



PRAXIS BERGHEIM
Friedhoff | Sendker | Sendker



LEHRPRAXIS DER
UNIKLINIK
KÖLN

Das Rückenprogramm bei akuten Beschwerden



Entlastet die Lendenwirbelsäule und nimmt den Schmerz

Start: Rückenlage, die Unterschenkel ruhen auf einem Stuhl oder Sitzball, so dass die Knie etwa im Winkel von 90 Grad gebeugt sind.

So geht's: In dieser Position 10 Minuten oder länger bleiben.



Entlastet die Lendenwirbelsäule, dehnt den unteren Rücken

Start: Rückenlage, Knie beugen und zusammenführen.
So geht's: Knie zur Seite bewegen (Schulter bleibt am Boden), 30 Sek. halten, dann zur anderen Seite. Nicht in den Schmerz hineinbewegen. 2-4 Minuten weitermachen.



Mobilisiert die Lendenwirbelsäule, dehnt die Rückenmuskulatur

Start: Rückenlage, Füße aufgestellt oder zur Päckchenstellung hochgezogen.
So geht's: Oberschenkel mit den Händen umfassen und Knie so weit wie möglich zur Brust ziehen. Kopf ruht auf dem Boden. 30 Sek. halten.



Entlastet Lenden- und Brustwirbelsäule, dehnt den Rückenstrecker

Start: Vierfüßlerstand.
So geht's: Mit den Händen so weit wie möglich nach vorn strecken. Gesäß in Richtung Fersen ziehen und den Brustkorb gegen den Boden drücken. Ruhig ein- und ausatmen. 30 Sek. halten.