



# Lendenwirbelsäule

Ihr individuelles Übungsprogramm

## Sehr geehrte Rehabilitandin, sehr geehrter Rehabilitand,

hiermit erhalten Sie ein Trainingsprogramm mit Tipps, Tricks und Empfehlungen, damit Sie während und nach der Rehabilitation an Ihrem Gesundheitsproblem selbständig arbeiten können.

Unser Rehabilitationskonzept basiert auf einem zu erreichenden Gleichgewicht zwischen Belastung und Belastbarkeit: Auf der Seite der Belastung bekommen Sie Tipps und Empfehlungen, wie Sie auch anders mit Belastung umgehen können. Wenn es um Belastbarkeit geht, möchten wir Ihnen Hausaufgaben und Trainingsempfehlungen geben, wie Sie Ihre lokale Leistungsfähigkeit steigern können.

Lassen Sie sich von unserem therapeutischen Fachpersonal durch dieses Programm führen, sie werden Ihnen Übungen empfehlen, diese mit Ihnen austesten und selbständig durchführen lassen.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wünschen Ihnen viel Erfolg bei der Umsetzung und viel Spaß beim Training.



**Belastung = Belastbarkeit**

## Inhalt

Kräftigung

Nervenmobilisation

Dehnung

Sportfähigkeit

Verhaltenshinweise

Trainingshinweise

Hilfsmittel

## Sportfähigkeit

Grundsätzlich können Sie nach erfolgreicher Operation und Rehabilitation Sport treiben. Bei der Auswahl der richtigen Sportart beachten Sie bitte:

- Sportliche Vorerfahrung
- Psychische Sportfähigkeit im Hinblick auf Ehrgeiz, Vernunft und Risikobewusstsein
- Alter und Körpergewicht

Beim Ausüben der unterschiedlichen Sportarten sind grundsätzlich Belastungsspitzen, wie ruckartige, schnelle oder springende Beanspruchungen, abrupte Bremsaktionen oder Beschleunigungsaktionen sowie Stoßbelastungen für die Wirbelsäule zu vermeiden.

### Geeignete Sportarten:

- Schwimmen
- Nordic Walking
- Joggen auf weichem Boden und mit gutem Schuhwerk
- Rudern
- Yoga, Pilates
- Wassergymnastik

## Kräftigung

Das erste Bild zeigt die jeweilige Ausgangsstellung, das zweite die Endstellung.

**Ziel:** Kräftigung der Bauchmuskeln, Rumpfstabilisation

**Übung:** Die Hände schulterbreit auf Schulterhöhe an die Wand setzen. Liegestütze an der Wand durchführen ohne die Spannung im Bauch zu verlieren (kein Hohlkreuz).

- dreimal \_\_\_\_\_ Wiederholungen mit jeweils 30 Sekunden Pause



**Ziel:** Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur

**Übung:** In Rückenlage, Beine gebeugt aufstellen, Hände im Nacken verschränken, Kopf und Schultern hochheben und halten. Ellenbogen außen lassen.

- dreimal \_\_\_\_\_ Wiederholungen mit jeweils 30 Sekunden Pause



**Ziel:** Kräftigung der unteren Bauchmuskulatur

**Übung:** In Rückenlage, Beine angewinkelt aufstellen. Die Beine im Wechsel anheben und wieder absetzen, ohne die Spannung im Bauch zu verlieren. Die Lendenwirbelsäule liegt dabei komplett auf der Matte.

- dreimal \_\_\_\_\_ Wiederholungen mit jeweils 30 Sekunden Pause



**Ziel:** Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur

**Übung:** Im hüftbreiten Stand, Gesäß nach hinten herausschieben, in die Knie gehen und wieder hoch kommen. Wirbelsäule gestreckt halten.

- dreimal \_\_\_\_\_ Wiederholungen mit jeweils 30 Sekunden Pause



**Ziel:** Kräftigung der Rückenmuskulatur

**Übung:** Den kompletten Rücken an die Wand lehnen (kein Hohlkreuz), Füße zirka eine Fußlänge von der Wand wegstellen, beide Knie leicht gebeugt. Den geraden Körper über die Ellenbogen von der Wand wegdrücken.

dreimal \_\_\_\_\_ Wiederholungen mit jeweils 30 Sekunden Pause



**Ziel:** Kräftigung der Rückenmuskulatur

**Übung:** In Rückenlage, Beine angewinkelt aufstellen, Hände und Füße in den Boden drücken, Becken anheben und oben halten.

dreimal \_\_\_\_\_ Wiederholungen mit jeweils 30 Sekunden Pause



**Ziel:** Kräftigung der Rückenmuskulatur

**Übung:** In Bauchlage, Arme und Beine sind gestreckt, den linken Arm gleichzeitig mit dem rechten Bein etwas anheben, kurz halten und danach wechseln ohne die Spannung im Bauch zu verlieren.

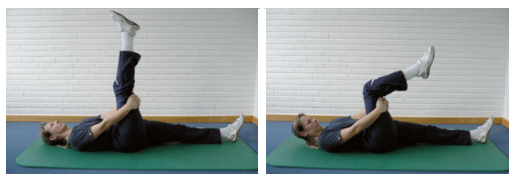
dreimal \_\_\_\_\_ Wiederholungen mit jeweils 30 Sekunden Pause



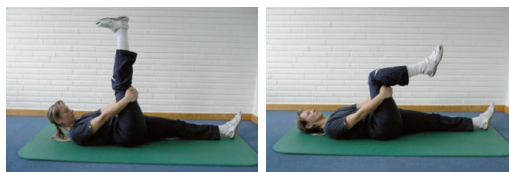
## Nervenmobilisation

Alle Nervenmobilisationsübungen sollten Sie **30 mal bis 40 mal wiederholen**. Ein leichtes Ziehen darf spürbar sein.

**Übung:** In Rückenlage, das betroffene Bein in der Kniekehle greifen, Knie strecken, dabei bleibt der Kopf liegen. Knie beugen, dabei das Kinn zur Brust ziehen und den Kopf anheben.



**Übung:** In Rückenlage, das betroffene Bein in der Kniekehle greifen, Knie strecken und die Fußspitze heran ziehen. Gleichzeitig Kinn zur Brust ziehen und Kopf anheben. Dann wieder Knie beugen und Kopf ablegen.



## Verhaltenshinweise

### Heben

- Beim Heben von Lasten stets die Lendenwirbelsäule gestreckt halten, Bauchmuskulatur anspannen, ausatmen und die Bewegung aus den Beinen machen

### Sitzen

- Konsequent und bewusst aufrecht sitzen
- Bei längerem Sitzen häufiger die Position wechseln oder zwischendurch aufstehen

### Tipps für Autofahrer

- Häufige Bewegungspausen einlegen
- Lendenstützen benutzen (Kissen, Lendenwulst)

### Sexualität

- Bei Schmerzfreiheit keine Einschränkung

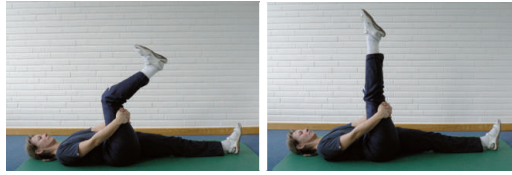
### Wärme

- Sauna erst 6 Monate nach der Operation

**Übung:** In Rückenlage, das betroffene Bein auf das Bettende legen und den Fuß hoch und runter bewegen.



**Übung:** In Rückenlage, das betroffene Bein in der Kniekehle greifen, Knie beugen, dabei die Fußspitze ran ziehen, danach Knie strecken und dabei den Fuß strecken.



## Dehnung

**Übung:** Stehen Sie in Schrittstellung mit ausgestreckten Armen angelehnt an eine Wand, das betroffene Bein steht hinten. Verlagern Sie nun Ihr Körpergewicht langsam auf den vorderen Fuß, bis Sie die gewünschte Dehnung in der hinteren Wade spüren, das betroffene Bein bleibt gestreckt und die Ferse am Boden.



## Platz für Ihre Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**Klinikverbund der Deutschen  
Rentenversicherung Rheinland**

*... Hand in Hand für die Gesundheit*

## Trainingszeiten

**Streben Sie ein regelmäßiges, tägliches Training an.**

Die Übungen sind jeweils in der Ausgangsstellung und Endstellung dargestellt.

Bemühen Sie sich immer um eine korrekte Haltung und Übungsausführung.

### Hilfsmittel

- Schuhlöffel
- Lendenkissen
- Ballkissen
- Keilkissen
- angepasster Schreibtischstuhl
- eventuell Stehpult bei sonst einseitig sitzender Tätigkeit

## Autor

Aggertalklinik  
Physiotherapie  
Am Sondersiefen 18  
51766 Engelskirchen

E-Mail:  
info-klinkette@drv-rheinland.de

Stand 03/2024