

## RÜCKENSCHMERZEN – WAS TUN?



Die Europäische Guideline für chronische Rückenschmerzen besagt, dass bis zu 84% aller Menschen einmal im Leben an Rückenschmerzen leiden. Die Chance erneut Rückenschmerzen zu bekommen liegt dann bei 44-78%. Tun Sie etwas dagegen! Aktive Therapie hilft am besten!

Es gibt eine starke Evidenz für intensive Bewegungsprogramme (Ostelo, 2008). Viele Studienergebnisse legen nahe, dass ein aktives Therapiemanagement die Funktionen der PatientInnen verbessert und die Rückkehr in den Arbeitsalltag beschleunigt.

Alle Übungen sollen wenn möglich schmerzfrei ausgeführt werden! Leichte Schmerzen sind erlaubt, wenn sie nach der Übung schnell wieder verschwinden und nicht höher als 3/10 sind.

### ▪ Segmentale Stabilisation

Das Aktivieren der Muskeln M. transversus abdominis und M. multifidi bildet die Basis jeder Rehabilitation. Diese Muskeln helfen uns die einzelnen Segmente der Wirbelsäule besser zu stabilisieren und können durch eine Zunahme der intramuskulären Koordination besser rekrutiert werden.

- ✓ ASTE: Rückenlage die Beine sind aufgestellt. Stellen Sie sich vor, Sie möchten den Reißverschluss einer Jeans schließen und ziehen dafür den Bauch ein. Versuchen Sie die Spannung des tiefen Bauchmuskels nun für mehrere Sekunden unabhängig von der Atmung zu halten d.h. währenddessen normal weiteratmen. 10 x 10s (3x täglich)
- ✓ ASTE: Rückenlage die Beine sind aufgestellt. Versuchen Sie die erste Übung weiterzuführen und dabei abwechselnd ein Bein wenige Zentimeter vom Boden zu heben und wieder abzustellen ohne die Spannung im M. transversus abdominis zu verändern. 3 x 10 WH

### ▪ Wahrnehmungs- und Bewegungsschulung

Die Wahrnehmung und das Körperbewusstsein bilden eine wichtige Grundlage für die Umsetzung der Übungen. Daher ist es wichtig diese Bewegungen ausführen zu können.

- ✓ ASTE: Rückenlage die Beine sind aufgestellt.
  - Kippen Sie das Becken langsam nach vorne und hinten wie eine Schaukel.
  - Schieben Sie das Becken seitlich im Wechsel kopf und fußwärts.
  - Bewegen Sie ihre Knie zusammen nach links und rechts.Alle Bewegungen werden zu Beginn langsam dann immer schneller und kleiner ausgeführt.
- ✓ ASTE: Sitz/Stand. Probieren Sie das Becken kippen auch im Sitzen und Stehen durchzuführen.

### ▪ Regionale Stabilisation

Die Wirbelsäule wird in einer vertikalen Position stabilisiert.

- ✓ ASTE: hoher Sitz. Richten Sie sich auf, versuchen Sie noch ein paar Millimeter zu wachsen. Neigen Sie nun den Oberkörper in alle Richtungen ohne die aufrechte Position der Wirbelsäule zu verändern. Steigerung: mit Gewicht.  
3 x 10 WH

### ▪ Totale Stabilisation

Nachdem die beiden ersten Trainingsphasen statisch waren darf nun auch Bewegung ins Spiel kommen. Aber nur mit den Extremitäten – nicht aber innerhalb der Wirbelsäule. Die Wirbelsäule bleibt während der Bewegung fixiert „wie ein Stock“.

- ✓ ASTE: Vierfüßler. Gehen Sie in den Vierfüßlerstand auf einer Matte und spannen Sie wiederum den tiefen Bauchmuskel an. Verändern Sie Ihre Position nicht und heben Sie langsam eine Hand vom Boden – die Rumpfmuskulatur muss nun die fehlende Unterstützungsfläche ausgleichen und Sie spüren mehr Spannung im Rumpf.
  - Steigerung 1: Heben Sie den Arm in die Waagrechte und schieben Sie das Gewicht Richtung gehobenen Arm.
  - Steigerung 2: Heben Sie 1 Hand und 1 Bein diagonal ab, bis Sie waagrecht sind.Achtung: die tiefen Bauchmuskeln dabei anspannen!
- ✓ „Käfer“
  - ASTE: Rückenlage, Beine in Hüfte und Knie 90° Winkel gebeugt. Tiefe Bauchmuskel spannen! Der untere Rücken liegt gut auf der Matte auf! Schieben Sie nun abwechselnd je ein Bein waagrecht ca. 10cm fußwärts.
  - Steigerung: Bein immer weiter fußwärts schieben bis es gestreckt knapp über dem Boden ist. Dabei muss der untere Rücken immer in Kontakt mit der Matte sein!
- ✓ „Plank“ oder „Brett“
  - ASTE: Unterarmstütz. Sie stützen auf den Unterarmen und den Knien und bilden eine gerade Linie mit dem Rücken. Achtung, dabei kein Hohlkreuz machen und die tiefen Bauchmuskeln spannen! Nun heben Sie die Knie ca 3cm vom Boden ab und halten sie Position.
  - Steigerung: Strecken Sie die Knie aus und stützen nur mehr auf Zehen und Unterarmen. Führen Sie die Übung nur so lange aus, wie die Bauchmuskeln ein Abfallen ins Hohlkreuz verhindern können! Im Zweifelsfall bewegen Sie das Becken nach oben und bilden somit ein Dach.

- ✓ „Seitplank“  
ASTE: Seitlage. Stützen Sie sich auf einem Unterarm ab und heben Sie das Becken so, dass nur mehr Knie/Unterschenkel und Unterarm mit dem Boden Kontakt haben. Der Körper bildet eine gerade Linie – keinen Knick machen!  
Steigerung: Heben Sie auch die Knie vom Boden, nun stützen Sie nur mehr mit Füßen und Unterarm.
- ✓ Squats  
ASTE: Hüftbreiter Stand. Das Gesäß wird nach hinten unten bewegt (so als wollten Sie sich auf einen Sessel setzen), im Rücken wird ein leichtes Hohlkreuz beibehalten und KEIN Rundrücken gebildet. Diese Übung sollte nur unter fachlicher Anleitung ausgeübt werden, da sonst oft Fehlhaltungen eingeübt werden! Steigerung: mit Gewicht (Langhantelstange)

### ▪ **Totale Bewegung**

Die Muskulatur ist nun gut vorbereitet – die Wirbelsäule darf wieder in alle Richtungen bewegt und belastet werden.

- ✓ Bauchmuskel diagonal  
ASTE: Bauchlage. Die Fingerspitzen berühren die Ohren, nun bewegen Knie und Ellbogen diagonal zueinander.  
Steigerung: Strecken Sie das andere Bein jeweils so weit aus wie möglich (bis knapp über den Boden).
- ✓ Backextensions  
ASTE: Beine sind fixiert und liegen bis zur Hüfte auf, der Oberkörper ist frei. Der Oberkörper wird aus dem Hängen bis in die Waagrechte gehoben und langsam wieder abgesenkt. Achtung auf die Bauchspannung, es darf kein Schmerz im unteren Rücken entstehen!

### ▪ **Funktionelle Bewegung**

Nun kann wieder mit der sportlichen Betätigung begonnen werden. Therapeutisches Klettern eignet sich übrigens hervorragend zur Behandlung und vor allem Vorbeugung von Rückenschmerzen. Weitere Infos dazu finden sie unter [www.physioimpuls-kuchl.at/therapieklettern](http://www.physioimpuls-kuchl.at/therapieklettern)

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und vor allem Erfolg!  
Sollten Sie Fragen haben, können Sie sich gerne an mich wenden!  
[info@physioimpuls-kuchl.at](mailto:info@physioimpuls-kuchl.at)

*Christina Dellantoni*

