



Lendenwirbelsäule

Ihr individuelles Trainingsprogramm

Sehr geehrte Rehabilitandin, sehr geehrter Rehabilitand,

hiermit erhalten Sie ein Trainingsprogramm mit Tipps, Tricks und Empfehlungen, damit Sie während und nach der Rehabilitation an Ihrem Gesundheitsproblem selbständig arbeiten können. Unser Rehabilitationskonzept basiert auf einem zu erreichenden Gleichgewicht zwischen Belastung und Belastbarkeit:

Auf der Seite der Belastung bekommen Sie Tipps und Empfehlungen, wie Sie auch anders mit Belastung umgehen können. Wenn es um Belastbarkeit geht, möchten wir Ihnen Hausaufgaben und Trainingsempfehlungen geben, wie Sie Ihre lokale Leistungsfähigkeit steigern können.

Lassen Sie sich von unserem therapeutischen Fachpersonal durch dieses Programm führen, sie werden Ihnen Übungen empfehlen, diese mit Ihnen austesten und, selbständig durchführen lassen.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wünschen Ihnen viel Erfolg bei der Umsetzung und viel Spaß beim Training

Inhalt

Kräftigung

Nervenmobilisation

Dehnung

Trainingsempfehlungen
und Hilfsmittel



**Klinikverbund der Deutschen
Rentenversicherung Rheinland**

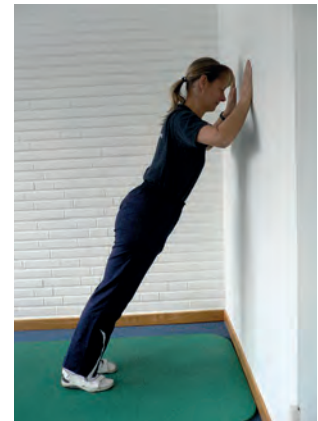
... Hand in Hand für die Gesundheit

Kräftigung

Das erste Bild zeigt die jeweilige Ausgangsstellung, das zweite die Endstellung.

Ziel: Kräftigung der Bauchmuskeln, Rumpfstabilisation

Übung: Die Hände schulterbreit auf Schulterhöhe an die Wand setzen. Liegestütze an der Wand durchführen ohne die Spannung im Bauch zu verlieren (kein Hohlkreuz). dreimal _____ Wiederholungen mit jeweils 30 Sekunden Pause



Ziel: Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur

Übung: In Rückenlage, Beine gebeugt aufstellen, Hände im Nacken verschränken, Kopf und Schultern hochheben und halten. Ellenbogen außen lassen. dreimal _____ Wiederholungen mit jeweils 30 Sekunden Pause



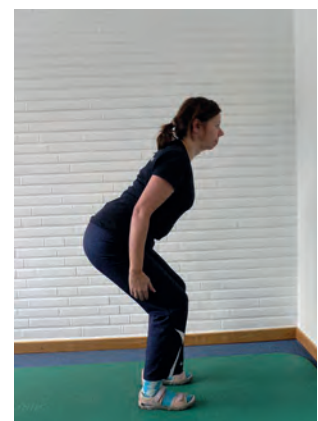
Ziel: Kräftigung der unteren Bauchmuskulatur

Übung: In Rückenlage, Beine angewinkelt aufstellen. Die Beine im Wechsel anheben und wieder absetzen, ohne die Spannung im Bauch zu verlieren. Die Lendenwirbelsäule liegt dabei komplett auf der Matte. dreimal _____ Wiederholungen mit jeweils 30 Sekunden Pause



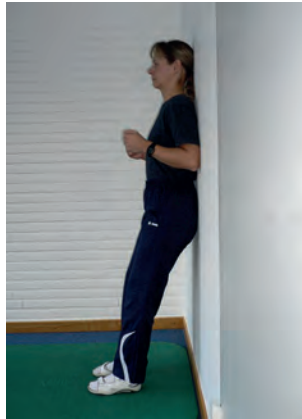
Ziel: Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur

Übung: Im hüftbreiten Stand, Gesäß nach hinten herauschieben, in die Knie gehen und wieder hoch kommen. Wirbelsäule gestreckt halten. dreimal _____ Wiederholungen mit jeweils 30 Sekunden Pause



Ziel: Kräftigung der Rückenmuskulatur

Übung: Den kompletten Rücken an die Wand lehnen (kein Hohlkreuz), Füße zirka eine Fußlänge von der Wand wegstellen, beide Knie leicht gebeugt. Den geraden Körper über die Ellenbogen von der Wand wegdrücken. dreimal _____ Wiederholungen mit jeweils 30 Sekunden Pause



Ziel: Kräftigung der Rückenmuskulatur

Übung: In Rückenlage, Beine angewinkelt aufstellen, Hände und Füße in den Boden drücken, Becken anheben und oben halten. dreimal _____ Wiederholungen mit jeweils 30 Sekunden Pause



Ziel: Kräftigung der Rückenmuskulatur

Übung: In Bauchlage, Arme und Beine sind gestreckt, den linken Arm gleichzeitig mit dem rechten Bein etwas anheben, kurz halten und danach wechseln ohne die Spannung im Bauch zu verlieren. dreimal _____ Wiederholungen mit jeweils 30 Sekunden Pause



Nervenmobilisation

Alle Nervenmobilisationsübungen sollten Sie **30 mal bis 40 mal wiederholen**. Ein leichtes Ziehen darf spürbar sein.

Übung: In Rückenlage, das betroffene Bein in der Kniekehle greifen, Knie strecken, dabei bleibt der Kopf liegen. Knie beugen, dabei das Kinn zur Brust ziehen und den Kopf anheben.



Übung: In Rückenlage, das betroffene Bein in der Kniekehle greifen, Knie strecken und die Fußspitze heran ziehen. Gleichzeitig Kinn zur Brust ziehen und Kopf anheben. Dann wieder Knie beugen und Kopf ablegen



Übung: In Rückenlage, das betroffene Bein auf das Bettende legen und den Fuß hoch und runter bewegen.



Übung: In Rückenlage, das betroffene Bein in der Kniekehle greifen, Knie beugen, dabei die Fußspitze heran ziehen, danach Knie strecken und dabei den Fuß strecken.



Dehnung

Übung: Stehen Sie in Schrittstellung mit ausgestreckten Armen angelehnt an eine Wand, das betroffene Bein steht hinten. Verlagern Sie nun Ihr Körpergewicht langsam auf den vorderen Fuß, bis Sie die gewünschte Dehnung in der hinteren Wade spüren, das betroffene Bein bleibt gestreckt und die Ferse am Boden.



Trainingsempfehlungen und Hilfsmittel

Streben Sie ein regelmäßiges, tägliches Training an. Die Übungen sind jeweils in der Ausgangs- und Endstellung dargestellt. Bemühen Sie sich immer um eine korrekte Haltung und Übungsausführung.

- Schuhlöffel
- Lendenkissen
- Ballkissen
- Keilkissen
- angepasster Schreibtischstuhl
- eventuell Stehpult bei sonst einseitig sitzender Tätigkeit

Herausgeber

Deutsche Rentenversicherung Rheinland
Kliniksteuerung
Kreuzstraße 62
40210 Düsseldorf
E-Mail: info-klinikverbund@drv-rheinland.de

Autor

Aggertalklinik
Physiotherapie