

Handout Rückenschule Beweglichkeit (Teil 2)

Auslöser für Rückenschmerzen:

- Sitzende Tätigkeit (z.B. Arbeit am PC)
 - o Der Körper ist in einer anhalten Hyperkyphose (Rundrücken/starke Beugung) aller Abschnitte der Wirbelsäule
 - o Die Muskulatur der Wirbelsäule und der Beinrückseite wird dauerhaft angespannt, während die Bauch-, Brust- und Hüftmuskulatur verkürzt = Dysbalance der Muskulatur, es entsteht Schmerz, besonders in der HWS und LWS, teilweise auch im Steißbein, jedoch kann auch eine verkürzte rückwärtige Beinmuskulatur Schmerzen in der Wirbelsäule auslösen
 - o Folgeerkrankungen sind gehäuft Bandscheibenvorfälle
- Grundsätzlicher Bewegungsmangel hat denselben Effekt
- Falsche Belastungen/Fehlhaltungen wie z.B. viel und schwer tragen und einseitige Belastungen (auch bei manchen Sportarten), sowie aber auch ein Beckenschiefstand führen ebenfalls zu Dysbalancen und Schmerzen, besonders in der LWS, da sie am meisten stabilisieren muss
- Stress führt zu Verspannungen, insbesondere in der HWS durch das ständige Anspannen und Hochziehen der Schultern (Schonhaltungen)
- Erkrankungen des Rückens: Z.B. Morbus Bechterew (Versteifung der Wirbel -> verknöchern), Morbus Scheuermann (Wachstumsstörung der Wirbelsäule, es kommt zu Höhenunterschieden der Wirbeldeckplatte, häufig BWS betroffen) oder Skoliosen (Verkrümmungen nach links oder rechts in der Wirbelsäule)

Strategien zur Behandlung von Rückenschmerz

- Kräftigung (siehe Handout 1)
- Dehnen
- Mobilisieren
- Entlasten (besonders bei akuten Rückenschmerzen)

Kontraindikationen:

- Akute Infekte/Entzündungen
- Akute Bandscheibenvorfälle (keine Drehungen)
- Sternotomie (offene Herz-Op) 1.-6. Woche
- Frische Rücken-Ops/Wirbelbrüche (<10 Wochen)
- Schwangerschaft (>10-12. Woche)

Wahrnehmung des Rückens:

- o Schultern kreisen
- o Nacken zur Seite neigen/drehen/kreisen
- o Oberkörper zur Seite neigen/drehen
- o Buckel/Hohlkreuz machen
- o Mit den Fingerspitzen Richtung Boden

- Wo sind Schmerzen/unangenehme Stellen? Gibt es Unterschiede von den Seiten/oben/unten

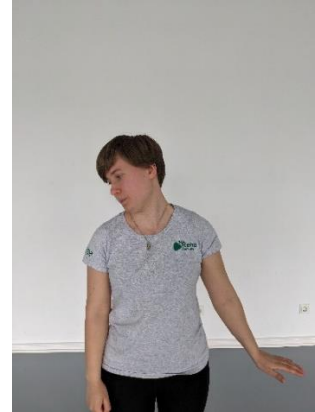
Entspannungsübungen (Dehnungen): *Dehnung jeweils 20-30 Sekunden halten*



a) Kopf zur Seite neigen



b) Kopf zusätzlich zum Boden drehen



c) Arm Richtung Boden drücken

Die Dehnung kann bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Gefäßerkrankungen zu Schwindel führen

1. Trapezius Dehnung/Nackendehnung + Erweitertes Dehnen



a) Zur Seite neigen



b) Drehung zur selben Seite zum Erweitern der Dehnung

2. Latissimus Dehnung (beide Anteile durch die Drehung)

Bei der erweiterten Dehnung kann es ebenfalls zu Schwindel kommen



3. verkürzte Hüftmuskulatur dehnen: Einbeinstand, Ferse zum Gesäß führen; um mehr Dehnung zu erzielen -> in die Knie gehen

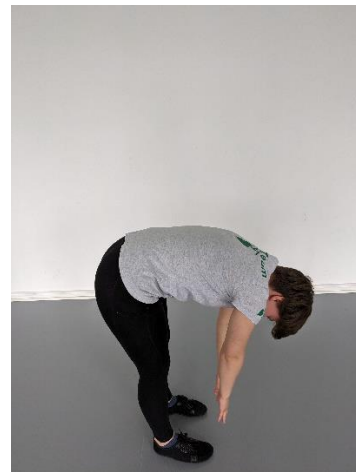
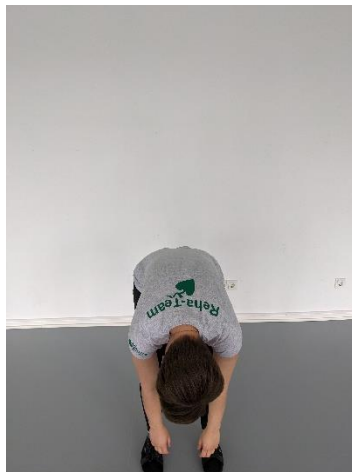


4. Dehnung des Rückenstrecker: Hände greifen zwischen den Beinen hindurch und dann von außen an die Fersen, nach unten beugen und klein machen



5. Dehnen der rückwärtigen Beinmuskulatur: Ein Bein nach vorne auf die Ferse stellen, mit Gesäß nach hinten lehnen, mit dem hinteren Bein leicht in die Knie gehen.

Beweglichkeitsübungen:



1. Auf- und Abrollen des Rückens im Stehen, Wirbel für Wirbel
 - a. Auch mit Atmung kombinierbar, Einatmung -> Aufrollen; Ausatmung -> „Fallen lassen“



2. Book Opener: Seitlage, die Beine liegen angewinkelt aufeinander, beide Arme werden auf Brusthöhe nach vorne ausgestreckt. Der oberliegende Arm bewegt sich in der Achse zur anderen Seite, der Oberkörper und der Kopf rotieren mit, die Beine bleiben liegen. Die Bewegung soweit ausführen wie möglich. Dann bewegen sich der Arm, Oberkörper und Kopf zurück in die Ausgangsposition.
 - a. Mit Atmung kombinierbar, bei der Öffnung einatmen und beim Schließen ausatmen.
 - b. Abwandlung im Stehen: seitlich an eine Wand stellen, breiter Stand, der freie Arm wird nach außen ausgestreckt und der Oberkörper rotiert nach außen

3. Pilates 3D Beckenbewegungen: *(Entspannungs- und Beweglichkeitsübung für die LWS) -> Ziel dieser Übung ist die LWS zu entspannen und sie in ihre ursprüngliche Form zu bringen)*



- a. Rollen: Das Schambein wird zum Bauchnabel gezogen und wieder weggestreckt (Hohlkreuz und Buckel)



- b. Anziehen: Die Beckenkämme werden abwechselnd zur Achsel gezogen (Model – Gang)

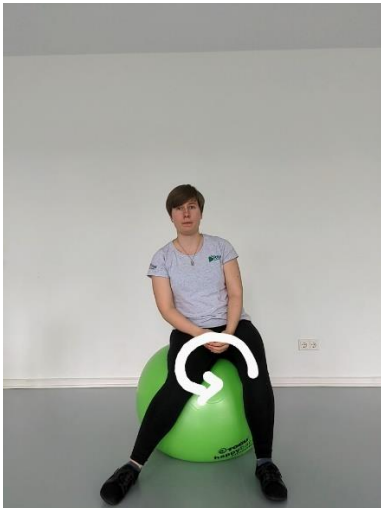


- c. Drehen: Die Beckenkämme werden abwechselnd Richtung Decke gehoben (als würde man sich auf die Seite drehen wollen)

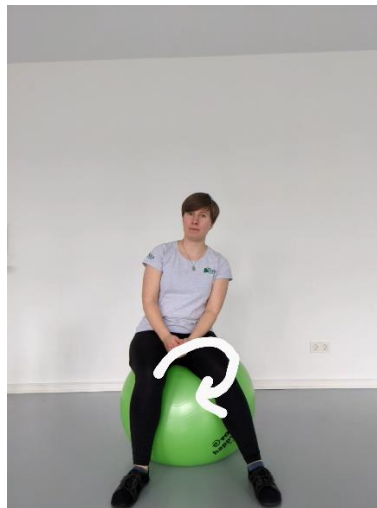
4. Auf dem Pezziball sitzen:



a. Hüpfen,



b. Kreisen,



c. Vor- und Zurückrollen

Entlastende Bewegungen:

Päckchenlage: Zur Entlastung der Wirbelsäule, Beine zur Brust ziehen, man kann auch etwas hin und herrollen



Stufenlage: 90° Winkel in der Hüfte, zur Entlastung der Wirbelsäule

