

| DRK gemeinnützige Krankenhaus GmbH Sachsen / DRK Krankenhaus Chemnitz-Rabenstein                                                                                                              |                                                           |                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>DRK KRANKENHAUS<br/>CHEMNITZ-RABENSTEIN</b><br><small>DER GEMEINNÜTZIGE KRANKENHAUS GMBH SACHSEN</small> | <b>Hausübungsprogramm</b><br><br><b>LWS + Osteoporose</b> |  <b>Deutsches<br/>Rotes<br/>Kreuz</b> |
| D 43 Zentrum für Physiotherapie                                                                                                                                                               |                                                           |                                                                                                                          |

## 1. Rückenlage

### Übung 1: Grundspannung erarbeiten

- Beine angestellt und etwa hüftbreit auseinander
- Füße hochziehen, die Fersen fest in den Boden stemmen
- Knie spannen nach außen
- Rücken/Kreuzbein nach unten auf Unterlage drücken → Bauch ist angespannt
- Schulterblätter nach hinten unten ziehen
- leichtes Doppelkinn machen (Kinn geht in Richtung Brustbein)

### Übung 2: Brustmuskel anspannen

- Grundspannung aufbauen!
- Handflächen vor Brust aneinander und zusammenspannen (Arme gebeugt)

### Übung 3:

- Grundspannung aufbauen!
- Finger vor Brust ineinander verhaken und Hände auseinanderziehen wollen (Ellenbogen schieben nach außen)

### Übung 4:

- Grundspannung aufbauen!
- Arme liegen gestreckt neben dem Körper-Handflächen zeigen zur Decke
- Arme nach unten auf die Unterlage spannen

### Übung 5:

- Grundspannung aufbauen!
- linkes Bein Richtung Bauch ziehen, rechte Hand und Knie zusammenspannen
- dieselbe Übung, nur rechtes Bein und linke Hand

## 2. Sitz auf Hocker

- Sitz auf vorderem Drittel des Hockers
- aufrecht hinsetzen
- Hände außen an die Knie legen und Hände gegen Knie spannen

**Alle Übungen 2 – 3 x wiederholen**

**Viel Spaß beim Üben wünscht Ihnen das Team  
der Physiotherapie!**

|                       |                |                          |
|-----------------------|----------------|--------------------------|
| Bearbeiter: M. Gahner | Version: 1     | Freigegeben: U. Wittkuhn |
| Geprüft: U. Wittkuhn  | Seite: 1 von 1 | Datum: 23.05.2011        |