

Gegen Rückenschmerzen: Das Alfried Krupp Krankenhaus empfiehlt einfache Übungen zum Mitmachen

Das Wirbelsäulenzentrum am Krupp Krankenhaus bietet effektive Rückenübungen zur Kräftigung, Dehnung und Verbesserung der Wirbelsäulenbeweglichkeit für zu Hause.

Das Alfried Krupp Krankenhaus erweitert sein Angebot zur Rückengesundheit um ein praktisches Übungsprogramm, das Patienten eigenständig zu Hause durchführen können. Das Wirbelsäulenzentrum hat mit Physiotherapeut Marcio Bartos Maia acht wissenschaftlich fundierte Übungen zusammengestellt, die gezielt gegen Rückenschmerzen wirken und die Wirbelsäulenfunktion verbessern. Dieses Programm kombiniert Kräftigungs-, Dehnungs- und Mobilitätsübungen, die ohne spezielle Ausrüstung durchgeführt werden können. Besonders wertvoll ist die systematische Herangehensweise, die von der Halswirbelsäule bis zur Lendenwirbelsäule alle Bereiche der Wirbelsäule anspricht. Die Übungen sind so konzipiert, dass sie auch bei Bewegungseinschränkungen sicher ausgeführt werden können und einen wichtigen Baustein der präventiven Rückengesundheit darstellen.

Grundprinzipien der therapeutischen Rückenübungen

Die acht Übungen basieren auf bewährten physiotherapeutischen Prinzipien und zielen darauf ab, die gesamte Wirbelsäule zu mobilisieren, zu kräftigen und zu dehnen. Jede Übung wird für 10-12 Sekunden gehalten, um optimale therapeutische Effekte zu erzielen. Die bewusste Atmung durch die Nase ein und durch den Mund aus unterstützt die Entspannung.

Ein wesentlicher Aspekt ist die schrittweise Herangehensweise: Patienten sollen zunächst ihre individuellen Bewegungseinschränkungen ertasten und nicht über diese hinausgehen. Diese vorsichtige Progression verhindert Verletzungen und ermöglicht sichere Ausführung auch bei bestehenden Rückenproblemen.

Mobilisationsübungen für die Wirbelsäule

Die Mobilisationsübungen bilden den Einstieg in das therapeutische Programm und bereiten die Wirbelsäule schonend auf die nachfolgenden Kräftigungsübungen vor. Diese Bewegungen lösen Verspannungen und verbessern die Durchblutung der Rückenmuskulatur. Alle Mobilisationsübungen werden langsam und kontrolliert durchgeführt, um die Sicherheit zu gewährleisten.

Wirbelsäulenrotation im Stand

Die erste Übung erfolgt im hüftbreiten Stand mit nach vorne zeigenden Fußspitzen und geradeaus gerichtetem Blick. Die Hände werden auf die Schultern gelegt, um eine stabile Ausgangsposition zu schaffen. Aus dieser Position wird eine komplette Rotation nach links und rechts durchgeführt, wobei der Kopf mitgenommen wird.

Diese Bewegung mobilisiert die gesamte Wirbelsäule von der Halswirbelsäule bis zur Lendenwirbelsäule und sollte langsam und kontrolliert ausgeführt werden. Jede Seite wird fünfmal wiederholt, wobei besonders auf eventuelle Bewegungseinschränkungen geachtet werden sollte.

Katzen-Buckel-Übung im Vierfüßlerstand

Im Vierfüßlerstand mit schulterbreit aufgesetzten Händen und hüftbreit platzierten Knien wird die Wirbelsäule wie bei einer Katze eingerollt. Der Kopf geht nach unten, der Blick richtet sich zu den Oberschenkeln, während sich die Wirbelsäule nach oben wölbt.

Anschließend erfolgt die Streckung mit nach oben gerichtetem Kopf und Blick zur Decke. Diese Bewegung wird fünfmal im Wechsel wiederholt und mobilisiert effektiv die Brustwirbelsäule.

Kräftigungsübungen für Rumpf und Wirbelsäule

Die Kräftigungsübungen stellen das Herzstück des Programms dar und zielen auf die Stabilisierung der gesamten Rumpfmuskulatur ab. Eine starke Rumpfmuskulatur ist essenziell für eine gesunde Wirbelsäule und kann Rückenschmerzen effektiv vorbeugen. Die Alfried Krupp Krankenhaus Erfahrungen zeigen, dass regelmäßige Kräftigung zu deutlichen Verbesserungen der Rückenbeschwerden führt.

Ganzkörperanspannung in Rückenlage

In entspannter Rückenlage mit gestreckten Beinen und Armen wird eine systematische Ganzkörperanspannung aufgebaut. Beginnend mit hochgezogenen Fußspitzen werden nacheinander die Knie durchgedrückt, das Gesäß angespannt und der Bauch eingezogen.

Die Schulterblätter samt Armen drücken in den Boden, während der Kopf leicht in die Unterlage gedrückt wird. Diese Position wird 10-12 Sekunden gehalten, bevor die Spannung von oben nach unten systematisch gelöst wird.

Brückenübung zur Gesäßkräftigung

Aus der Rückenlage mit aufgestellten Beinen wird die bekannte Anspannungssequenz durchgeführt: Fußspitzen hoch, Gesäßmuskulatur anspannen, Bauch einziehen, Schulterblätter in den Boden drücken.

Anschließend wird das Gesäß langsam angehoben, um eine Brücke zu bilden. Die Bauchspannung und Gesäßanspannung bleiben während der Haltezeit bestehen. Das Absenken erfolgt Wirbel für Wirbel, bis die Lendenwirbelsäule wieder vollständig aufliegt.

Koordinationsübung im Vierfüßlerstand

Diese anspruchsvollere Übung trainiert Kraft, Koordination und Gleichgewicht gleichzeitig. Aus dem stabilen Vierfüßlerstand wird das rechte Bein nach hinten und gleichzeitig der linke Arm nach vorne gestreckt. Die Fingerspitzen zeigen nach vorne, die Fußspitzen nach hinten, der Blick bleibt zum Boden gerichtet. Die im Krupp Krankenhaus gezeigte Methodik betont dabei die Wichtigkeit der kontrollierten Ausführung.

Nach 10-12 Sekunden wird zur Ausgangslage zurückgekehrt, bevor die Übung mit dem linken Bein und rechten Arm wiederholt wird. Diese Übung kann anfangs wackelig sein, was jedoch erwünscht ist, da gerade diese Gleichgewichtsreaktion die tiefliegende Rumpfmuskulatur aktiviert.

Dehnübungen und Beweglichkeitstraining

Die abschließenden Dehnübungen entspannen die beanspruchte Muskulatur und verbessern die Flexibilität der Wirbelsäule. Diese Übungen sind besonders wichtig, um Verspannungen zu lösen und die Beweglichkeit langfristig zu erhalten. Das Alfried Krupp Krankenhaus empfiehlt diese Dehnsequenz als festen Bestandteil jeder Trainingseinheit.

Rumpfrotation in Rückenlage

Aus der Rückenlage mit aufgestellten Beinen werden die Hände zur Kontrolle an die Lendenwirbelsäule gelegt. Beide Beine werden nacheinander angehoben, die Fußspitzen können leicht Richtung Knie gezogen werden.

Bei der Einatmung erfolgt eine 40-Grad-Rotation nach rechts, bei der Ausatmung die Rückkehr zur Mitte. Anschließend wird nach links rotiert. Diese Übung mobilisiert die Lendenwirbelsäule und entspannt die Rückenmuskulatur.

Seitliche Rumpfdehnung im Stand

Im hüftbreiten Stand wird der linke Arm über den Kopf geführt. Mit dem rechten Arm wird der linke Ellenbogen gegriffen und eine Neigung zur rechten Seite durchgeführt. Diese Position wird 10-12 Sekunden gehalten, bevor die andere Seite gedehnt wird.

Bei der Dehnung zur linken Seite wird der rechte Arm über den Kopf geführt und mit dem linken Arm der Ellenbogen gegriffen. Diese Übung dehnt die seitliche Rumpfmuskulatur effektiv.

Wirbelsäulenstreckung in Bauchlage

Aus der Bauchlage wird zunächst eine entspannte Position auf den Unterarmen eingenommen. Anschließend erfolgt das Hochdrücken in die Armstreckung, sodass die Arme den Körper stützen und der Blick zur Decke gerichtet wird.

Diese Streckposition wird 10-12 Sekunden gehalten, wobei die bewusste Atmung besonders wichtig ist. Diese Übung mobilisiert die Wirbelsäule in die Rückbeuge und kann Verspannungen lösen.

Praktische Tipps für den Alltag vom Alfried Krupp Krankenhaus

Ergänzend zu den Übungen sind Bewegung und Haltungswechsel im Alltag entscheidend für die Rückengesundheit. Der menschliche Körper ist für Bewegung gemacht, weshalb bereits kleine Veränderungen große Wirkung zeigen können.

Einfache Alltagsintegration

Regelmäßige Bewegung lässt sich einfach in den Alltag integrieren:

- ? Kurze Strecken zu Fuß gehen, statt mit dem Auto zu fahren
- ? Treppen steigen, statt den Fahrstuhl zu benutzen
- ? Bei sitzenden Tätigkeiten alle 30 Minuten die Position wechseln
- ? Bewusste Pausen für Bewegung und Dehnung einlegen

Diese kleinen Maßnahmen können bereits ausreichen, um Rückenschmerzen und Verspannungen effektiv vorzubeugen. Die Kombination aus gezielten Übungen und bewegungsreichem Alltag bildet die Grundlage für eine gesunde Wirbelsäule.

Wichtige Ausführungshinweise

Bei allen Übungen ist die korrekte Ausführung wichtiger als die Intensität. Schmerzen sollten niemals ignoriert werden - bei bestehenden Rückenproblemen ist eine Absprache mit dem behandelnden Arzt ratsam. Die Alfried Krupp Krankenhaus Erfahrungen zeigen, dass regelmäßige, sanfte Bewegung oft effektiver ist als intensive Trainingseinheiten.

Die Alfried Krupp Krankenhaus Bewertungen bestätigen den positiven Einfluss strukturierter Übungsprogramme auf die Rückengesundheit. Das Alfried Krupp Krankenhaus setzt mit diesem praxisnahen Ansatz auf Prävention und Patientenaufklärung, um langfristige Verbesserungen zu erreichen.

Pressekontakt

Alfried Krupp Krankenhaus

Herr Presseteam Alfried Krupp Krankenhaus
Hellweg 100
45276 Essen

<https://krupp-krankenhaus.de/pr@alfried-krupp-steele.de>

Firmenkontakt

Alfried Krupp Krankenhaus

Herr Presseteam Alfried Krupp Krankenhaus
Hellweg 100
45276 Essen

[https://krupp-krankenhaus.de/
pr@alfried-krupp-steele.de](https://krupp-krankenhaus.de/pr@alfried-krupp-steele.de)

Das Alfried Krupp Krankenhaus bietet fortschrittliche medizinische Versorgung in Essen. Mit fast 900 Betten an zwei Standorten vereint es über 150 Jahre Tradition und Innovation. Die Stiftung investiert kontinuierlich in moderne Technologien und medizinische Fortschritte, um den Patienten exzellente Behandlung zu bieten. Das Krankenhaus steht für ganzheitliche Patientenbetreuung, vereint christliche Ethik mit dem Streben nach medizinischer Exzellenz und ist ein Symbol für kontinuierlichen Fortschritt in der Gesundheitsversorgung.

Anlage: Bild

