

Übungen bei Schmerzen im Lendenwirbelbereich

«Katzenbuggeli» - Übung in 3 Schwierigkeitsstufen zur besseren Beweglichkeit und Engpassdehnung

- Gehen Sie auf alle Viere, Knie und Hände so weit auseinander wie Schulterbreite.
- Jetzt machen Sie ein rundes «Katzenbuggeli» mit Rücken und inklusive Kopf und verharren einige Sekunden in dieser Stellung. Dann langsam zurück in die gerade Ausgangsstellung. Achtung: Nie Rücken nach unten durchdrücken, also kein Hohlkreuz machen!
Wiederholen Sie diesen 1. Teil der Übung 10 Mal.
- Der 2. Teil der Übung: Stellen Sie die Füsse auf, machen wieder ein «Katzenbuggeli», gehen nach hinten mit dem Gesäss auf die Ferse und verharren einige Sekunden in dieser Stellung. Dann zurück in die gerade Ausgangsstellung.
Wiederholen Sie diesen 2. Teil der Übung 10 Mal.
- Der 3. Teil der Übung: Legen Sie die Füsse flach ab, machen wieder ein «Katzenbuggeli», gehen nach hinten mit dem Gesäss auf die Ferse und verharren einige Sekunden in dieser Stellung. Dann zurück in die gerade Ausgangsstellung.
Wiederholen Sie diesen 3. Teil der Übung 10 Mal.
- Es kann sein, dass Sie am Anfang nur Teil 1 und 2 oder nur je 3 - 5 Wiederholungen zustande bringen - üben Sie einfach weiter, mit der Zeit gehts immer besser.
- Wichtig: Die Übung langsam ausführen, keine Hektik und Ungeduld. Bei starken Verspannungen 3 - 4 Mal pro Tag, später 1 - 2 Mal pro Tag in den täglichen Ablauf einbauen.

«Katzenbuggeli» auf dem Stuhl

- Setzen Sie sich mit geradem Rücken vorne auf einen Stuhl. Nun lassen Sie im Lendenwirbelbereich die Muskeln los und machen eine Rundung, das sog. «Katzenbuggeli». Anschließend richten Sie sich wieder auf. Wiederholen Sie diese Übung 10 Mal - jedesmal wenn Sie absitzen und bevor Sie aufstehen. Wenn Sie viel sitzen, bauen Sie diese Übung immer wieder zwischendurch ein.

Übung für im Bett bei Verspannungen

- Legen Sie sich auf die Seite, auf der Sie weniger bis keine Beschwerden haben und winkeln Sie die Beine an. Dann bewegen/kippen Sie Ihr Becken - und nur dieses - leicht nach vorne und wieder zurück (auf keinen Fall nach hinten durchdrücken, also kein Hohlkreuz machen!). Führen Sie diese Übung langsam 20 - 30 Mal aus, jedesmal bevor Sie aufstehen.

André Schudel

Allmenweg 8

CH-5610 Wohlen AG

info@aschudel.ch

www.aschudel.ch

www.schmerzexperten.ch