

HALLESCHE_Gesundheitstelefon

Für Fragen rund um Ihre Gesundheit

Täglich 24 Stunden

Tel.: 07 11/66 03-20 00

HALLESCHE_Gesundheitsportal

Für Informationen und Tipps rund um das

Thema Gesundheit

www.hallesche-gesundheitsportal.de



2008

zum 10. Mal in Folge »SEHR GUT«

HALLESCHE Krankenversicherung auf Gegenseitigkeit

70166 Stuttgart

service@hallesche.de · www.hallesche.de



Rückenfreundlich durch den Tag

Information, Kräftigung der Rückenmuskeln und Entspannung

Hinweis

Die Ratschläge auf dem Hörbuch und in diesem Booklet sind von den Autoren und den medizinischen Beratern sorgfältig erwogen und geprüft worden. Eine Haftung kann dennoch nicht übernommen werden.

Juristischer Hinweis

Dieses Hörbuch ist eine Information der HALLESCHE Krankenversicherung. Sie begründet aber keinerlei Rechtsansprüche. Rechte und Pflichten der Vertragspartner ergeben sich ausschließlich aus dem jeweiligen Versicherungsvertrag mit den vorliegenden allgemeinen Informationen.

Impressum

Herausgeber:

HALLESCHE

Krankenversicherung auf Gegenseitigkeit

Buch/Idee:

Klaus Afflerbach, Deutsches Grünes Kreuz

Regie:

Klaus Afflerbach

Medizinische Beratung:

Prof. Dr. med. Klaus Jung

Physiotherapeutische Beratung:

Helga Freyer-Krause

Sprecherinnen und Sprecher:

Dagmar Arnold, Petra Köster,

Dr. Claudia Mauelshagen,

Dr. Dietmar Krause, Klaus Afflerbach

Tontechnik:

Bäng! Musikproduktion GmbH, Lollar



Rückenfreundlich durch den Tag

Zur rückenfreundlichen Gestaltung des Alltags gehört es einerseits, alltägliche Erledigungen und Einrichtungsgegenstände, die den Rücken schädigen können, zu vermeiden oder zu verändern. Andererseits ist es wichtig, den Rücken regelmäßig zu trainieren und die Beweglichkeit zu fördern.

Für beides, für die Vermeidung von unnötigen Rückenbelastungen und das systematische Training der Muskulatur und der Beweglichkeit, ist dieses Hörbuch Ihr Begleiter. Mit uns gemeinsam gehen Sie auf eine Entdeckungsreise in alltägliche Situationen – aber auch auf einen Ausflug, mit dem Sie entspannen, sich und Ihrem Rücken also etwas Gutes tun können. **Wir wünschen viel Spaß!**

Gymnastik mit dem Stuhl

Ihnen werden nun sechs Übungen vorgestellt, die Sie im Sitzen anwenden können, also auch im Büro zwischendurch.

Sie können diese Dehnungs- und Entspannungsübungen sofort mitmachen.

Achten Sie dabei auf eine regelmäßige, ruhige Atmung. Und gehen Sie bei der Durchführung niemals über Ihre Schmerzgrenzen hinaus. Machen Sie diese Übungen regelmäßig, am besten ein bis mehrmals am Tag.

Strickleiter

Bei dieser Übung sitzen Sie in normaler Höhe auf einem Stuhl oder Hocker, Ihr Oberkörper ist aufrecht. Strecken Sie die Hände in Richtung Decke. In der Vorstellung, sich eine Strickleiter hochzuhangeln, greifen Sie nun mit den Händen abwechselnd nach oben und werden dabei immer größer. Starke Schwankungen des Oberkörpers sollten Sie vermeiden, Ihre Bewegungen nach oben sind nur klein. Ihr Atem fließt ruhig und regelmäßig. Wiederholen Sie diese Kletterbewegung 20-mal.

Fingerhakeln

Sie sitzen weiterhin auf einem Stuhl oder Hocker. Haken Sie die Finger beider Hände vor Ihrer Brust ineinander. Versuchen Sie, mit Zug aus den Armen die Finger auseinanderzuziehen. Dabei die Schulterblätter fest zusammenziehen. Halten Sie diese Zugspannung zweimal für ca. zehn Sekunden.



Adler

Wieder sitzen Sie und nehmen mit den Armen die »Hände-hoch-Stellung« ein. Ziehen Sie die Ellbogen nach hinten. Spannen Sie nun die Bauchmuskulatur etwas an – und neigen Sie den Oberkörper ein wenig nach vorne, Ihr Blick geht nach vorne unten. Halten Sie dabei den Rücken und den Kopf gerade. 15 bis 30 Sekunden halten, erst dann kommen Sie sanft aus der Haltung heraus.



Dehnung für den unteren Rücken

Sie sitzen auf einem Stuhl oder Hocker. Beugen Sie den Oberkörper nach vorne und machen Sie den Rücken dabei ganz rund. Setzen Sie die Hände an den äußeren Fußknöcheln an. Mit Zug der Hände können Sie die Dehnung verstärken. Nach 20 Sekunden richten Sie den Oberkörper langsam auf. Stützen Sie sich bei der Aufwärtsbewegung mit den Händen auf den Oberschenkeln ab.

Waschbrettbauch

Setzen Sie sich aufrecht auf die Vorderkante des Stuhls oder Hockers. Heben Sie das linke Bein leicht an, das Bein bleibt angewinkelt. Jetzt drücken Sie mit dem Handballen des rechten Armes gegen den Oberschenkel des angehobenen Beines. Ihr Rücken bleibt gerade. Atmen Sie regelmäßig. Halten Sie die Position für zehn bis zwölf Sekunden.

Dann machen Sie die Übung mit dem rechten Bein und dem linken Arm.



Halsdehnung

Setzen Sie sich auf einen Stuhl oder Hocker mit normaler Sitzhöhe. Richten Sie Ihren Rücken auf. Nun neigen Sie den Kopf nach rechts vorne, Ihr Blick geht unter die rechte Achsel. Nehmen Sie die rechte Hand über den Kopf ans linke Ohr. Jetzt die Dehnung durch Zug der rechten Hand sanft verstärken. Die Schulter der linken Seite zieht nach unten. Spüren Sie die Dehnung im Hals-Nacken-Bereich? Halten Sie die Übung für ca. zehn bis zwölf Sekunden. Dann wiederholen Sie das Ganze mit nach links vorne geneigtem Kopf.

Bandscheibengymnastik

Der ausgewogene Wechsel von Belastung und Entlastung hat bei der Gesundheit unserer Bandscheiben grundsätzlich einen hohen Stellenwert. Kräftige Rückenmuskeln stützen die Wirbelsäule und schonen somit die Bandscheiben. Mit den folgenden sechs Übungen entlasten Sie die Bandscheiben, verbessern ihre Nährstoffversorgung und kräftigen Ihre Rückenmuskulatur. Für diese Übungen benötigen Sie eine weiche Unterlage, die Sie auf den Boden legen, und einen normal hohen Stuhl.

Beckenwippe

Diese Übung dient der Mobilisation Ihrer Lendenwirbelsäule. Sie liegen in Rückenlage. Stellen Sie die Beine etwa im 45°-Winkel an. Die Arme liegen seitlich am Körper. Ziehen Sie den Bauchnabel ein und drücken Sie gleichzeitig die Lendenwirbelsäule auf den Boden. Halten Sie diese Position fünf Sekunden lang. Danach führen Sie die Gegenbewegung durch. Sie drücken also den Bauchnabel nach oben und gehen dabei leicht ins Hohlkreuz. Wiederholen Sie diese Übung fünfmal.

Rückenrobbe

Legen Sie sich mit dem Rücken auf die Unterlage. Ihre Arme liegen neben dem Körper. Strecken Sie Arme und Beine lang aus – oder, wenn Sie Rückenschmerzen haben, stellen Sie die Beine angewinkelt auf die Unterlage. Ziehen Sie dann die linke Hüfte hoch in Richtung Achsel und schieben Sie gleichzeitig die rechte Hüfte in Richtung Füße. Diese Position für ca. fünf Sekunden halten. Gehen Sie zurück in die Ausgangsstellung, nun wiederholen Sie die Übung mit der anderen Seite. Führen Sie diese Übung auf jeder Seite fünfmal durch.

Kniewedeln

Auch die folgende Übung dient der Mobilisation der Lendenwirbelsäule. Sie liegen in Rückenlage. Stellen Sie die Beine etwa im 45°-Winkel an. Die Arme liegen seitlich am Körper. Legen Sie beide Knie gleichzeitig und langsam, nur so weit es geht, zur linken Seite ab. Bleiben Sie fünf Sekunden in dieser Position. Nehmen Sie dann

die Knie zurück in die Mittelstellung und legen Sie anschließend Ihre Knie auf der rechten Seite ab. Führen Sie diese Übung auf jeder Seite fünfmal langsam durch.

Bauchklammer

Jetzt kräftigen Sie Ihre tiefen Bauchmuskeln. Wieder liegen Sie auf dem Rücken. Strecken Sie die Beine lang aus. Oder – wenn dies schmerzt – stellen Sie Ihre Beine auf. Die Hände legen Sie auf den Unterbauch. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an, ziehen Sie dabei den Bauchnabel ein. Drehen Sie nun Beine und Füße leicht nach innen, und spannen Sie die Bauchmuskulatur unterhalb des Bauchnabels an. Mit den Händen können Sie die richtige Spannung der Muskulatur kontrollieren. Halten Sie die Spannung für zehn Sekunden und wiederholen Sie die Übung fünfmal.

Flieger

Diese Übung dient der Kräftigung der Rückenmuskulatur. Legen Sie sich in Bauchlage ausgestreckt hin. Die Arme liegen neben dem Körper. Der Kopf ruht

mit der Stirn auf der Unterlage. Stellen Sie die Füße gerade auf die Zehen. Strecken Sie die Knie durch, kneifen Sie den Po zusammen und ziehen Sie den Bauch durch Anspannung ein. Zur Steigerung können Sie nun noch die Hände und Arme vom Boden heben. Die Handinnenflächen zeigen dabei zum Boden. Heben Sie nun den Kopf leicht an. Halten Sie diese Position fünf Sekunden und wiederholen Sie die Übung fünfmal.



Stufenlagerung

Für diese Übung benötigen Sie einen Hocker mit normaler Sitzhöhe oder einen Gymnastikball. Mit der Übung entlasten Sie die Bandscheiben und entspannen Ihre Rückenmuskulatur. Legen Sie sich auf einer

nicht zu weichen Unterlage auf den Rücken. Legen Sie die Unterschenkel auf den Hocker. Ihre Ober- und Unterschenkel sind ca. im 90°-Winkel angewinkelt. Auch in den Hüften sollte möglichst ein 90°-Winkel gebildet sein. Bleiben Sie in dieser Position für mindestens zehn Minuten und entspannen Sie sich dabei.