



Therapeutische Übungen für die Wirbelsäule

Gesundheit
kommt von Herzen.



**Barmherzige
Schwestern**
Krankenhaus Ried

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient!

Ein*e Ärztin*/Arzt* unseres Institutes für Physikalische Medizin und Rehabilitation hat Ihnen die Teilnahme an unserer Wirbelsäulengruppe verordnet.

Ein*e Physiotherapeut*in unseres Teams wird mit Ihnen die Übungen durchführen. Sollten bei den Übungen Schmerzen bzw. Beschwerden auftreten, melden Sie es bitte der*dem zuständigen Therapeut*in. Nur die regelmäßige Fortführung des erlernten Programms kann für eine dauerhafte Verbesserung Ihrer Beschwerden sorgen.

Diese Broschüre soll Ihnen helfen, die erlernten Übungen gut in Erinnerung zu behalten. Sie sind einfach und ohne fremde Hilfe jederzeit durchführbar.

Viel Freude mit dem Übungsprogramm!

Richtlinien für die Durchführung der Übungen:



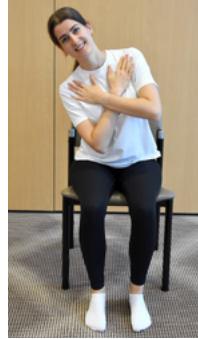
- ▶ Üben Sie, wenn möglich, **täglich**.
- ▶ Starten Sie mit dem Übungsprogramm morgens im Bett und bauen Sie das Übungsprogramm in Ihren Alltag ein.
- ▶ Beginnen und beenden Sie ihr Training mit den lockernden, leichteren Übungen.
- ▶ Typische Symptome wie Schmerz oder Sensibilitätsstörungen müssen während des Übens vermieden werden.
- ▶ Achten Sie beim Üben auf eine gleichmäßige und ruhige Atmung.
- ▶ Halten Sie die Muskelspannung **3–5 Sekunden** (2-3 Atemzüge) lang.
- ▶ Empfehlenswert sind 10–15 Wiederholungen.

Aufrechter Sitz



1. Beckenkippen

Rollen der Sitzbeinhöcker nach vorne und hinten.



2. Seitneigung

Hände auf das Brustbein legen, abwechselnd Brustkorb nach links und rechts neigen.



3. Rotation

► Variante 1: Hände auf das Brustbein legen, abwechselnd Brustkorb nach links und rechts drehen, der Kopf und die Beine bewegen dabei nicht mit.

► Variante 2: linke Hand auf rechtes Knie legen, über die rechte Schulter schauen und anschließend wieder zurückdrehen. Vorgang auf der anderen Seite wiederholen.



4. Klötzchenspiel

Vor- und Zurückneigen des geraden Rumpfes.

Seitenlage



1. Rotation

Beine angewinkelt und Knie übereinander legen. Arm rotiert zur Gegenseite, die Knie bleiben auf der Unterlage liegen.



2. Beckenkippen

Beine angewinkelt und Knie übereinander legen. Becken nach vorne und zurück kippen, wobei sich Schambein und Nabel annähern und wieder voneinander entfernen.



3. Seitstütz

Das Becken abheben und anschließend wieder ablegen.

Rückenlage



1. Bauchatmung

Hände flächig auf den Bauch legen und ruhig durch die Nase ein und durch den Mund ausatmen. Spüren Sie, wie sich Ihr Bauch bei der Einatmung hebt und bei der Ausatmung senkt?



2. Seitneigung

Beine ausstrecken, abwechselnd linke und rechte Ferse nach unten schieben (Knie bleiben dabei gestreckt). Bei Schmerzen auch mit angestellten Beinen möglich.



3. Beckenkippen

Beine aufstellen. Abwechselnd das Becken nach hinten kippen, die Lendenwirbelsäule wird rund. Anschließend das Becken nach vorne kippen, es entsteht ein Hohlkreuz.



4. Rotation

Beine aufstellen. Knie leicht nach links und rechts bewegen (pendeln).



5. Päckchen

Hände auf die Knie legen und die Beine langsam Richtung Brust bewegen und wieder etwas weg bewegen.



6. Diagonale Bauchmuskelanspannung

Beine aufstellen, Lendenwirbelsäule hat Kontakt zur Unterlage. Linkes Bein hochheben und mit rechter Hand Druck gegen das linke Knie aufbauen. Seite wechseln.

Bauchlage



1. Aktive Streckung

Hände seitlich neben der Brust ablegen. Rumpfmuskulatur aktivieren und den Oberkörper aktiv von der Unterlage heben. Achten Sie auf eine aktive Bauchmuskulatur!



2. Schwimmer

Rumpfmuskulatur aktivieren und den Oberkörper leicht von der Unterlage abheben. Die gestreckten Arme seitlich vom Körper nach vorne und wieder zurück bewegen.



3. Rotation

Beine angewinkelt. Füße und Unterschenkel haben Kontakt und werden leicht von links nach rechts bewegt (pendeln).



4. Seitneigung

Beine sind ausgestreckt, abwechselnd das linke und rechte Bein nach unten schieben. Bewegung soll in der Lendenwirbelsäule stattfinden.

Vierfüsslerstand

Die Knie befinden sich unterhalb der Hüftgelenke, die Hände unterhalb der Schultern. Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule (Blick zum Boden).



1. Katze/Kuh

Abwechselnd die Wirbelsäule rund machen („Katzenbuckel“) und durchstrecken („Kuhrücken“).

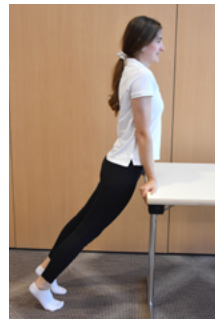


2. Päckchen

Aus dem Vierfüsslerstand Gesäß Richtung Fersen schieben, die Hände bleiben in der selben Position. Anschließend wieder in den Vierfüsslerstand zurückkommen. Vorgang wiederholen.

Entlastende Positionen

Führen Sie Positionswechsel regelmäßig durch. Hier sind ein paar Beispiele für entlastende Positionen im Sitzen, Liegen und Stehen:



Gesundheit
kommt von Herzen.



**Barmherzige
Schwestern**
Krankenhaus Ried



Institut für Physikalische Medizin und Rehabilitation

Leiter: Prim. Dr. Christian Angleitner, MSc
T: +43 7752 602-2001

**Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern
Ried Betriebsgesellschaft m.b.H.**

Schlossberg 1 · 4910 Ried im Innkreis
T: +43 7752 602-0
office.ried@bhs.at · www.bhsried.at



Zur digitalen
Version des Folders

Ein Unternehmen des Ordensklinikum Innviertel im Eigentum
der Vinzenz Gruppe und der Franziskanerinnen von Vöcklabruck

Impressum: Kontakt: Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Ried Betriebsgesellschaft m.b.H. · Schlossberg 1 · 4910 Ried i.L. ·
T: +43 7752-602-0 · office.ried@bhs.at · www.bhsried.at | **Für den Inhalt verantwortlich & Layout:** BHS Ried | **Druck:** druck.at |
Erscheinungsdatum: Februar 2026