



McKenzie

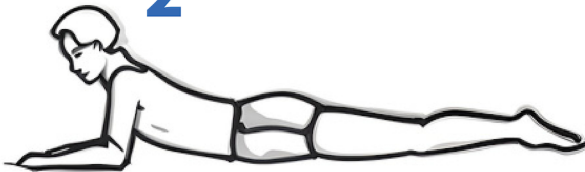
Übungen gegen Rückenschmerzen

1



1 Lege dich in Bauchlage auf den Boden. Deine Hände und Unterarme liegen entweder etwas höher als dein Kopf oder du steckst die Arme entlang des Körpers aus. Drehe deinen Kopf zu einer Seite, sodass deine Wange den Boden berührt. Verbleibe in dieser Position für 2 - 3 Minuten. Zwischendurch kannst du die Wange wechseln. Atme bewusst und versuche alle Anspannung an den Boden abzugeben. Diese Übung solltest du am besten gleichmäßig über den Tag verteilt 6 - 8 Mal wiederholen. Immer, wenn du nach McKenzie trainierst, beginnst du mit dieser Übung.

2

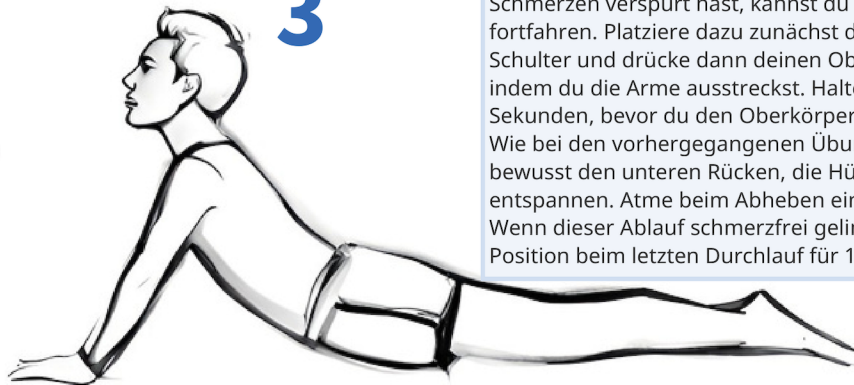


2 Diese Übung folgt auf Übung 1. Platzieren die Ellbogen unter deinen Schultern und stütze dich auf deine Unterarme. Nun drückst du deinen Oberkörper langsam nach oben, sodass du ins Hohlkreuz gehst. Wie bei Übung 1 hältst du diese Position 2 - 3 Minuten, atme bewusst und versuche deinen unteren Rücken, Hüfte und Beine vollständig zu entspannen.

4



3



3 Wenn du bei Übung 2 keine starken oder zunehmenden Schmerzen verspürt hast, kannst du mit dieser Übung fortfahren. Platziere dazu zunächst deine Arme unter der Schulter und drücke dann deinen Oberkörper vom Boden, indem du die Arme ausstreckst. Halte die Position nur für 1 - 2 Sekunden, bevor du den Oberkörper langsam senkst. Wie bei den vorhergegangenen Übungen versuchst du bewusst den unteren Rücken, die Hüfte und Beine zu entspannen. Atme beim Abheben ein und beim Ablegen aus. Wenn dieser Ablauf schmerzfrei gelingt, dann halten sie die Position beim letzten Durchlauf für 1 Minute.

A



A Lege dich auf den Rücken und bringe die Knie zur Brust. Greife mit deinen Händen nach den Knien und ziehe sie mit dem Ausatmen sanft zur Brust. Halte die Position für ein bis 1 - 2 Sekunden. Dann stelle deine Füße mit angewinkelten Knien auf dem Boden ab. Wichtig bei dieser Übung ist, dass du weder deinen Kopf noch den unteren Rücken vom Boden abhebst. Mache in einem Durchlauf nicht mehr als 5 Wiederholungen.

4

Diese Übung ist zwar nicht so effektiv wie Übung 3, kann diese aber ersetzen, wenn du akute Schmerzen hast. Zunächst stehst du aufrecht und schulterbreit. Lege deine Hände in die Lendengegend. Deine Hände zeigen schräg nach unten, sodass sich die Fingerspitzen in der Mitte deiner Wirbelsäule berühren. Dann beugst du den Oberkörper so weit wie möglich nach hinten, halte dabei die Knie gesteckt. Halte die Position für 1 - 2 Sekunden und kehre dann in die Ausgangsposition zurück. Wiederhole den Bewegungsablauf 10 Mal und versuche jedes Mal ein bisschen weiter in die Beugung zu gehen. Mit der Einatmung beugst du deinen Oberkörper, mit der Ausatmung richtest du ihn wieder auf.

B



B Mache diese Übung in den ersten 3 Monaten deiner Schmerzfreiheit frühestens 4 Stunden nach dem Aufstehen.. Stehe zunächst aufrecht und schulterbreit. Dann beugst du dich langsam nach vorne und streichst mit deinen Fingern an den Beinen entlang. Versuche dabei die Knie gesteckt zu lassen. Wenn Du die maximale Beugung erreicht hast kehre direkt wieder in die aufrechte Haltung zurück. Mache zunächst nicht mehr als 5 Wiederholungen.

Die Übungen A und B sollst du nur mit besonderer Vorsicht machen. Wenn du sie zu früh machst, kannst du deine Rückenschmerzen verschlimmern. Grundsätzlich gilt, bei anhaltenden oder sich verschlimmernden Schmerzen solltest du abbrechen.

Achtung