

DRK gemeinnützige Krankenhaus GmbH Sachsen	Übungen für die Lendenwirbelsäule im Sitz Dokumentennummer: PI-000096	 Deutsches Rotes Kreuz
Gültig für: D43 Zentrum für Physiotherapie / alle Mitarbeiter		

Ausgangsstellung: vorderes Drittel vom Hocker, Beine hüftbreit auseinander, Fersen unter den Knien

1. Übung: aufrechte Haltung

- **Beckenbeweglichkeit durch Kippen und Aufrichten**
- **Becken aufrichten, d.h. nach vorn oben schieben**
- **Brustbein nach vorn oben schieben**
- **Schultern nach hinten unten ziehen Richtung Wirbelsäule**
- **Hinterkopf strecken, leichtes Doppelkinn**

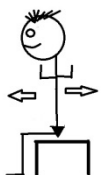


2. Übung: Spannungsübungen – jede Übung 5x wiederholen

- aufrechte Haltung
 - Druck der Hände auf die Oberschenkel und Richtung Hüfte an den Körper ran
 - nach hinten greifen, Hände liegen am Gesäß & Druck nach vorn Richtung Knie
- aufrechte Haltung, Füße vorn hochziehen und Druck der Fersen schräg nach vorn in den Boden
 - Bauch anspannen („Bauchnabel nach innen ziehen“)
 - Hände an die Knieaußenseiten anlegen und Spannung aufbauen
- aufrechte Haltung, Füße vorn hochziehen und Druck der Fersen schräg nach vorn in den Boden
 - linkes Bein anheben & Druck der rechten Hand gegen das linke Knie (innen)
 - dann Wechsel der Seite; rechtes Bein und linke Hand
- aufrechte Haltung, Druck der Füße Richtung Körper (Beachte: Füße bleiben stehen)
 - Finger vor Brust ineinander verhaken und Zug nach außen aufbauen (Beachte: Schultern dabei locker lassen)

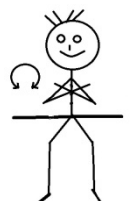
3. Übung: Rumpfkraftigung und –Beweglichkeit (jede Übung 5x wiederholen)

- aufrechte Haltung, Arme in W-Haltung, Bauchspannung
- Oberkörper nach vorn verlagern, halten und dann auch nach hinten und halten



4. Übung: Mobilisation

- aufrechte Haltung, Bauch und Rücken anspannen
- Arme vorm Körper verschränken und den Oberkörper nach rechts und links drehen bzw. auch zur Seite neigen (Beachte: Bauch und Becken bleiben während der Übung die ganze Zeit fest, Spannung halten)



Hinweise:

- alle Übungen langsam ausführen
- zwischendurch Lockerungsübungen einbauen, z. B. Schultern hochziehen und locker fallen lassen; Schultern kreisen; Arme vor- und zurück schwingen; Gegenarmschwünge

Viel Spaß beim Üben wünscht das Team der Physiotherapie! ☺