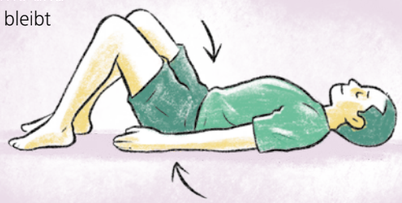
Stärken Sie Ihren Rücken

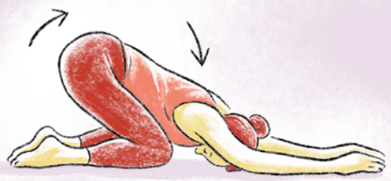
Führen Sie jede Übung langsam und gleichmässig durch. Wiederholen Sie diese zehn bis zwanzig Mal. Atmen Sie bewusst und fliessend. Unser Programm dauert 15 Minuten.

Übung 1
Becken sanft nach vorne und hinten rollen. Rücken bleibt flach auf dem Boden.



Übung 3
Aus dem Vierfüssler das linke Bein und den rechten Arm diagonal strecken. Der Rücken bleibt neutral. Seiten wechseln.

Übung 2
Aus dem Vierfüssler das Gesäss in Richtung Fersen schieben und zurück. Variante: Den Rücken zum Katzenbuckel heben und zurück in den Vierfüssler.



Tipps bei Rückenschmerzen

Verstehen Sie Ihre Schmerzen
Lernen Sie, woher die Schmerzen kommen und was sie bedeuten. Eine konkrete Belastung ist nicht unbedingt der Grund für den aktuellen Schmerz. Meistens haben Rückenschmerzen mehrere Ursachen – die Belastung war nur das letzte Puzzleteil.

Tun Sie etwas gegen Ihre Schmerzen
Die Schmerzen gehen nicht «von allein» weg. Nehmen Sie keine Ruhestellung ein, bewegen Sie sich. Emotionen wie Angst oder Stress erzeugen eine Anspannung, die zu Rückenschmerzen führen kann. Das Reden über belastende Situationen kann diese lösen. Eine professionelle Ansprechperson hilft Ihnen dabei.

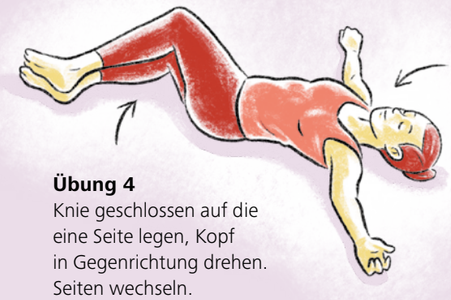
Bleiben Sie in Bewegung
Bewegung ist gut für den Rücken und sorgt dafür, dass er nicht steif wird. Mit Bewegung erhalten Sie Ihre Muskelkraft und Kondition und verringern das Risiko für chronische Schmerzen. Ändern Sie Ihre Körperhaltung regelmässig, um einseitige Belastungen zu vermeiden.

Stärken Sie Ihre Rückenmuskeln
Eine starke Rückenmuskulatur ist notwendig für eine bessere Körperhaltung und beugt wiederkehrenden Rückenschmerzen vor. Unsere Übungen helfen Ihnen. Machen Sie diese zu einer täglichen Routine – wie das Zähneputzen.

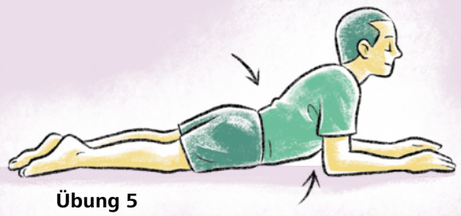
Stärken Sie Ihre Bauchmuskeln
Trainieren Sie regelmässig alle Muskeln von Bauch, unterem Rücken und Becken. Ihre Schmerzen werden deutlich abnehmen. Dieses Stabilitätstraining ist in der Physiotherapie weit verbreitet. Mit unseren Übungen erzielen Sie auch zu Hause grosse Fortschritte.

Setzen Sie sich Ziele
Definieren Sie mit einer Fachperson erreichbare Ziele und messen Sie diese. Zum Beispiel: «Ich möchte 15 Minuten täglich schmerzfrei Velo fahren.» Oder: «Ich möchte in zwei Monaten die Treppe statt des Liftes nehmen können.» So arbeiten Sie daran, eine Tätigkeit ohne Schmerzen auszuführen.

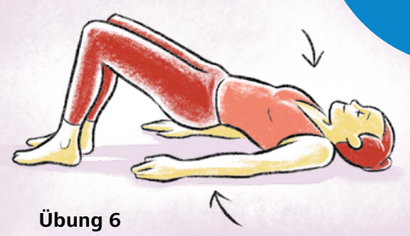
Zum Herausnehmen oder auf paraplegie.ch/ratgeber-ruecken



Übung 4
Knie geschlossen auf die eine Seite legen, Kopf in Gegenrichtung drehen. Seiten wechseln.

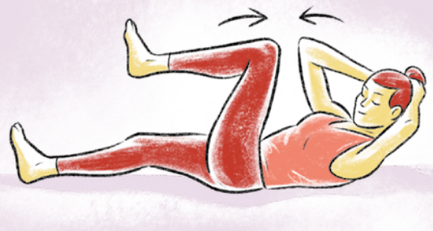


Übung 5
Aus der Bauchlage den Oberkörper anheben und senken. Mit oder ohne Unterstützung der Arme.



Übung 6
Aus der Rückenlage Becken heben und senken.

Übung 7
Auf Ellenbogen gestützt Becken heben und senken.



Übung 8
Knie und Ellenbogen im Wechsel diagonal aufeinander zubewegen.

Schlafen Sie genügend
Rückenschmerzen beruhen meistens auf einer Überlastung des unteren Rückens. Erholung hilft. Finden Sie ein Gleichgewicht. Am besten tankt der Körper in der Nachtruhe auf, bei sieben bis neun Stunden Schlaf. Dieser hat grossen Einfluss auf unser Energieniveau und die Schmerzen.

Lernen Sie, mit Stress umzugehen
Stress ist eine Anspannung, die sich im Körper festsetzen kann. Rückenschmerzen werden unter Stress schlimmer und verursachen neuen Stress – ein Teufelskreis. Entspannung ist das Gegenmittel. Integrieren Sie ablenkende Tätigkeiten in Ihren Aktivitätsplan: Spazieren, Velofahren, Schwimmen, Entspannungsübungen oder ein warmes Bad.

Der Ratgeber wurde zusammengestellt von Jasper Loots, Physiotherapeut am Schweizer Paraplegiker-Zentrum (SPZ).

paraplegie.ch/ratgeber-ruecken

Übung 9
Auf einer Stuhlkante sitzen. Das Becken sanft nach vorne und hinten rollen.

Übung 10
Auf dem Stuhl. Ein Drehen des Rückens bringt den linken Ellenbogen ans rechte Knie. Seiten wechseln.