

## Herausgeber:

Neurochirurgische Klinik  
Universitätsklinikum Knappschaftskrankenhaus Bochum GmbH  
In der Schornau 23-25, 44892 Bochum, Tel.: 0234 299-0  
www.kk-bochum.de

Text: Dr. Anne Carolus  
Fotos: Fotoabteilung (UK Knappschaftskrankenhaus Bochum), pixabay (Titelbild)  
Grafiken: Andreas Klose (Institut für Sportwissenschaften Universität Münster), Fotolia  
Layout: Bianca Braunschweig M.A.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers.

Stand: Februar 2019



# Übungen zur Rückenrehabilitation

KNAPPSCHAFT KLINIKEN  
**UNIVERSITÄTSKLINIKUM  
KNAPPSCHAFTSKRANKENHAUS BOCHUM**

**UKRUB** UNIVERSITÄTSKLINIKUM DER  
RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM

Ein Haus im Verbund der KNAPPSCHAFT KLINIKEN

KNAPPSCHAFT KLINIKEN  
**UNIVERSITÄTSKLINIKUM  
KNAPPSCHAFTSKRANKENHAUS BOCHUM**

**UKRUB** UNIVERSITÄTSKLINIKUM DER  
RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM

## Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

die Wirbelsäule wird von einem komplexen Muskelsystem umgeben, das zum einen stabilisierende Wirkung hat, zum anderen viele verschiedene Bewegungsabläufe ermöglicht. Diese Gradwanderung zwischen Stabilisierung und Mobilität macht die Muskulatur anfällig für Störungen. Verspannungen, Verhärtungen, vor allem aber eine durch Unterbeanspruchung hervorgerufene Verkümmern der Muskeln führt zu Fehlhaltungen und Rückenschmerzen. In dieser Broschüre stellen wir Ihnen gezielte Übungen vor, die aus der Medizinischen Trainingstherapie (MTT) stammen. Sie trainieren damit die wichtigsten Muskelsysteme Ihrer Wirbelsäule, die Sie im folgenden abgebildet sehen:



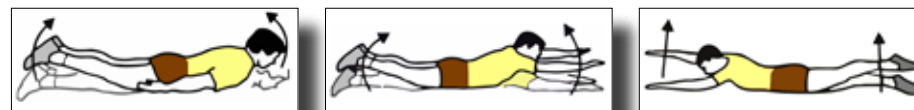
Die Übungen sind für den „Hausgebrauch“ zusammengestellt, sprich, Sie benötigen keine besonderen Geräte. Eine Matte sollte zur Verfügung stehen. Für manche Übungen sind ein Ball oder kleine Gewichte erforderlich. Zu jedem Muskelsystem haben wir mehrere Übungen aufgeführt. Es reicht aus, wenn Sie sich jeweils zwei davon sauber aneignen. Physiologische Änderungen in der Muskelfaser werden nur ab einem bestimmten Trainingsreiz ausgelöst. Deswegen sollten Sie die Übung täglich ausführen. Jede Übung muss dabei 6-8 x hintereinander durchgeführt werden und dieser Zyklus wird dann 3 x wiederholt. Das ganze dauert insgesamt nicht mehr als 20 Minuten.

**Wir wünschen Ihnen viel Spaß, viel Erfolg und gute Besserung.**

## M. erector spinae

Es handelt sich um mehrere Muskeln, die für die Aufrichtung der Wirbelsäule sorgen und deswegen „Rückenstrecker“ genannt werden. Sie bestehen aus verschiedenen Strängen, die direkt auf und neben der Wirbelsäule liegen. Deswegen gehören sie auch zur „tiefen Muskulatur“. Am stärksten ausgeprägt sind sie im Bereich der Lendenwirbelsäule.

**Paddeln:** Legen Sie sich auf den Bauch. Heben Sie Arme und Beine gestreckt vom Boden ab und halten Sie diese in der Luft. Als Steigerung können Sie sogenannte „Paddelbewegungen“ durchführen, also jeweils rechten Arm/linkes Bein ein Stück nach oben ziehen und umgekehrt.



**Seitrotation:** Sie befinden sich auf den Knien. Der Oberkörper wird ca. 45 Grad nach vorne gebracht, der Rücken muss gerade sein. Die Hände werden in den Nacken gelegt. Nun drehen Sie den Oberkörper wechselnd nach rechts und links, wobei darauf zu achten ist, dass der Rücken gerade bleibt.



**Liege:** Legen Sie sich bauchseitig auf eine Liege/einen Tisch, sodass Oberschenkel bis Hüfthöhe aufliegen. Die Füße müssen entweder durch die Kante oder eine zweite Person gehalten werden. Der Oberkörper ist frei. Der Knick ist in der Hüfte. Die Hände liegen im Nacken. Der Oberkörper wird nun bis in die Horizontale gestreckt und für einige Sekunden gehalten. Achten Sie darauf, dass der Rücken die ganze Zeit gerade ist.

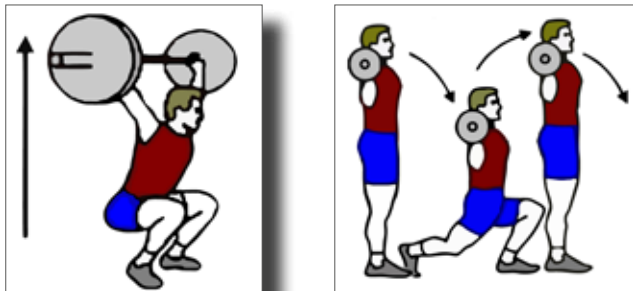


## M. gluteus maximus

Die Gesäßmuskulatur sorgt für ein stabiles Becken. Den wichtigsten Teil bildet der M. gluteus maximus. Wenn er zu schwach ist, kippt das Becken nach vorne, was in einer zu starken Lendenwirbelsäulenlordose, sprich, einem Hohlkreuz, resultiert. Deswegen ist es auch für den Rücken sehr wichtig, die Glutealmuskulatur zu stärken.

**Kniebeuge:** Die klassische Übung für die Gesäßmuskulatur: Stehen Sie etwas hüftbreit, die Knie sind leicht nach außen gedreht. Sie werden gebeugt, das Becken wird nach hinten geschoben und der Rücken bleibt gerade. Das ganze kann im Ausfallschritt wiederholt werden.

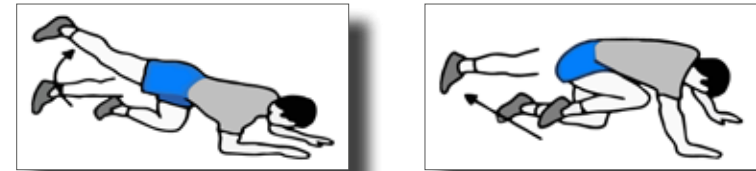
Anmerkung: Die Übung kann auch ohne Langhantel durchgeführt werden.



**Ferse-über-Knie:** Legen Sie sich auf den Rücken und bringen Sie das Becken nach oben. Es sollte eine Ebene mit dem Rest des Körpers bilden. Nun heben Sie das rechte Bein und bringen die Ferse an das linke Knie. Anschließend wird die linke Ferse an das rechte Knie geführt. Als Steigerung kann unter den auf dem Boden aufstehenden Fuß eine Rolle gelegt werden.



**Vierfüßlerstand:** Stellen Sie sich in den Vierfüßlerstand. Strecken Sie das rechte Bein in gerader Linie nach hinten/schräg oben. Im Anschluss führen Sie das rechte Knie an den linken Ellenbogen. Das ganze wird mit dem linken Bein wiederholt.



## M. latissimus dorsi

Der M. latissimus dorsi ist ein oberflächlicher Rückenmuskel, der auch auf den Schultergürtel einwirkt. Auf die Fläche bezogen ist er der größte Muskel des Körpers. Er ist ein wichtiger Muskel für die Streckung und Seitwärtsbeugung der Wirbelsäule und unterstützt die Atemhilfsmuskulatur. Deswegen wird er auch „Hustenmuskel“ genannt.

**Latissimuszug:** Die Übung beginnt wie das Paddeln. Legen Sie sich auf den Rücken. Heben Sie Arme und Beine gestreckt vom Boden ab und halten Sie diese in der Luft. Dann ziehen Sie die Arme im rechten Winkel seitlich am Körper beinwärts.



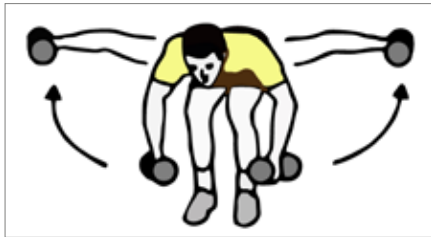
Noch effektiver ist es, wenn Sie mit einem Teraband im Stehen oder Sitzen die Zugbewegungen ausführen. Der Rücken muss dabei gerade bleiben.



**Hocker-Übung:** Legen Sie den linken Unterschenkel auf einen Hocker und stützen Sie sich auf diesem auch mit dem linken Unterarm. Das rechte Bein steht rechts daneben auf dem Boden. Der Rücken ist gerade. Mit dem rechten Bein heben Sie ein auf dem Boden liegendes Gewicht an und ziehen dieses nach oben. Dann wiederholen Sie das Ganze für die andere Seite.



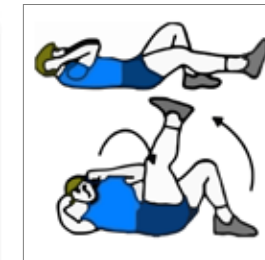
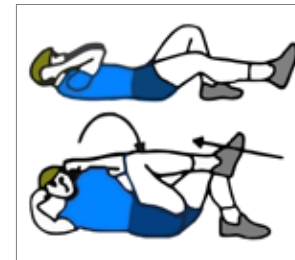
**Gewichte schwingen:** Stellen Sie sich mit den Füßen fest auf den Boden. Strecken Sie den Rücken im 90 Grad-Winkel nach vorne. In jeder Hand liegt ein Gewicht. Strecken Sie die Arme waagrecht zur Seite. Im Anschluss führen Sie diese in einem Bogen überkreuzt in Richtung Boden, bevor Sie sie wieder in die Waagerechte bringen. Achten Sie darauf, dass sie in keine Buckelstellung gehen.



## Schräge Bauchmuskulatur

Die schräge Bauchmuskulatur ermöglicht das Neigen und Drehen des Rumpfes. Sie sind direkte Gegenspieler der Wirbelsäulenmuskulatur und sorgen somit für ein Gleichgewicht der Achse. Insofern sind sie ein wichtiger Teil des Wirbelsäulen-Trainings.

**Ellenbogen-an-Knie:** Legen Sie sich auf den Rücken. Die Hände werden in den Nacken gelegt, der Kopf leicht von der Unterlage abgehoben. Das rechte Bein wird angehoben, die Ferse an das linke Knie gelegt, sodass sich das Bein in einer etwas mehr als 90 Grad abgewinkelten Position befindet. Führen sie nun den angewinkelten linken Ellenbogen in Richtung des rechten Knies. Das Ganze wird für die andere Seite wiederholt. Als Steigerung kann das rechte Bein gestreckt werden. Als weitere Steigerung wird der linke Arm ebenfalls gestreckt.



**Ball kreisen:** Legen Sie sich auf den Rücken. Die Beine werden aufgestellt, der Kopf leicht von der Unterlage abgehoben. Nehmen Sie ein Gewicht zwischen beide Hände und legen dieses unter Wendung des gesamten Oberkörpers zunächst nach rechts, dann nach links. Die Füße behalten Bodenkontakt.



**Gesäß-Lifting:** Legen Sie sich auf den Rücken, stellen Sie die Arme neben ihren Kopf und halten Sie sich an der Unterlage fest. Ziehen Sie nun Ihr Gesäß und die LWS nach oben.

