

RÜCKEN FIBEL

ICH HELFE MIR SELBST – MIT WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Rücken gut – alles gut!

Liebe Leserin, lieber Leser!

In dieser Broschüre finden Sie Anleitungen und Übungen zur Wirbelsäulengymnastik, die Sie täglich beachten und selbst anwenden können. Das Ziel dieser Gymnastik ist es, Schiefstellungen und Fehlbelastungen der Wirbelsäule und der Gelenke zu beseitigen und Ihnen die dadurch verursachten Beschwerden zu nehmen.

Viel Erfolg wünscht Ihnen
Karl Molinari!

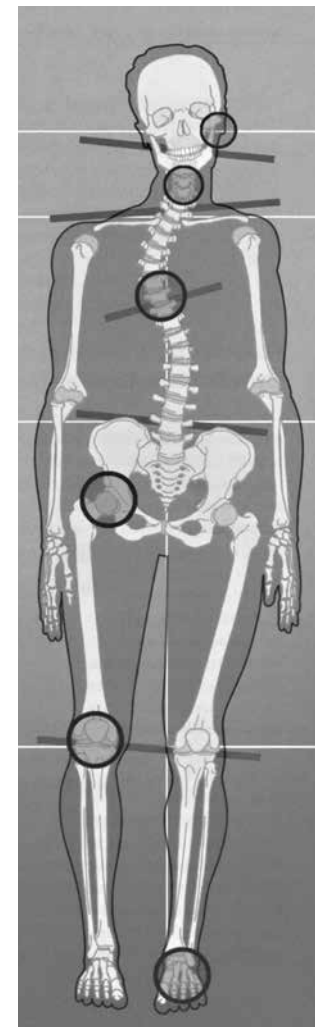
In dieser Broschüre finden Sie:

Gymnastik für die Wirbelsäule	Seite 3
Ausgleichsgymnastik	Seite 10
Übungen für die Lendenwirbelsäule	Seite 18
Übungen für die Halswirbelsäule	Seite 30
Übungen für Rücken- und Bauchmuskulatur	Seite 34

Gymnastik für die Wirbelsäule

Die Wirbelsäulen- und Gelenk-Erkrankungen gehören zu den häufigsten Gründen, weshalb sich der Mensch heutzutage in ärztliche Behandlung begibt und stehen an erster Stelle der Frühinvalidität. Die Ursache dieser Beschwerden liegt oft an einer durch funktionelle Beinlängendifferenz bedingten statischen Fehlhaltung. In der täglichen Praxis zeigt sich, dass ein Bein nur selten tatsächlich zu kurz ist; meist liegt eine Beckenverwringung vor, wodurch ein Bein lediglich zu kurz erscheint. Wenn also eine Beckenverwringung besteht, muss der Körper diese statisch ausgleichen, was für die Körperhaltung erhebliche Veränderungen bedeutet. Wir können davon ausgehen, dass diese Schiefstellung in den meisten Fällen erworben ist; d. h. wir müssen die Ursachen in einem Trauma suchen (z.B. Sturz auf das Gesäß).

Der Körper versucht diese Schiefstellung über lange Zeit zu kompensieren, und erst Jahre später (in der Regel sechs bis acht Jahre) treten durch einseitige Überlastung Beschwerden mit Erscheinungen im gesamten Körper auf, wie z. B. Hüft- und Knieproblematik, Bandscheibenleiden, Lumbal-, Schulter-, Arm-Syndrome, Kopfschmerzen und Kiefergelenkserkrankungen. Das Ziel dieser Gymnastik ist es, die statische Fehlbelastung zu beseitigen und die Muskulatur wieder symmetrisch aufzubauen.



Durch Schiefstellung bedingte Beschwerdepunkte.

Voraussetzungen für den Erfolg der Behandlung sind u. a.:

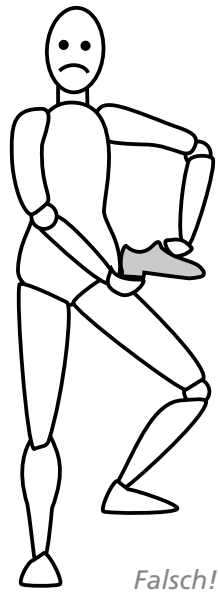
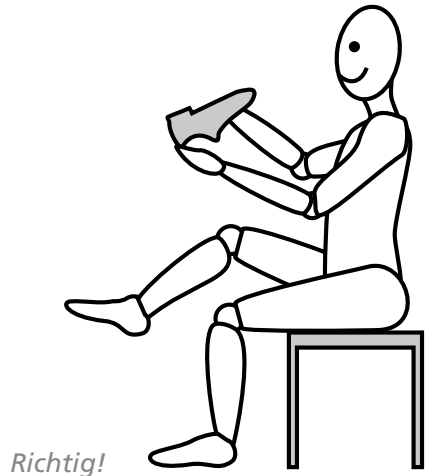
- Der Patient muss die Zusammenhänge zwischen Schiefstellung und Beschwerden erkennen und sich damit auseinandersetzen.
- Der Patient muss seine Alltagsbewegungen kontrolliert durchführen.
- Der Patient muss bereit sein, die Gymnastik über einen längeren Zeitraum täglich durchzuführen.
- Der Patient muss bereit sein, evtl. einen Zahnarzt und einen Augenarzt aufzusuchen.

Wichtige Hilfsmittel:

- Schuhe mit neutralen Absätzen!
- Einlagen nach Gipsabdruck!
- Passende Matratze und Kopfkissen u. a.

Wichtige Lebensregeln:

- Abspreiz- und Grätschbewegungen sowie Stehen auf einem Bein vermeiden!
- Anziehen im Sitzen!

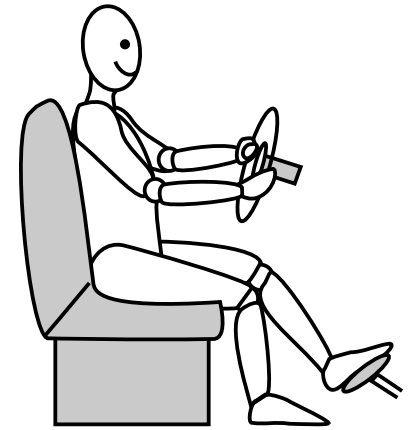
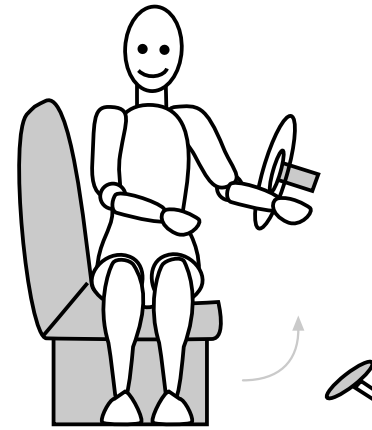


Korrekt ins Auto einsteigen:

Erst hinsetzen, dann beide Beine zusammen hereindrehen.

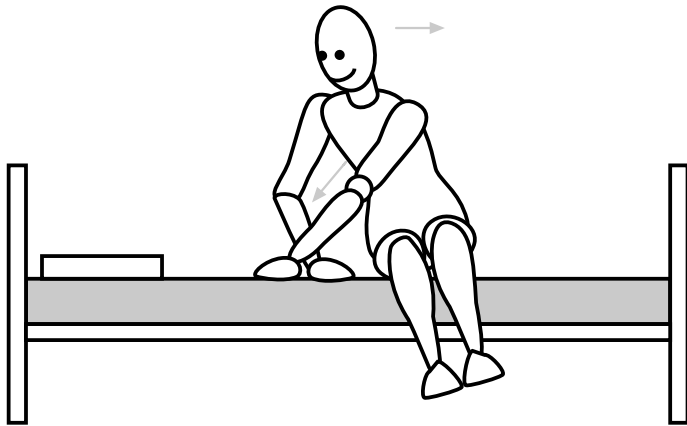
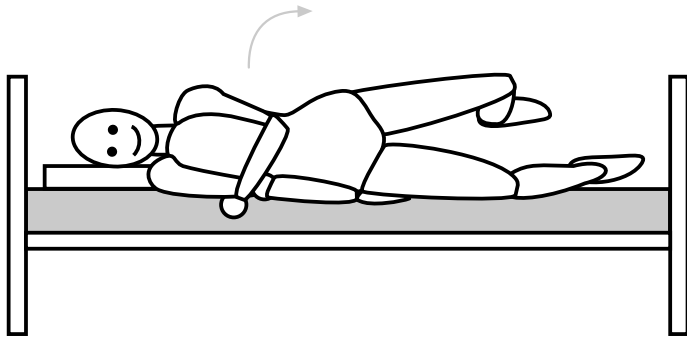
Korrekt aussteigen:

Zuerst beide Beine zusammen herausdrehen, dann aufstehen.



Beim Aufstehen und Hinlegen:

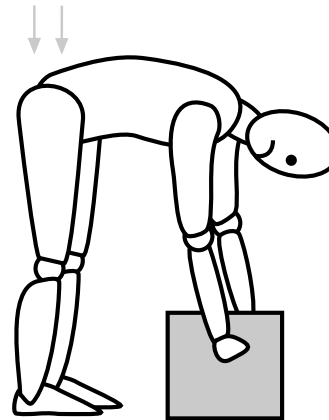
Immer über die Seite drehen.



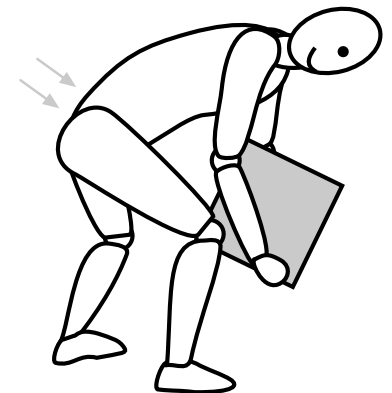
Heben und Tragen mit Vorsicht:

- Nah am Körper tragen
- Aus den Knien heben
- Anheben und Absetzen ohne Drehung
- Gewicht immer verteilen

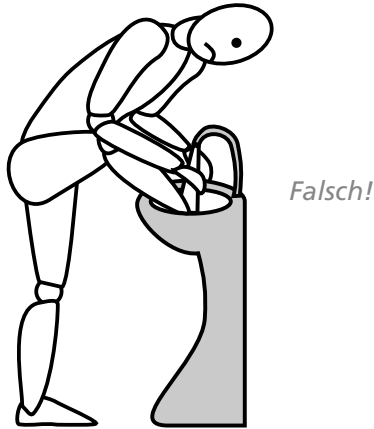
Falsch!
Zehn Mal mehr Gewicht!
(Hebelwirkung)



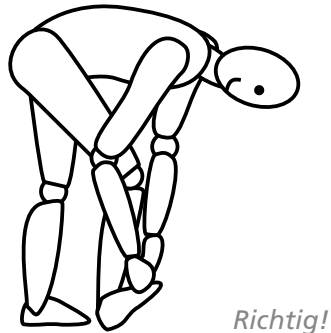
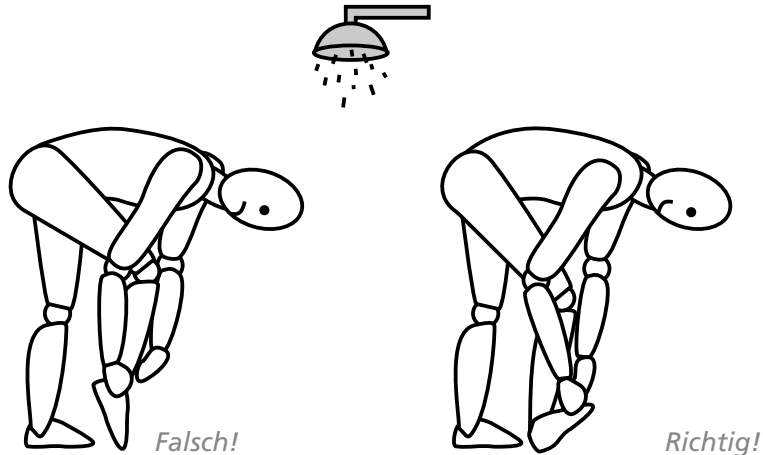
Richtig!



FüÙe nicht im Waschbecken waschen!



Fuß nicht anheben!



Ablauf der Therapie

1. Befundaufnahme und Informationsgespräch
2. Vermessung
3. Mobilisation der Gelenke
4. Massage zur Auflockerung der Muskulatur
5. Aktives Üben mit mobilisierender und stabilisierender Gymnastik

Zum Üben braucht der Patient:

- einen Spiegel,
- eine weiche Unterlage und
- einen Hocker.

Die Übungen sollen einmal täglich mindestens zwanzig Minuten ausgeführt werden. Spannungsübungen sollen von drei bis zehn Sekunden gesteigert werden.

- Auf die Atmung beachten!
- Auf die Mittellinie beachten!
- Entspannungsphase einhalten!

Erfolg oder Misserfolg ...

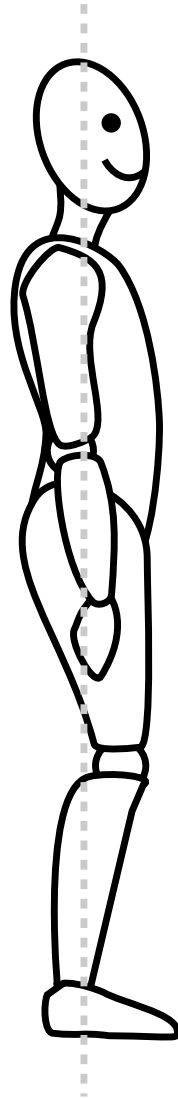
... sind abhängig von der Einstellung und dem Einsatz des Patienten. Eine Änderung der Fehlstellung ist schnell zu erreichen. Aber um diesen Zustand zu stabilisieren, müssen wir die Muskulatur aufbauen. Daher ist es unmöglich, diese Gymnastik durchzuführen, ohne vorher genau verstanden zu haben, wo die persönlichen Schwierigkeiten liegen.

Ausgleichsgymnastik

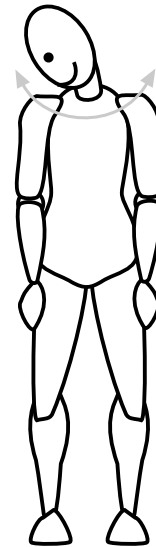
Dafür gibt Ihr Chef Ihnen frei:
Übungen für zwischendurch!

Sie entlasten Ihren Körper, wenn Sie vom Kopf bis zu den Füßen „im Lot“ stehen. Diese Empfehlung gilt auch für die nächsten Übungen: aufrechte Körperhaltung, Füße parallel und hüftbreit, Knie leicht gebeugt, Wirbelsäule aufrecht, Brustbein vor, Schultern zurück und gesenkt, Arme locker, Hals lang, Kopf aufrecht. An eine Schwerpunktlinie denken, die vom Scheitelpunkt des Kopfes ausgehend genau senkrecht durch die Rumpfmittle verläuft und zwischen den Füßen endet.

- Räkeln und strecken Sie sich, bevor Sie mit den Übungen beginnen.
- Machen Sie die Bewegungen bewusst und konzentriert, nicht federnd oder ruckartig.
- Atmen Sie ruhig weiter, und lockern Sie zwischendurch Ihre Muskulatur.



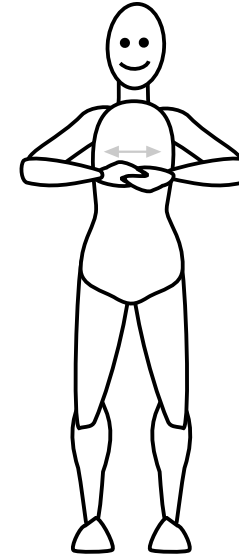
10



Übung 1

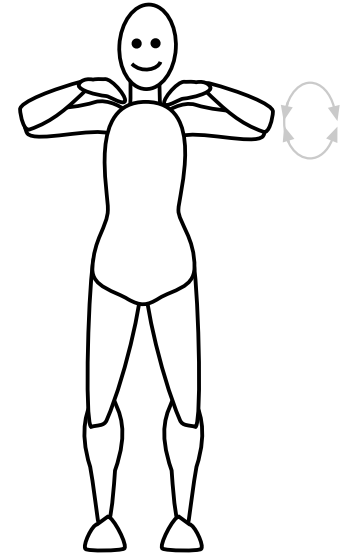
Kopf behutsam im Halbkreis von rechts über unten nach links rollen und zurück. Mehrmals wiederholen.

11



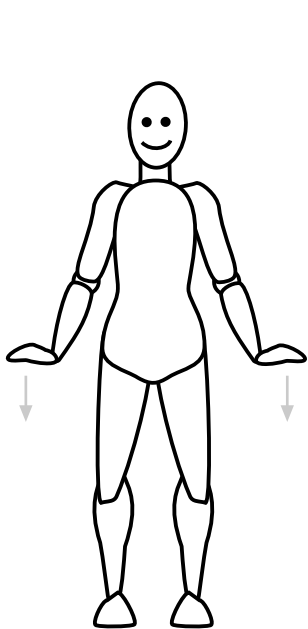
Übung 2

Finger vor der Brust ineinander verhaken. Arme kräftig auseinanderziehen, Schultern nicht nach oben ziehen. Spannung fünf Sekunden halten. Entspannen. Mehrmals wiederholen.



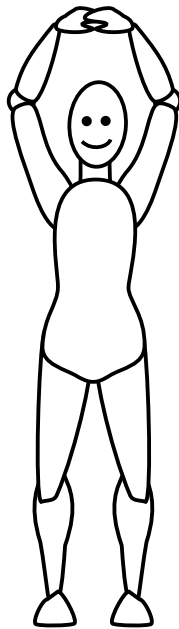
Übung 3

Finger auf die Schultern legen. Mit den Ellbogen vorwärts, rückwärts und gegengleich kreisen.



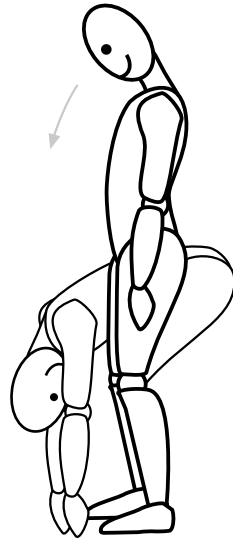
Übung 4

Kopf zur Decke strecken, gleichzeitig beide Hände in Richtung Boden schieben. Nicht das Kinn heben. Spannung fünf Sekunden halten. Entspannen. Mehrmals wiederholen.



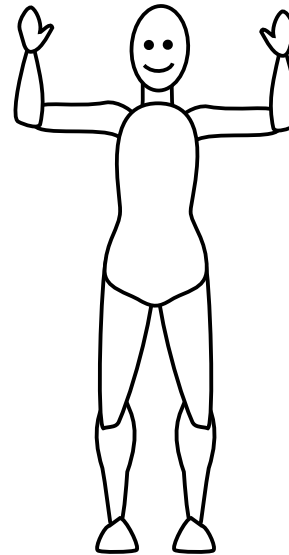
Übung 5

Hände falten und über den Kopf nach hinten ziehen. Bauch und Gesäßmuskeln anspannen, um die Wirbelsäule aufrecht zu halten. Dehnung zehn Sekunden halten. Entspannen. Mehrmals wiederholen.



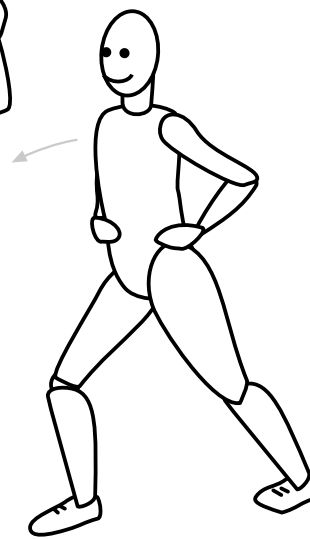
Übung 6

Kinn zur Brust ziehen, evtl. mit den Händen nachhelfen, bis die Dehnung im Nacken spürbar wird. Zehn Sekunden halten. Dann Oberkörper nach unten rollen, Arme locker hängen lassen. In dieser Haltung entspannen. Anschließend langsam Wirbel für Wirbel aufrichten.



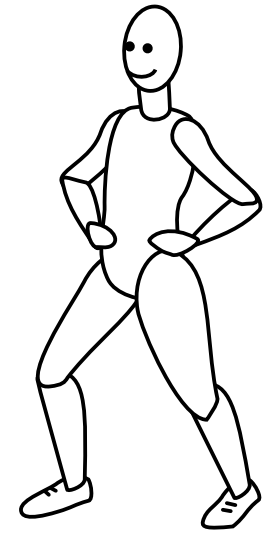
Übung 7

Rücken zur Wand, Knie leicht gebeugt, Arme gebeugt nach oben. Hinterkopf, Arme, Schultern, Kreuz und Gesäß an die Wand drücken. Spannung fünf Sekunden halten. Entspannen. Mehrmals wiederholen.



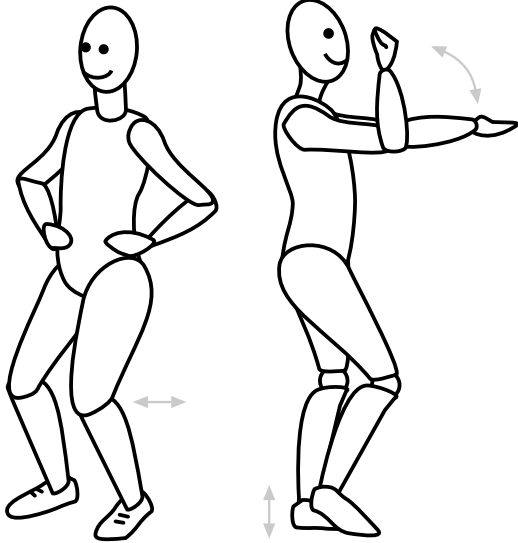
Übung 8

In Schrittstellung stehen, Fußspitzen zeigen nach vorn. Hände in die Hüfte. Vorderes Bein beugen und belasten, hinteres Bein strecken und Ferse auf den Boden drücken. Oberkörper aufrecht vorneigen. Dehnung zehn Sekunden halten. Entspannen. Wechseln, wiederholen.



Übung 9

In Grätschstellung stehen, Fußspitzen zeigen nach vorn. Hände in die Hüfte. Rechtes Bein beugen und belasten, linkes Bein strecken. Oberkörper aufrecht halten. Dehnung zehn Sekunden halten. Entspannen. Seite wechseln, mehrmals wiederholen.

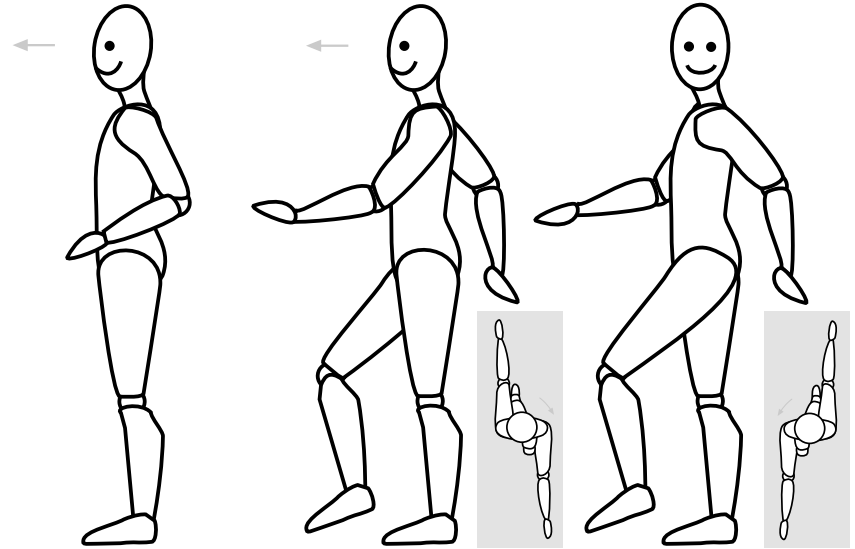


Übung 10

In leichter Grätschstellung stehen. Knie im Wechsel beugen und strecken. Oberkörper aufrecht halten.

Übung 11

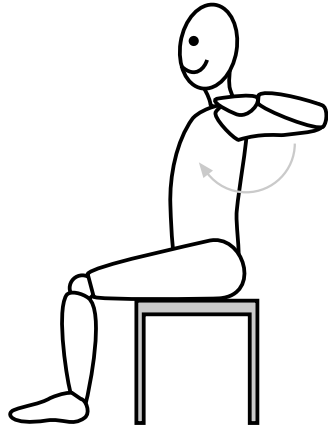
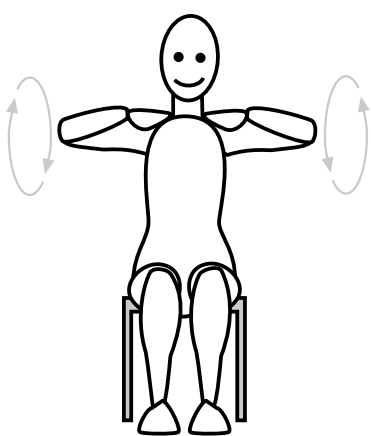
1) Beide Fersen mehrere Male heben und senken.
2) Fersen abwechselnd heben und senken, gleichzeitig Arme im Wechsel beugen und strecken, Hände im Wechsel zur Faust ballen und öffnen.



Übung 12

Ausgangsstellung:
Gerade vor dem Spiegel stehen – Füße nach vorn

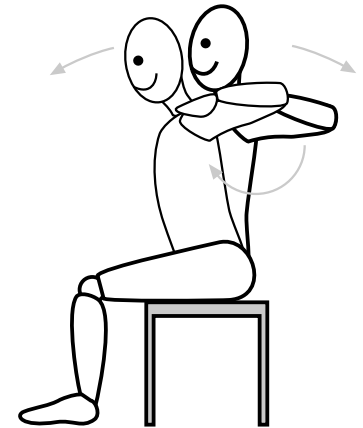
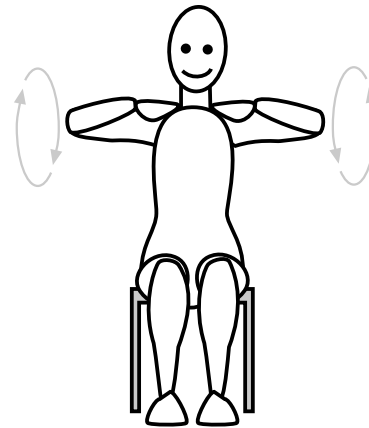
- Auf der Stelle gehen, dabei die Mittellinie ständig kontrollieren und die Arme und Beine gerade nach vorn bewegen.
- An Kreuzgang denken!
- Kopf von der Mitte zur Seite bewegen (Kopf folgt dem nach hinten schwingenden Arm) und zurück.



Übung 13

Ausgangsstellung:
Gerade sitzend vor dem Spiegel

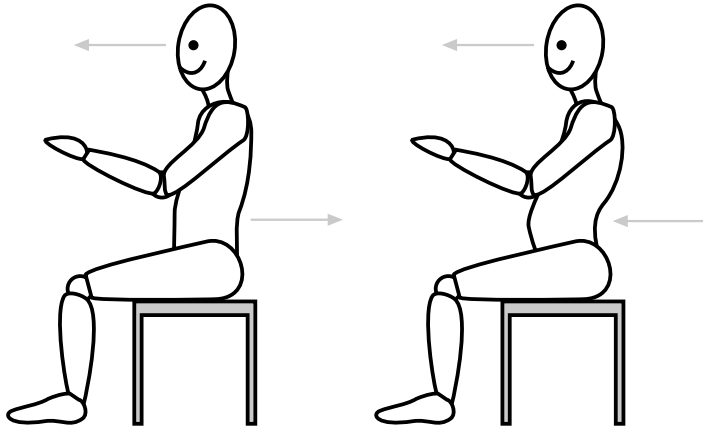
Die Arme anbeugen, Hände auf die Schulter legen und mit den Ellenbogen vor- und rückwärts kreisen.



Übung 14

Die gleiche Bewegung wie Übung 13, nur jetzt den ganzen Rumpf und den Kopf in Beugung und Aufrichtung mitbewegen.

Übungen für die Lendenwirbelsäule

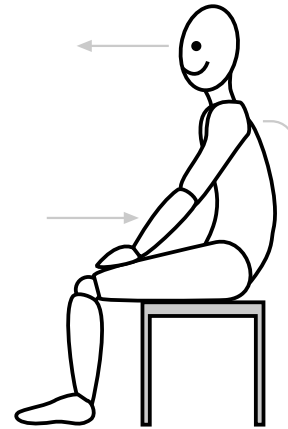


Übung 15

Ausgangsstellung:

Auf einem Hocker sitzen – Knie 90° Grad angewinkelt –
Füße gerade nach vorn

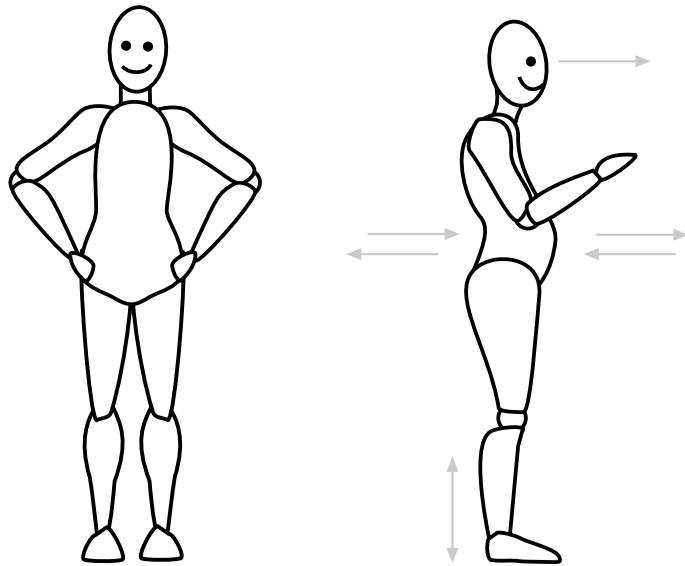
- Im Spiegel die Mittellinie kontrollieren!
- Das Becken nach vorn und zurück bewegen und ständig die Mitte beibehalten.



Übung 14

(Ausgangsstellung: wie Übung 15) Die Hände auf die
Oberschenkel, die Ellenbogen zeigen nach außen.

- Auf die Oberschenkel drücken, den ganzen Rücken durchspannen und die Schulterblätter nach unten ziehen.
- Die Mittellinie kontrollieren!
- Spannung halten und dann wieder entspannen.
- Die Übung wiederholen.

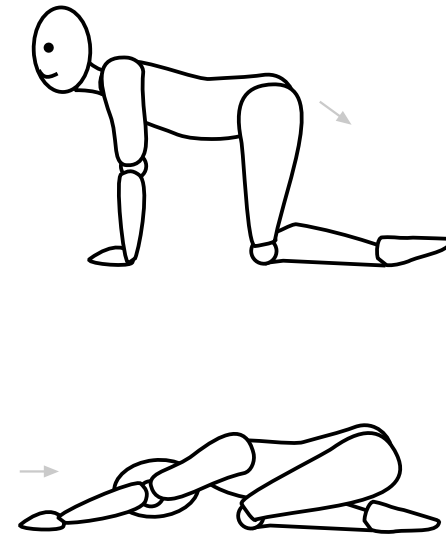


Übung 17

Ausgangsstellung:

Im Stand vor dem Spiegel – Füße nach vorn – gerade stehen

- 1) Hände in die Hüfte, Becken nach vorn und zurück bewegen, Mittellinie kontrollieren!
- 2) Wie vorher, nur jetzt abwechselnd auf Zehenspitzen und Fersen:
Rücken rund – auf Zehenspitzen,
Rücken hohl – auf Fersen



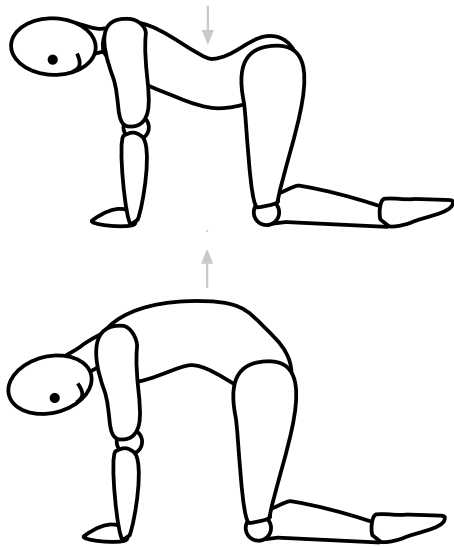
Übung 18

Übung für die Wirbelsäulenstreckung

Ausgangsstellung:

im Vierfüßlerstand mit Blick geradeaus

Das Gesäß setzt sich auf die Fersen, die Arme nach vorne auf dem Boden ausstrecken, Kopf zwischen die Arme („Der betende Mohamedaner“)

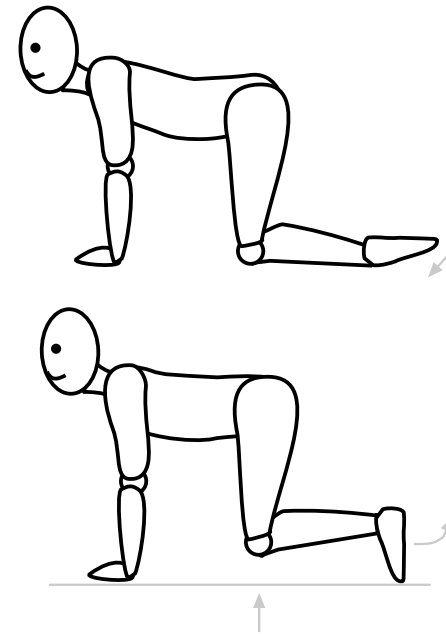


Übung 19

Übung für die Beckenaufrichtung

Ausgangsstellung:
im Vierfüßlerstand mit Blick auf den Boden.

Die Bewegung soll intensiv im Lendenwirbelbereich stattfinden und möglichst harmonisch ausgeführt werden.

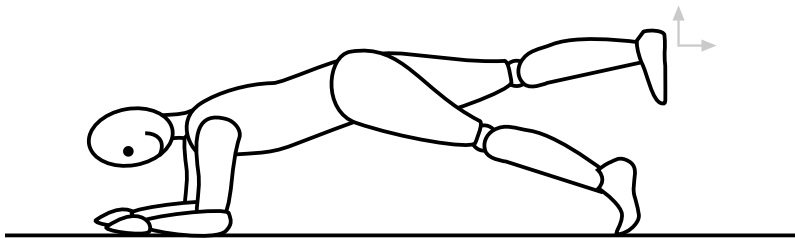


Übung 20

Gleiche Ausgangsstellung wie Übung 19,
jedoch mit Blick geradeaus.

Der Rücken ist gerade.

Fußspitzen aufstellen, Knie leicht abheben und drei bis zehn Sekunden halten.



Ferse herausdrücken!

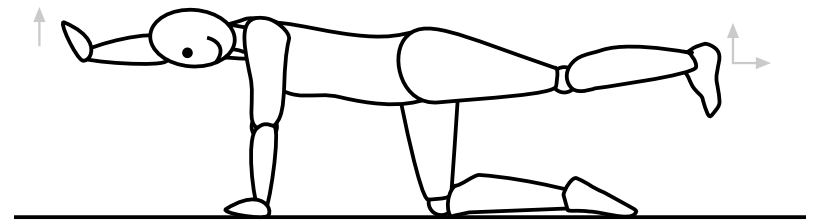
Übung 21

Übung zur Ganzkörperkräftigung

Ausgangsstellung:

Auf Unterarme und Zehenspitzen stützen mit Blick auf den Boden

- Das rechte Bein abheben. Halten.
- Das Bein absetzen, dann das linke Bein abheben. Becken gerade halten!



Ferse herausdrücken!

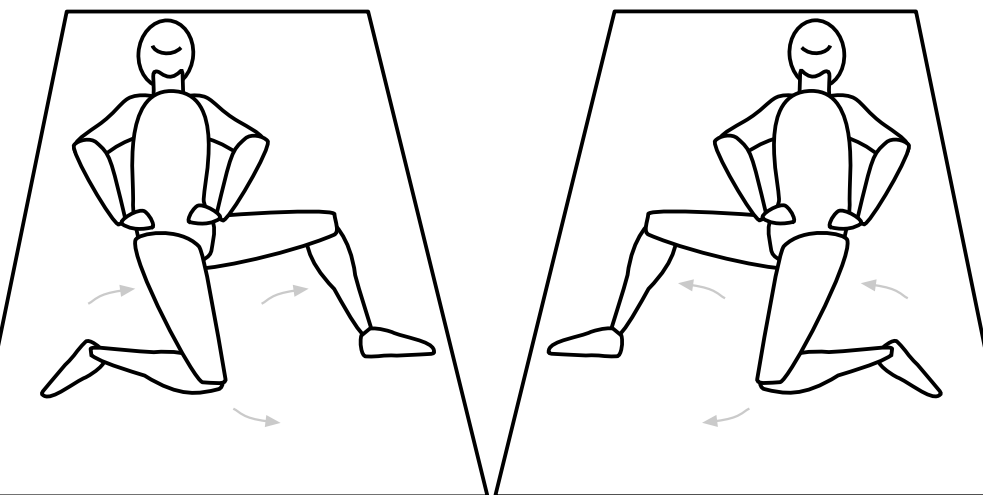
Übung 22

Vierfüßlerstand

Auf Händen (Ellbogen leicht gebeugt) und Knien stützen – Rücken dabei gerade halten. Wechselseitig jeweils ein Bein nach hinten wegstrecken, die Ferse herausdrücken und dabei den Kopf wieder nach vorne herschieben (Bein nicht höher als bis zur Waagerechten).

Steigerung! Linkes Bein nach hinten strecken – dabei den rechten Arm nach vorne nehmen und umgekehrt. Wenn die Bewegung korrekt ausgeführt wird, bilden Bein, Rücken, Kopf und Arm eine gerade Linie.

Ziel: Kräftigung der Gesäß- und Rückenmuskulatur, Schulung des Gleichgewichtes.



Ferse herausdrücken!

Übung 23

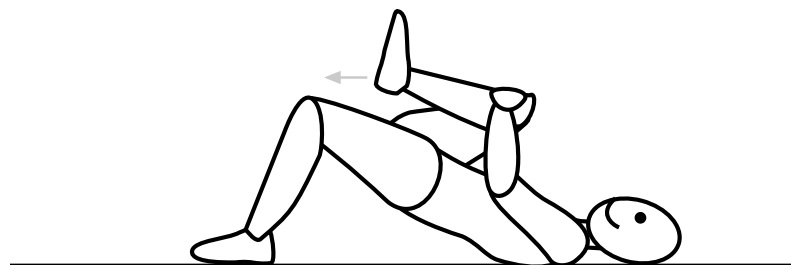
Ausgangsstellung:

Rückenlage – Knie angewinkelt – Füße weit auseinanderstellen

- Beide Knie von links nach rechts bewegen und dabei versuchen, das außenliegende Knie auf den Boden zu bringen.

Die Übung täglich, morgens und abends, drei Minuten im Bett ausführen!

Auch zur Auflockerung bei Rückenschmerzen eignet sich diese Übung gut.



Ferse herausdrücken!

Übung 24

Übung zur Ganzkörperkräftigung

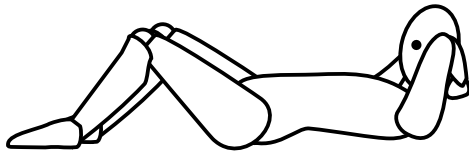
Ausgangsstellung:

Auf Schulter und Fuß stützen

- Das rechte Bein abheben. Halten.
- Das Bein absetzen, dann das linke Bein abheben. Becken gerade halten!



Ausgangsstellung



Übung 25

Übung für die Bauchmuskulatur

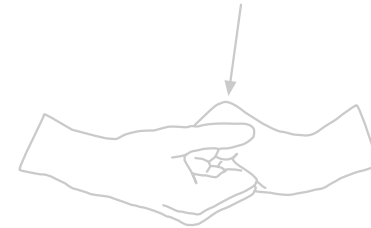
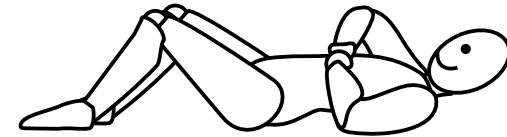
Ausgangsstellung:

Rückenlage – Knie angewinkelt – Füße aufgestellt

- Lendenwirbelsäule und Ellenbogen flach auf den Boden drücken.
- Ellenbogen nach vorn beugen und den Kopf anheben.
- Zurück in die Ausgangsposition gehen.



Ausgangsstellung



Übung 26

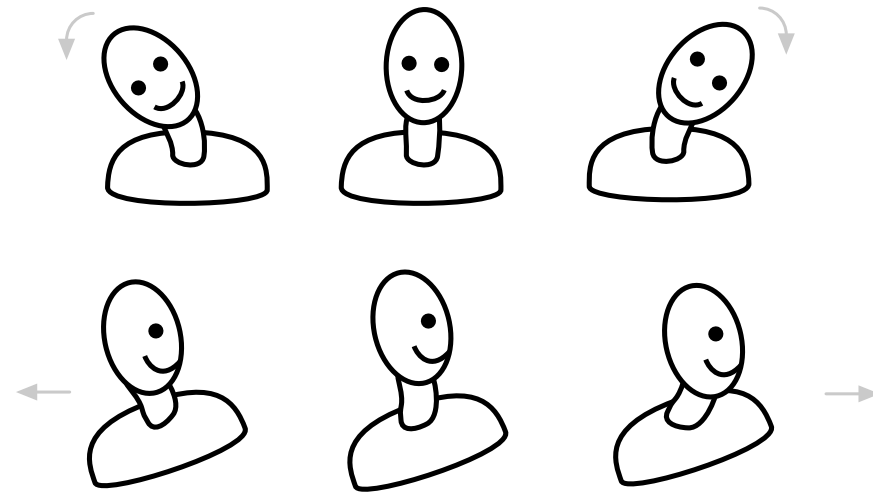
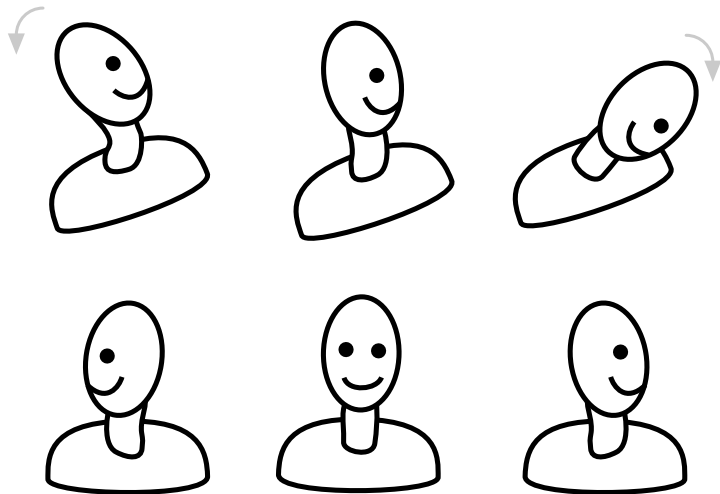
Übung für die Bauchmuskulatur

Ausgangsstellung:

Rückenlage – Knie angewinkelt – Füße aufgestellt

- Lendenwirbelsäule und Ellenbogen flach auf den Boden drücken.
- Ellenbogen nach vorn beugen und den Kopf anheben.
- Zurück in die Ausgangsposition gehen.

Übungen für die Halswirbelsäule



Übung 27

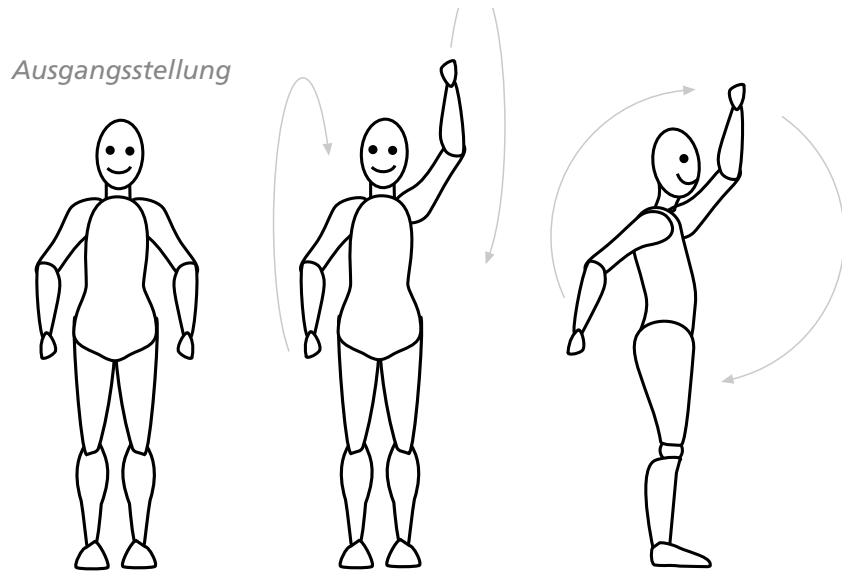
Kopfübungen

Bei allen Übungen:

- Bewegungsfreiheit überprüfen!
- Zuerst zur bewegungsfreien Seite üben!

Technik

- Aus der Mittelstellung in die Bewegungsrichtung bis Spannung auftritt.
- Durch die Nase atmen.
- Mund öffnen, ausatmen und gleichzeitig weiter in Bewegungsrichtung ziehen.
- Position jeweils halten und mehrmals wiederholen.

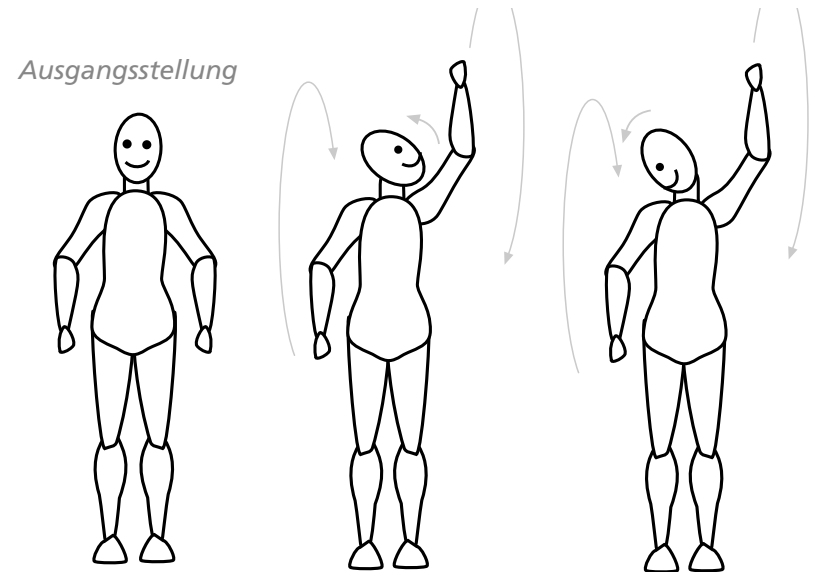


Übung 28

Ausgangsstellung:

Im Stand vor dem Spiegel – Füße nach vorn – gerade stehen

- Windmühle im Stand
- Den Kopf während der Übung gerade halten.
- Die Arme kreisend vor- und rückwärts bewegen.



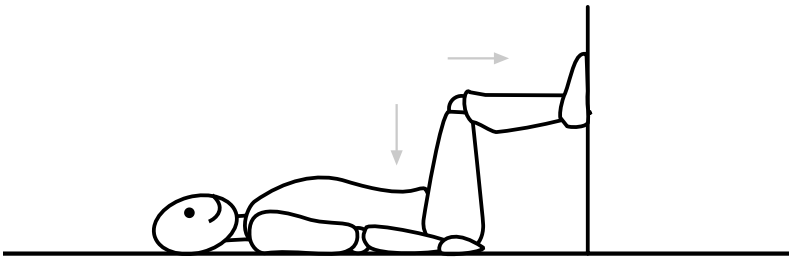
Übung 29

Ausgangsstellung:

wie Übung 28

- Der Kopf macht die kreisende Bewegung der Arme vor- und rückwärts mit.
- Der Rumpf soll sich fließend mitbewegen.

Übungen für Rücken- und Bauchmuskulatur

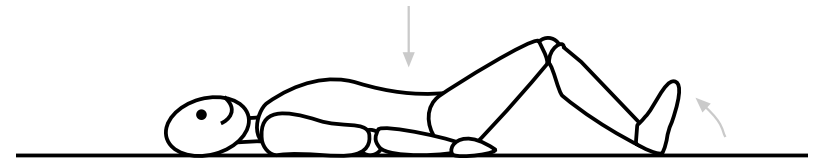
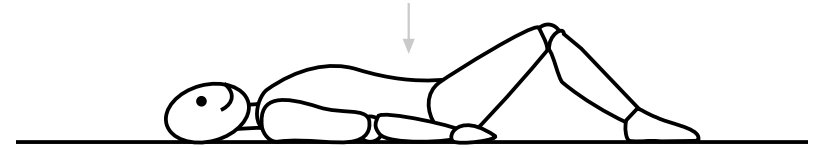


Übung 30

Entspannungsübung

In Rückenlage die Füße so an die Wand stellen, dass Unter- und Oberschenkel einen rechten Winkel bilden. Mit den Füßen leichten Druck gegen die Wand aufbauen und die Wirbelsäule gegen den Boden pressen. Hierbei erfühlen, wie sich die Spannung durch den Körper fortpflanzt. Anschließend die Spannung wieder langsam abbauen.

Ziel: Körperwahrnehmung, Erfühlen der Muskelanspannung und -entspannung.

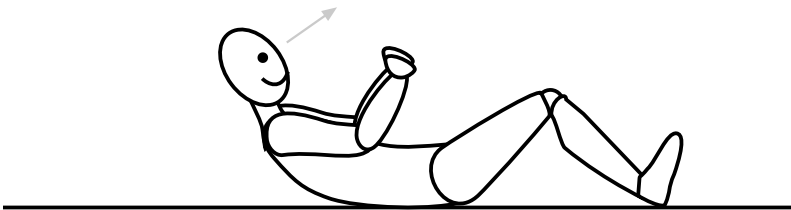
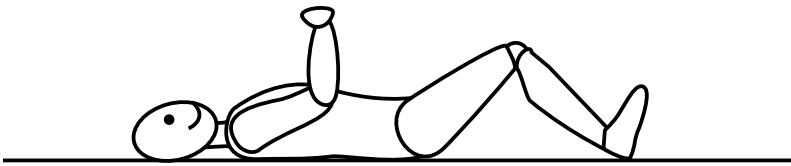


Übung 31

Grundspannung Rückenlage

Arme liegen neben dem Körper. Beine sind leicht angewinkelt, Fußspitzen anziehen, Fersen auf den Boden drücken, Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen und dabei das „Kreuz“ (LWS) auf den Boden drücken.

Ziel: Spannung der Bauchmuskulatur, Fixierung der Lendenwirbelsäule.



Übung 32

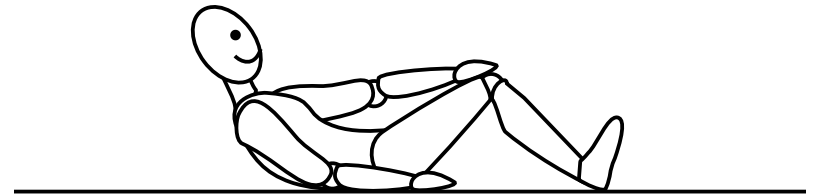
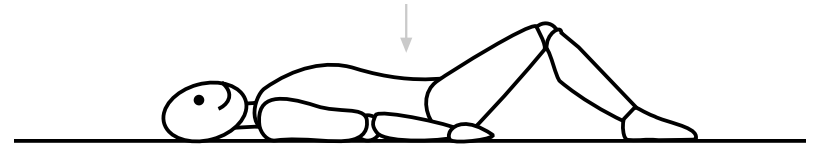
Rückenlage

Grundspannung aufbauen – Kopf und Schulter leicht anheben. die Arme angewinkelt anheben und gegen einen gedachten Widerstand drücken.

Übungserweiterung:

Beine etwas anziehen und mit beiden Händen gleichmäßig gegen die Oberschenkel drücken.

Ziel: Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur.

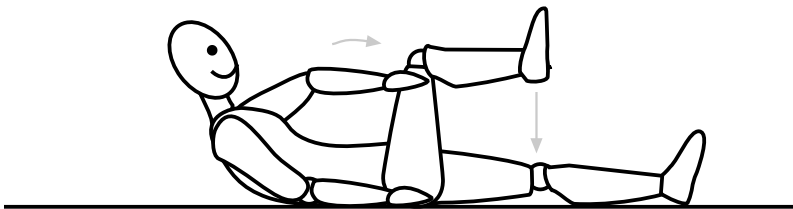
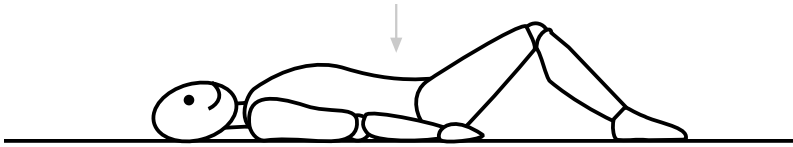


Übung 33

Grundspannung Rückenlage

Mit der linken Hand das rechte Knie berühren – Spannung fünf bis zehn Sekunden halten! Anschließend gleiche Aufgabe auf die andere Seite. Bei richtiger Bewegungsausführung werden Kopf und beide Schultern leicht vom Boden abgehoben.

Ziel: Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur.

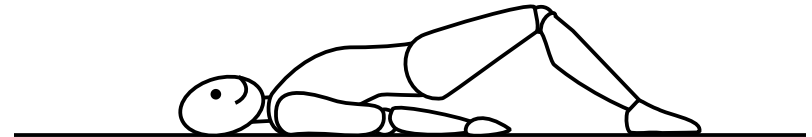
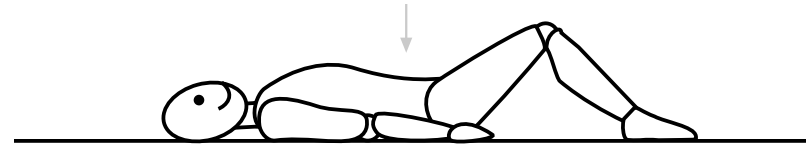


Übung 34

Rückenlage

Mit dem rechten Arm und dem linken Bein auf den Boden drücken, rechtes Bein anwinkeln, Kopf und Schulter leicht anheben und mit der linken Hand gegen das Knie drücken – Ganzkörperspannung aufbauen, anschließend Seitenwechsel.

Ziel: Muskelkräftigung vom Schultergürtel bis hin zur Wade mit Schwerpunkt – schräge Bauchmuskeln.

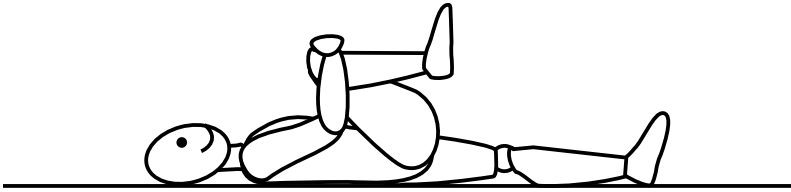


Übung 35

Rückenlage

Grundspannung aufbauen – Gesäß und unteren Rücken mit Einatmung anheben. Die Bauchmuskeln arbeiten dabei.

Ziel: Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur.



Übung 36

Rückenlage

Rechtes Knie mit beiden Händen fest umfassen und zur Brust ziehen. Arme jetzt strecken und mit dem Knie fest gegen den Widerstand der Hände drücken. anschließend dasselbe mit dem linken Bein.

Übungserweiterung: Beide Beine soweit anziehen, dabei kurzzeitig den Kopf zwischen die Beine nehmen.

Ziel: Dehnung der Oberschenkel-, Gesäß- und Rückenmuskulatur, Kräftigung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur.



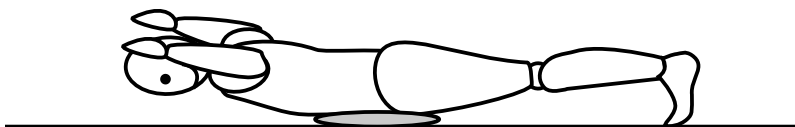
Übung 37

Grundspannung Bauchlage

Legen Sie sich zur Vermeidung einer Hohlkreuzstellung ein festes Kissen oder eine zusammengelegte Decke unter den Bauch. Stirn liegt auf dem Boden, die Hände auf dem Gesäß. Gesäß- und Bauchmuskulatur anspannen, Fersen nach hinten wegschieben, den Kopf leicht anheben und nach vorne herausstrecken.

Übungserweiterung: Beide Hände vom Gesäß abheben und oben kurz halten.

Ziel: Körperspannung und -streckung. Stabilisierung der Rückenmuskulatur.



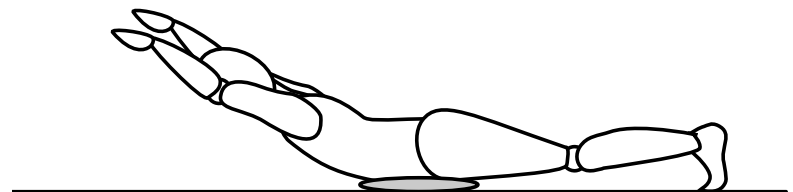
Übung 38

Grundspannung Bauchlage

Die Arme liegen in U-Form neben dem Kopf.
Grundspannung aufbauen, gleichzeitig beide Arme anheben und die Schulterblätter Richtung Wirbelsäule zusammenschieben.

Übungserweiterung:
Mit den Armen Schwimmbewegungen ausführen.

Ziel: Kräftigung der gesamten Rückenmuskulatur,
Dehnung der Brustmuskulatur.

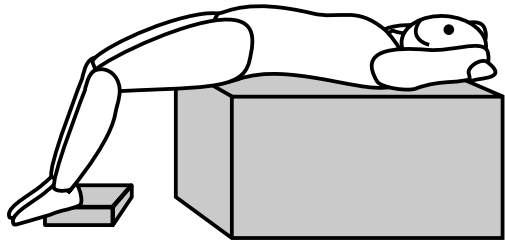


Übung 39

Grundspannung Bauchlage

Die Arme leicht angewinkelt nach vorne auf den Boden legen.
Grundspannung aufbauen, Arme und Oberkörper leicht anheben und langsam nach links und rechts verlagern – entspannen.
(Kein Hohlkreuz bilden!)

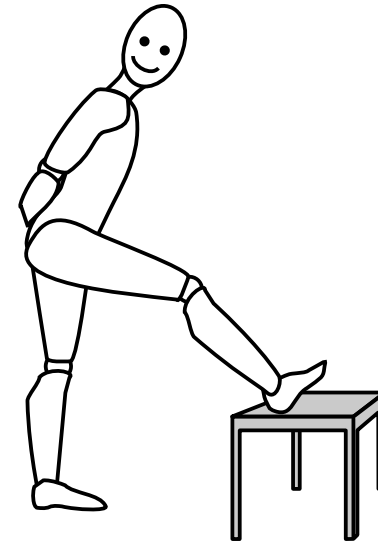
Ziel: Kräftigung der Rückenmuskulatur.



Übung 40

Dehnung der Hüftvorderseite

Beine so aufstellen, dass die Hüfte leicht überstreckt ist.
Entspannen. Wiederholen.



Übung 41

Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskeln

Ferse bei leicht gebeugtem Knie ablegen. Gerader Stand.
Dann Oberkörper leicht nach vorne neigen.
Dabei das Knie leicht strecken (nie völlig strecken!)
Entspannen.
Wiederholen.

Rückenschmerzen, Haltungsschäden, Bandscheibenvorfälle

Über 1500 Stunden pro Jahr verbringen viele Menschen an ihrem Arbeitsplatz, die meisten davon an einem Schreibtisch. Dabei müssen sie zunehmend mit ständigen Rückenschmerzen ihren Arbeitsalltag bewältigen oder können sogar deswegen monatelang nicht arbeiten.

Wir haben für diese Patienten ein Konzept („RückenRat“) entwickelt, das mit einfachen physiotherapeutischen Übungen und effektiven Präventionsmaßnahmen Abhilfe schafft. Wir – das sind Sharon Hinrichs und Karl Molinari, Dortmunder Physiotherapeuten mit jahrelanger Erfahrung in der Praxis KÖRPER UND KOPF.

Außerdem bieten wir den Patienten in unserer Praxis einen voll ergonomisch ausgestatteten Büroarbeitsplatz, um beispielhaft zu demonstrieren, was eine optimale Sitzhaltung ist und um neu erlernte ergonomische Haltungen zu festigen.

Mit unserem mobilen Service können wir uns auch in den Unternehmen vor Ort ein konkretes Bild des Büroalltags verschaffen. Darüber hinaus bieten wir Ihnen Vorträge zum Thema „Ergonomie am Arbeitsplatz“ und „RückenRat“ in unserer Praxis.

Gerne unterstützen wir Sie und stehen Ihnen mit RückenRat zur Seite. Lassen Sie uns darüber sprechen!

Zur Person – Karl Molinari



Regenerative Wirbelsäulenthherapie

**Neuromuskuläre Therapie
(BOW Technik)**

Manuelle Therapie

Ergonomische Arbeitsplatzberatung

Meine langjährige berufliche Erfahrung als Physiotherapeut hat mich zu der Erkenntnis gebracht, dass nur eine ganzheitliche Betrachtung und Behandlung der Körperstatik wirkungsvollen Erfolg verspricht. Daher habe ich mein Therapiekonzept neu definiert und behandle jetzt nach der regenerativen Wirbelsäulen-Therapie (nach Cross).

Dieses Konzept erlaubt ein hohes Maß an multidisziplinären Therapie-Möglichkeiten, da es sich individuell anpassen und mit verschiedenen Therapeuten im Netzwerk kombinieren lässt. Somit können chronische Leiden wie Kopfschmerzen, Migräne, Tinnitus, Schwindel oder Kieferprobleme, rheumatische Leiden und komplexe Wirbelsäulen-Syndrome in Ruhe ganzheitlich behandelt werden.

Der Behandlungs-Aufwand kann einen längerer Zeitrahmen bedeuten, zusätzliche Hilfsmittel und kreative, innovative Therapien beinhalten.

KARL MOLINARI

- **Regenerative Wirbelsäulentherapie**
- **Neuromuskuläre Therapie (BOW Technik)**
- **Manuelle Therapie**
- **Ergonomische Arbeitsplatzberatung**

In der Praxis Hinrichs/
Körper und Kopf
Saarlandstraße 76-80
44139 Dortmund

info@molinari-rueckenrat.de
Tel. (0231) 10 600 96
Mobil 0177.40 40 589
Fax (0231) 95 290 936

Rücken gut – alles gut!