



## AKTIV NACH DER REHABILITATION

Wirbelsäule  
Nachsorge-Empfehlungen für zu Hause

---

Sehr geehrte Patientinnen und Patienten,  
nach einer Schulter- oder Wirbelsäulenoperation oder bei Rückenschmerzen ist es wichtig, dass Sie auch nach dem Aufenthalt unserer Reha-Einrichtung weiter beweglich und fit bleiben.

Auf der Rückseite dieser Nachsorgeempfehlung finden Sie vier Bundesverbände von Vereinigungen, die Funktionstraining und RehaSport anbieten.

Sollten Sie Interesse an einem Training haben, nehmen Sie bitte Kontakt auf und lassen Sie sich die Kontaktdaten der Institution für Ihren Heimatort geben. Ihr ortsansässiger Hausarzt hilft Ihnen dabei auch gerne weiter.

Wir wünschen Ihnen alles Gute, viel Gesundheit und weiterhin viel Spaß beim Bewegen!

Ihre VitalKliniken GmbH

## Rückenschmerzen

Alle mehr oder minder starken Schmerzen im Bereich des Rückens werden - unabhängig von ihrer Ursache - als Rückenschmerzen bezeichnet.

Es gibt verschiedene Arten der Rückenschmerzen:

- Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule (Kreuzschmerzen (Lumbalgie/Lumbago) oder LWS-Syndrom)
- Unspezifische Rückenschmerzen (Dorsalgie)
- Schmerzen im Bereich der Brustwirbelsäule (BWS-Syndrom)
- Schmerzen der Halswirbelsäule, Nackenschmerzen (Cervicalgie oder HWS-Syndrom)

- Ausstrahlende Schmerzen in die Extremitäten im Bereich der Lendenwirbelsäule (Ischialgie oder Lumboischialgie)
- Ausstrahlende Schmerzen in die Extremitäten im Bereich der Halswirbelsäule (Brachialgie oder Cervicobrachialgie)

Vorbeugend ist ein rückengerechtes Verhalten im Alltag wichtig, aber auch und gerade nach einer OP oder einer Rehabilitation ist es wichtig, den Rücken durch geeignete Übungen und Ausgleichssport weiter zu stärken.

Wir geben Ihnen hier einige Übungen an die Hand, die Sie ohne viel Aufwand in Ihren Alltag einbauen können.

## Rückengerechtes Verhalten im Alltag

### Heben

- Gehen Sie beim Bücken in die Knie.
- Halten Sie die Wirbelsäule in ihrer gesunden Schwingung.
- Spannen Sie beim Anheben schwerer Gegenstände Bauch- und Rückenmuskulatur an.



### Tragen

- Verteilen Sie Gewichte gleichmäßig. Ein Rucksack eignet sich besonders gut zum Tragen von Lasten.
- Schwere Gegenstände sollten Sie nach Möglichkeit zu zweit tragen.

### Abwasch

- Achten Sie in allen rückenbelastenden Situationen des Alltags darauf, dass Ihre Wirbelsäule die gesunde Schwingung aufweist.
- Hierdurch werden Bandscheiben und Wirbelgelenke geschont.



### Bücken

- Wirbelsäule aufrecht
- Einseitiger Kniestütz

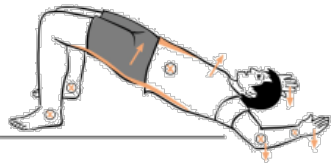
# Übungen für zu Hause

## „Brückenbauer“: Rücken-, Rumpf- und Gesäßkräftigung in Rückenlage

Ziel: Kräftigung der Gesäß- und Rumpfmuskulatur

### Übungsausführung:

- Auf dem Rücken liegend beide Beine aufstellen.
- Die Arme liegen in „U-Halte“ neben dem Kopf.
- Das Gesäß nun anheben, bis sich Oberschenkel, Gesäß und Rumpf in einer Linie befinden.



## Verbesserung der Rumpfstabilität

### Übungsausführung:

- In Rückenlage in den Unterarmstütz gehen.
- Das Becken ist abgehoben mit dem Gesäß in der Luft und die Fersen drücken sich in Richtung Boden.
- Die Ellenbogen befinden sich unterhalb der Schultern.

Das Becken bewegt sich langsam auf und ab, der Blick geht in Richtung Decke. Der Kopf sollte nicht nach hinten hängen. Kein Hohlkreuz zulassen. Ermüdet die vordere Halsmuskulatur, bevor die Übung zu Ende ist, neigen Sie den Kopf nach vorne oder brechen Sie die Übung ab.

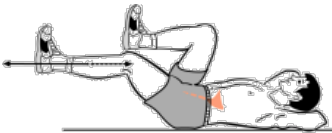


## Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur

Ziel: Verbesserung der Rumpfstabilisation

### Übungsausführung:

- In Rückenlage: Erst werden beide Beine in die Luft genommen (90° in Hüfte und Knie), dann die Lendenwirbelsäule auf den Boden drücken.
- Die Knie leicht Richtung Decke anheben, anschließend wird ein Bein etwas gestreckt.
- Die Hände werden hinter dem Nacken verschränkt.
- Das Bein wird etwas weiter gestreckt.
- Gleichzeitig wird der Oberkörper angehoben und der Ellenbogen des gebeugten Beines wird zur Gegenseite bewegt.



## „Becken-Beine-Po“-Übung

Ziel: Kräftigung der seitlichen Gesäß- und Rumpfmuskulatur

### Übungsausführung:

- Legen Sie sich auf die Seite, die Beine sind angewinkelt.
- Legen Sie Ihren Kopf auf den unteren, gestreckten Arm.
- Der andere Arm stützt seitlich ab.
- Heben Sie beide Beine gleichzeitig etwa 20 Zentimeter vom Boden ab, hauptsächlich beide Knie.

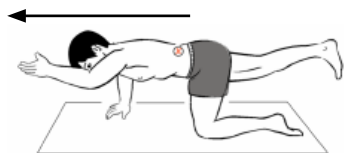


## Rumpfstabilisation im Vierfüßlerstand

Ziel: Stabilisation des Rumpfes, Kräftigung der Bauch-, Rücken- sowie Hüftstreckmuskulatur, Wahrnehmung des Rumpfes

### Übungsausführung:

- Im Vierfüßlerstand
- Die Arme sind leicht nach innen gedreht.
- Ein Bein wird nach hinten angehoben und ausgestreckt, die Fußspitze wird angezogen.
- Der gegenüberliegende Arm wird nach vorne angehoben und ausgestreckt (Oberkörper bleibt stabil!)
- Nach 2-3 Sekunden Halten den Arm und das Bein wechseln.



## Dehnung Rücken-/Lendenwirbelsäule

Ziel: Entspannung/Dehnung des Rückens

### Übungsausführung:

- Legen Sie sich auf den Rücken.
- Heben Sie Kopf und Beine und ziehen Sie die Knie vorsichtig so nah wie möglich zur Stirn.



## Mobilisierung der Lendenwirbelsäule

Ziel: Streck- und Beugemobilisation der Lendenwirbelsäule

### Übungsausführung:

- Knien Sie sich hin und stützen Sie sich vorne mit etwas gebeugten Armen ab.
- Wechseln Sie dann langsam zwischen „Pferderücken“ (leichtes Hohlkreuz) und „Katzenbuckel“ (Rundrücken) ab.
- Bewegen Sie den Kopf mit, ohne ihn zu stark in den Nacken zu nehmen.

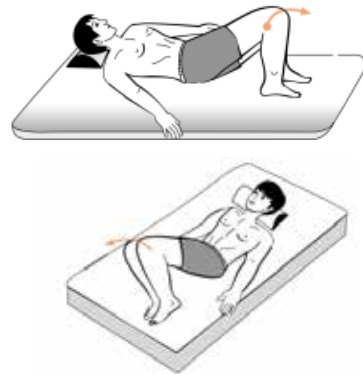


## Mobilisierung des Rumpfes in Rotation im Liegen

Ziel: Optimale muskuläre Koordination der Becken-Bein-Anbindung

### Übungsausführung:

- Beide Beine sind aufgestellt. Lassen Sie die Beine erst nach rechts gleiten...
- ... und dann entsprechend zur anderen Seite.



## Autochtone Muskulatur (Tiefliegende Skelettmuskulatur/Haltemuskeln)

### Übungsausführung:

- Ausgangsstellung: Im Sitz auf dem Hocker
- Füße hüftbreit aufstellen
- Aufrechter Sitz mit Bauch- und Rumpfspannung (Bauchnabel zieht Richtung Wirbelsäule)
- Arme auf Schulterhöhe nach vorn ausstrecken
- Daumen zeigen nach oben (Richtung Decke)
- Sehr schnelle, kleine, feste Hackbewegungen (Arme bewegen sich entgegengesetzt auf und ab)
- Dauer: 20-30 Sekunden, 3-5 Wiederholungen

Deutsche RHEUMA-LIGA

• GEMEINSAM MEHR BEWEGEN •

**Bundesverband e. V.**



Welschnonnenstraße 7  
53111 Bonn  
Tel. 0228 76 60 60  
[www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de)



Bundesselbsthilfeverband  
für Osteoporose e.V.

Kirchfeldstraße 149  
40215 Düsseldorf  
Tel. 0211 30 13 14-0  
[www.osteoporose-deutschland.de](http://www.osteoporose-deutschland.de)

DVMB

Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e. V.  
**Bundesverband**

Metzgergasse 16  
97421 Schweinfurt  
Tel. 09721 22 033  
[www.bechterew.de](http://www.bechterew.de)

X RSD

**Bundesverband Rehabilitationssport  
Reha Sport Deutschland e. V.**

Eiswerderstraße 20  
13585 Berlin  
Tel. 030 233 2099 66  
[www.rehasport-deutschland.de](http://www.rehasport-deutschland.de)