

# RÜCKENSCHMERZ ZENTRUM der EuromedClinic



## KONTAKT

### RÜCKENSCHMERZZENTRUM der EuromedClinic

**Dr. med. Frank Grochulla**  
Facharzt für Neurochirurgie

**Dr. med. Ralf Zimmermann**  
Facharzt für Anästhesie und  
Spezielle Schmerztherapie

**Dipl.-Psych. Ulrike Huibens-Baumgartner**  
Approbierter Psychotherapeutin

Europa-Allee 1 · D-90763 Fürth

Telefon 0911/9714-1010

Telefax 0911/9714-1020

[rueckenschmerz@euromed.de](mailto:rueckenschmerz@euromed.de)

Sprechstunden nach Vereinbarung



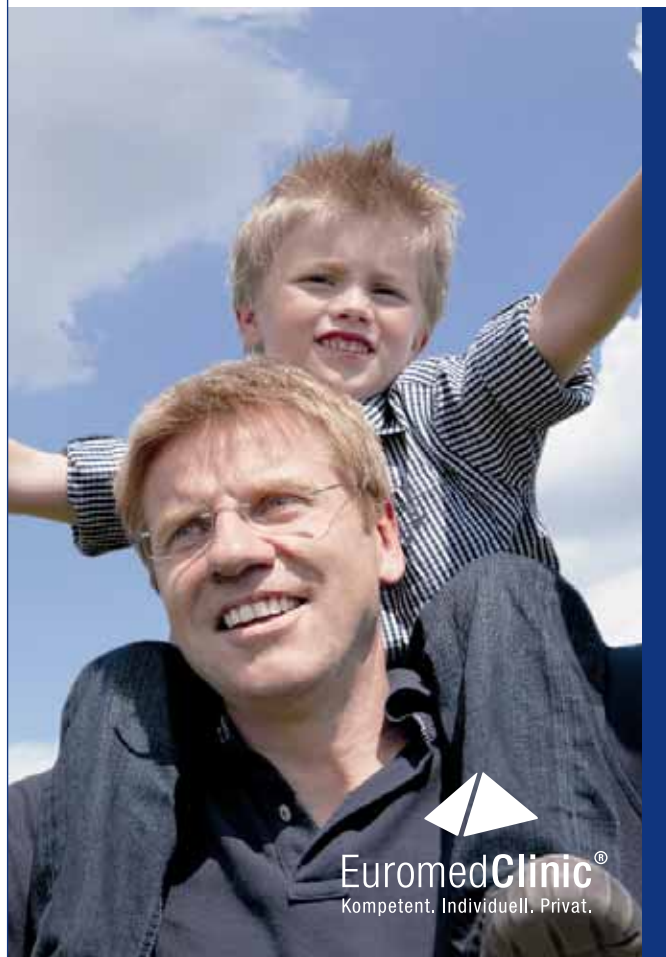
**EuromedClinic®**  
Kompetent. Individuell. Privat.

Informieren Sie sich auch über  
die Belegarztpraxis ZON unter:  
[www.euromed.de](http://www.euromed.de)

# RÜCKENSCHMERZ ZENTRUM der EuromedClinic

## MERKBLATT PRÄVENTION

### MASSNAHMEN FÜR EINEN GESUNDEN RÜCKEN



**EuromedClinic®**  
Kompetent. Individuell. Privat.

In der Bevölkerung sind Fehlinformationen über die Ursachen und Folgen von Rückenschmerzen weit verbreitet. Wir müssen lernen, dass Rückenschmerzen meistens keine gefährliche Ursache haben und nach 4-6 Wochen auch ohne spezielle Behandlung von alleine wieder abklingen können.

Der verantwortungsbewusste Umgang mit dem eigenen Körper ist Grundvoraussetzung für einen gesunden Rücken. Darüber hinaus gehören körperliche Aktivität und Sport seit langem zu den tragenden Säulen in der Prävention von Rückenschmerzen. Zahlreiche Studien konnten nachweisen, dass die Stärke und Häufigkeit der Schmerzepisoden abnehmen, wenn sich die Menschen mehr bewegen.

Übergewicht ist eine vermeidbare Mehrbelastung für den Rücken, eine Gewichtsreduktion kann langfristig eine enorme Belastungsreduktion bewirken.

Soziale und psychische Belastungen spielen ebenfalls eine große Rolle, insbesondere bei dem Verlauf von Rückenschmerzen. Zur Verminderung von Stress helfen Entspannungstechniken und bei Bedarf auch psychologisch-therapeutische Maßnahmen.

Personen mit Rückenproblemen haben in der Regel eine geschwächte Muskulatur, auch wenn die Schmerzen durch die Therapie bereits gelindert sind. Bei Schmerzen schwindet die Muskulatur sehr schnell und bedingt dadurch die hohe Rückfallrate. Durch gezieltes Aufbautraining kann die Muskulatur gekräftigt und wieder aufgebaut werden. Das langfristige Ergebnis einer Therapie bei Rückenschmerz wird letztendlich auch von Ihrer Mitarbeit als Patient beeinflusst. So können Sie z.B. eigenständig Übungen für den Rücken durchführen. Im Folgenden finden Sie dazu einige Anleitungen.

## WICHTIG FÜR ALLE ÜBUNGEN:

**Spannungen immer langsam nachlassen –  
Pausen machen – Atmen nicht vergessen!**



### 1. BRÜCKE

- 1a Rückenlage, Beine angestellt, Bauchspannung/Beckenaufrichtung, Po anheben.  
1b Steigerung: Schultern in Unterlage drücken, Handrücken hochziehen, auf Ferse stellen.  
Spannung 10 bis 15 Sekunden halten, 3 bis 5 Wiederholungen



### 2. VIERFÜSSLERSTAND

- 2a Den Oberkörper langsam aus der Ausgangsstellung vor und zurück schieben.  
2b Linker Arm und rechtes Bein diagonal strecken, eine Linie bilden, kurz halten, dann Ellenbogen an Knie wieder zusammen führen.  
10 Wiederholungen, beidseitig 2 bis 3 mal



### 3. BAUCHLAGE

- 3a Po und Bauch anspannen, Füße auf die Zehenspitzen stellen, beide Arme nach vorne strecken, abheben, kleine Hackbewegungen mit den Armen.  
10 bis 15 Sek., 3 bis 5 Wiederholungen  
3b Arm-Bein diagonal abheben, dann leicht auf und ab bewegen.  
10 bis 15 Sek., 2 bis 3 Wiederholungen pro Seite

## 4. UNTERARMSTÜTZ

Füße auf die Zehenspitzen stellen, auf die Unterarme stützen, Kopf gerade halten, Beine/Rücken/Kopf bilden eine Linie, wie ein Brett.

Spannung 10 bis 15 Sek. halten,  
3 bis 5 Wiederholungen



## 5. SCHRÄGE BAUCHMUSKELN

Rückenlage, ein Bein angestellt, anderes im 90 Grad Winkel und Zehen hochziehen. Hand diagonal gegen das Knie drücken, Spannung aufbauen, Kopf leicht anheben.

10 bis 15 Sek. halten,  
2 bis 3 Wiederholungen beidseitig

## 6. DEHNEN IN RÜCKENLAGE

Beine anstellen, dann langsam zu einer Seite sinken lassen, der Oberkörper bleibt liegen, Arme in U-Haltung neben dem Kopf ablegen.

10 bis 15 Sek. halten,  
2 bis 3 Wiederholungen beidseitig



## 7. DEHNEN IM FERSENSITZ

Mit dem Po auf die Ferse absetzen, Arme nach vorne strecken/ziehen, dann langsames Dehnen der Wirbelsäule.

10 bis 15 Sek. halten,  
3 bis 5 Wiederholung



## STEIGERUNG ZU ÜBUNG 1 - BRÜCKE

Beine auf Pezziball, Gesäß abheben, Handrücken hochziehen, Schultern in Unterlage drücken.

Spannung 10 bis 15 Sekunden halten,  
3 bis 5 Wiederholungen



## STEIGERUNG ZU ÜBUNG 3 – BAUCLAGE

Auf den Pezziball legen, Arme ausstrecken und leichte Hackbewegungen mit den Armen ausführen.

Jede Übungssequenz 10 bis 15 Sek.,  
3 bis 5 Wiederholungen



## STEIGERUNG ZU ÜBUNG 6 – DEHNEN IN RÜCKENLAGE

Beine auf den Pezziball legen, Ball vor und zurück sowie nach rechts und links bewegen/rollen.

Jede Übungssequenz 10 bis 15 Sek.,  
3 bis 5 Wiederholungen



## FÜR EIN RÜCKENGERECHTES VERHALTEN:

- Vermeiden Sie eine extreme Körperhaltung über einen längeren Zeitraum. Wenn Sie viel Sitzen oder Stehen, sollten Sie möglichst nicht länger als 30 Minuten in der selben Position bleiben. Unterbrechen Sie längeres Sitzen durch Ausgleichsbewegungen!
- Wählen Sie im Büro einen Stuhl mit verstellbarer Sitzfläche und Lehne!
- Tragen Sie gute Schuhe und möglichst keine hohen Absätze.
- Vermeiden Sie das Bücken mit gestreckten Knien und gebeugtem Rücken – beugen Sie Ihre Knie, besonders beim Heben und Tragen schwerer Lasten, dadurch kann die Wirbelsäule deutlich entlastet werden.
- Betreiben Sie regelmässig eine rückenfreundliche Sportart, z.B. Schwimmen, Radfahren, Nordic Walking oder dosiertes Gerätetraining.
- Verwenden Sie einen Lattenrost und eine Matratze, die dem Gewicht angepasst ist. Die Wirbelsäule sollte im Liegen die physiologische Form beibehalten.
- Beim korrekten Aufstehen vom Bett winkeln Sie in Rückenlage Ihre Beine an und spannen Ihre Bauchmuskeln und den Beckenboden an. Achten Sie beim Drehen auf die Seite, dass sich Schultergürtel und Becken gleichzeitig drehen. Danach stützen Sie sich mit Ihrer oberen Hand auf das Bett, hebeln Sie sich hoch, indem Sie die Bauchmuskeln und Beckenboden angespannt lassen und die Beine gleichzeitig auf den Boden bringen.