 15 Mal pro Bein.



■ Kräftigung der Wadenmuskulatur: Zehenspitzenstand

Halten Sie sich an einem stabilen Gegenstand fest. Stellen Sie die Füße nebeneinander, sodass die Zehen nach vorne zeigen. Nun stemmen Sie sich auf Zehenspitzen hoch und gehen langsam zurück.

Wiederholen Sie die Übung 15 bis 20 Mal.



■ Rumpfstabilisierung: Wandliegestütz

Stellen Sie sich vor eine Wand und stützen sich mit beiden Händen auf Schulterhöhe an der Wand ab. Nun den Bauch fest anspannen und die Ellenbogen beugen und wieder strecken (Wandliegestütz). Dabei achten Sie bitte darauf, dass Sie die Schultern nicht hoch ziehen und Ihr Rücken gerade bleibt – wie ein Brett.

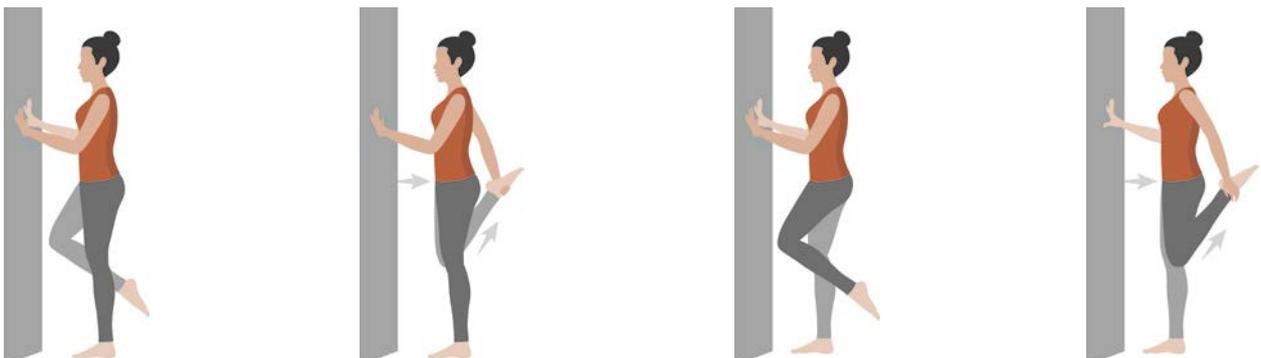
Wiederholen Sie die Übung 15 Mal in drei Sätzen.



■ Dehnung der Oberschenkelvorderseite

Halten Sie sich an einem stabilen Gegenstand fest. Ziehen Sie mit einer Hand einen Fuß Richtung Gesäß. Dabei ist das Standbein leicht gebeugt und der Bauch fest angespannt. Nun schieben Sie den Oberschenkel so weit nach hinten, dass Sie eine Dehnung im vorderen Oberschenkel verspüren. Das Becken dabei nach vorne kippen und die Knie zusammen halten. Halten Sie diese Dehnungsposition für 20 Sekunden.

Wiederholen Sie die Übung 4 bis 5 Mal pro Seite.



■ Dehnung der Oberschenkelrückseite

Stellen Sie einen Fuß vor sich auf den Boden, auf einen Hocker oder eine Stufe. Ziehen Sie nun die Zehen des vorderen Fußes zu sich, sodass Sie nur noch auf der Ferse stehen und strecken Sie Ihr Knie durch. Nun neigen Sie Ihren geraden Oberkörper nach vorne, sodass Sie ein Dehnungsgefühl in der Kniekehle, der Wade und im hinteren Oberschenkel spüren. Halten Sie diese Position für 20 Sekunden und wechseln Sie dann die Seite.

Wiederholen Sie diese Übung 3 bis 4 Mal pro Seite.



■ Kräftigung der Bauchmuskulatur: Rückenpresse

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie Ihre Füße auf, legen Sie dabei Ihre Hände unter die Lendenwirbelsäule. Drücken Sie nun sanft mit Ihrem Becken und Ihrer unteren Lendenwirbelsäule auf Ihre Hände. Halten Sie den Druck für ca. 20 Sekunden bevor Sie ihn wieder langsam lösen.

Wiederholen Sie die Übung 5 bis 10 Mal.



■ Rumpfstabilisierung: Kniewaage

Begeben Sie sich in den Vierfüßlerstand. Die Hände sollten unter den Schultern und die Knie unter den Hüften positioniert werden. Beugen Sie Ihre Ellenbogen leicht an. Strecken Sie ein Bein gerade nach hinten aus, sodass es mit Ihrem Rücken eine horizontale Linie bildet. Nun versuchen Sie für 10 Sekunden das Gleichgewicht zu halten, ohne dass Ihr Becken zu einer Seite abkippt. Halten Sie Ihre Bauchspannung.

Wiederholen Sie die Übung mit jeder Seite 5 Mal.

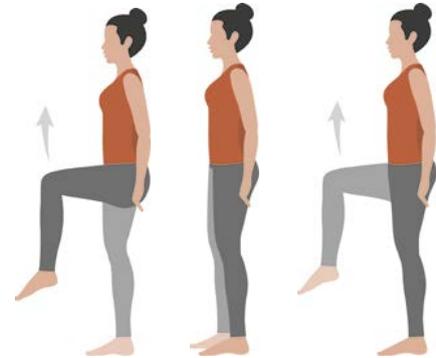


Mittlere Übungen zum Training

■ Kräftigung der Beinmuskulatur: Einbeinstand

Stellen Sie sich gerade und aufrecht hin und heben Sie ein Bein an, sodass sich im Knie und in der Hüfte ein 90 Grad Winkel ergibt. Halten Sie diesen Einbeinstand wenn möglich für 15 bis 20 Sekunden.

Wiederholen Sie die Übung 3 bis 5 Mal pro Seite.



■ Kräftigung der Gesäß- und Beinmuskulatur: Aufstehen ohne Armschwung

Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Dabei stehen die Beine hüftbreit auseinander auf dem Boden. Überkreuzen Sie die Arme vor dem Brustkorb und spannen Sie den Bauch fest an. Nun stehen Sie langsam auf und setzen sich langsam wieder hin. Achten Sie bitte darauf, dass Ihre Knie dabei nicht nach innen oder außen kippen. Durch die Höhe des Stuhls können Sie die Übung erschweren bzw. erleichtern.

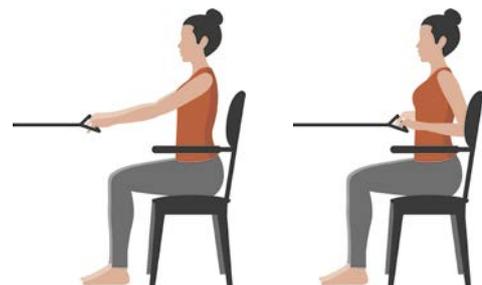
Wiederholen Sie die Übung 15 Mal in drei Sätzen.



■ Kräftigung der Schulter-Nacken- und Armmuskulatur mit Gummiband

Setzen Sie sich aufrecht hin und befestigen vor sich ein Gummiband auf Brusthöhe. Nun ziehen Sie das Band zu sich heran, sodass es leicht auf Spannung ist. Die Arme bleiben in gebeugter Position im Ellenbogen und lediglich durch das Zusammenziehen der Schulterblätter ziehen Sie das Gummiband weiter zu sich heran (Hände in Richtung Ihrer Achseln). Halten Sie Ihre Schultern dabei unten.

Wiederholen Sie die Übung 15 bis 20 Mal in drei Sätzen.



■ Mobilisation: Schulter-Nacken-Muskulatur

Stellen Sie sich gerade hin. Verschränken Sie die Finger, die Handflächen zeigen zu Ihnen. Nun heben Sie die Arme über Ihren Kopf. Atmen Sie tief ein und versuchen währenddessen die Finger weiter Richtung Zimmerdecke zu schieben. Atmen Sie aus und kehren dabei zur Anfangsposition zurück.

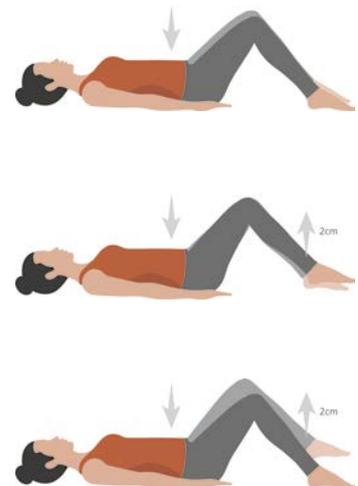
Wiederholen Sie die Übung 4 bis 5 Mal.



■ Kräftigung der Rumpf- und Beinmuskulatur in Rückenlage

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie beide Beine auf. Die Arme liegen locker neben dem Körper. Spannen Sie nun Ihren Bauch an, indem Sie Ihre Lendenwirbelsäule fest auf die Unterlage drücken. Halten Sie diese Spannung und heben Sie im Wechsel die Füße ca. 2 cm an, als ob Sie auf der Stelle gingen.

Heben Sie abwechselnd jeden Fuß 10 Mal an und wiederholen Sie dies drei Mal.

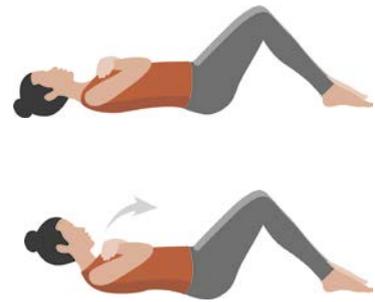


Schwere Übungen am Schluss der Reha und für zu Hause

■ Kräftigung der Bauchmuskulatur: Bauchpresse

Legen Sie sich auf den Rücken, stellen beide Beine auf und kreuzen die Arme vor dem Brustkorb. Spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an, indem Sie den Bauchnabel nach innen ziehen. Nun heben Sie Ihren Schultergürtel und Kopf leicht an, sodass Ihre Schulterblätter von der Unterlage abheben. Dann legen Sie den Schultergürtel langsam ab. Achten Sie dabei auf Ihre Atmung: Wenn Sie Ihren Schultergürtel und Kopf anheben, atmen Sie aus und wenn Sie sich wieder ablegen, atmen Sie ein.

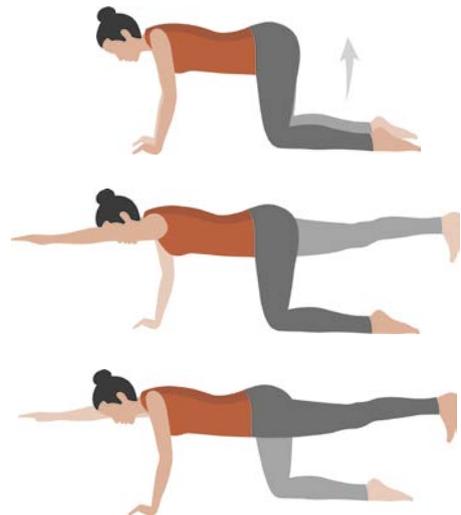
Wiederholen Sie die Übung bitte 15 Mal in drei Sätzen.



■ Rumpfstabilisierung: Kniewaage mit Armeinsatz

Begeben Sie sich in den Vierfüßlerstand. Die Hände sollten unter den Schultern und die Knie unter den Hüften positioniert werden. Beugen Sie Ihre Ellenbogen leicht an. Strecken Sie den Arm nach vorne auf Kopfhöhe und das gegenüberliegende Bein gerade nach hinten aus, sodass diese mit Ihrem Rücken eine horizontale Linie bilden. Nun versuchen Sie für 10 Sekunden das Gleichgewicht zu halten, ohne dass Ihr Becken zu einer Seite abkippt und Sie Ihre Bauchspannung verlieren.

Wiederholen Sie die Übung bitte 3 bis 4 Mal pro Seite.



■ Rumpfstabilisierung mit Ball

Legen Sie sich mit dem Rücken auf eine Rolle, z. B. auf eine zusammengerollte Matte oder ein Handtuch. Winkeln Sie die Knie an und stellen Sie beide Füße ca. hüftbreit auf den Boden. Heben Sie nun einen Ball mit beiden Händen gerade über den Kopf, sodass Sie den Ball sehen können. Als Steigerung können Sie zusätzlich mit den Füßen Schritte auf der Stelle gehen. Halten Sie diese Position für 20 Sekunden, ohne dabei die Bauchspannung zu verlieren.

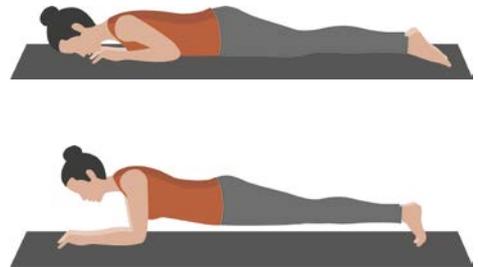
Wiederholen Sie die Übung 4 bis 5 Mal.



■ Rumpfstabilisierung: Unterarmstütz

Legen Sie sich auf den Bauch. Nun beugen Sie die Ellenbogen an, sodass die Ellenbogen sich unter den Schultern befinden und Sie sich auf die Unterarme abstützen können. Zusätzlich stellen Sie die Fußspitzen auf. Nun drücken Sie Ihr Becken nach oben, sodass sich Becken, Schultergürtel und Hals in einer geraden Linie befinden. Halten Sie diese Position für 10 bis 15 Sekunden. Ihr Becken sollten Sie dabei weder nach oben strecken, noch durchhängen lassen. Bauchspannung bitte nicht vergessen.

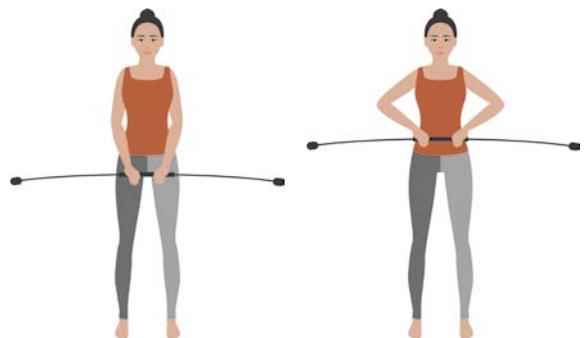
Wiederholen Sie die Übung 4 bis 5 Mal.



■ Rumpfstabilisierung mit Schwingstab

Stellen Sie sich hüftbreit hin, dabei die Knie leicht beugen und den Bauch fest anspannen. Nun einen Schwingstab am Mittelgriff umgreifen. Den Stab waagrecht halten und ihn vorwärts und rückwärts oder auf und ab bewegen. Dabei die Bewegungen lieber klein und kontrolliert durchführen.

Wiederholen Sie die Übung 3 Mal für ca. 15 Sekunden.



■ Kräftigung der Rumpf- und Beinmuskulatur: Ausfallschritt

Stellen Sie sich gerade und aufrecht hin. Nun machen Sie bitte einen Schritt nach vorne und beugen dabei die Knie. Kehren Sie im Anschluss in die Anfangsposition zurück. Bitte achten Sie darauf, dass Sie Ihre Knie nicht nach innen oder außen drehen, dass Sie einen geraden Schritt nach vorne machen und dass Sie den Bauch immer fest anspannen.

Wiederholen Sie den Schritt 15 bis 20 Mal in drei Sätzen.



■ Gleichgewichtsübung: Einbeinstand mit Ballkissen oder Handtuch

Stellen Sie sich auf ein Kissen, ein Aeroped, eine zusammengerollte Matte oder ähnliches. Dabei das Standbein leicht anbeugen, den Bauch fest anspannen und die Arme evtl. für die Balance seitlich anheben. Halten Sie diese Position für 10 bis 20 Sekunden.

Wiederholen Sie die Übung für 4 bis 5 Mal pro Seite.



■ Rumpfstabilisierung und Kräftigung der Armmuskulatur mit Gewichten

Stellen Sie sich bitte hüftbreit hin. Beugen Sie die Knie leicht und spannen Sie den Bauch fest an. Halten Sie in beiden Händen 1 bis 2 kg schwere Gewichte. Nun die Arme in langsamen Bewegungen gegensätzlich aufwärts und abwärts bewegen. Dabei die Schultern immer nach hinten unten ziehen.

Wiederholen Sie die Übung 15 bis 20 Mal in drei Sätzen.



