



# Gutes für den Rücken

Gymnastik mit dem eigenen Körper für Wirbelsäulenerkrankte zur Förderung der individuellen psychosozialen Schutzfaktoren und das Bewusstmachen der Eigenverantwortlichkeit

## Vorbemerkungen/Ziele

Rückenschmerzen sind das häufigste Beschwerdebild in Deutschland und damit ein sogenanntes Volksleiden, an dem mittlerweile rund 70 Prozent der Bevölkerung leiden.

Die Ursachen für Rückenschmerzen können vielfältig sein: **Rückenschmerzen** und **chronische Rückenschmerzen**, die als Folge jahrelanger Fehlbelastungen, Übergewicht oder permanenter Bewegungsarmut auftreten können und durch eine schwache Rücken- und Rumpfmuskulatur begünstigt werden. Die kontinuierlichen Beschwerden bei angeborenen und erworbenen Veränderungen aber auch Erkrankungen der Wirbelsäule, wie z.B. Spondylarthrose (Facettensyndrom), Bandscheibenprotrusion, Instabilitäten der Wirbelkörper bis hin zur Spondylolisthese, Spinalkanalstenosen, Skoliosen oder Morbus Scheuermann, schränken die Betroffenen in ihrer Bewegungsvielfalt ein. Das rehabilitative Training fördert einerseits die Beweglichkeit der Wirbelsäule und hilft andererseits, die rumpfstabilisierenden Muskeln zu kräftigen. Die Bewegungseinschränkungen machen es unverzichtbar, Differenzierungen zur Durchführung der Übungen anzubieten. Die Förderung der individuellen psychosozialen Schutzfaktoren, das Bewusstmachen der Eigenverantwortlichkeit und das Vertrauen in die individuelle Gestaltungsfähigkeit geben den Teilnehmenden Sicherheit im krankheitsangepassten Lebensalltag.

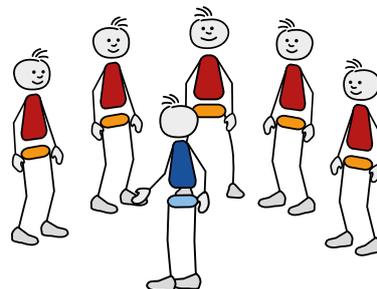
## Stundenverlauf und Inhalte

### ERÖFFNUNG DER STUNDE (1–3 Minuten)

#### ● Begrüßung

- ☉ Die Teilnehmenden (TN) stehen mit der Übungsleitung (ÜL) in einem Halbkreis.

Die ÜL gibt das Stundenthema bekannt und bespricht die notwendigen Sicherheitsaspekte sowie das Notfallmanagement und bittet die TN, Schmuck und Uhren abzulegen.



Anschließend fragt die ÜL nach den Befindlichkeiten und reflektiert gemeinsam mit den TN die „Hausaufgabe“ der letzten Einheit.

### INFORMATIONSPHASE (2–3 Minuten)

#### ● Wirbelsäule und Bandscheibenbelastung

- ☉ Die TN stehen im Halbkreis vor einem Plakat, das die anatomische Wirbelsäulenstruktur und die Bandscheibenbelastung zeigt.

Die ÜL erläutert die Belastungsfähigkeit der Wirbelsäulenstrukturen und informiert über den funktionalen Stand sowie ein gelenkachsengerechtes Bewegen der Wirbelsäule bei Be- und Entlastung der Wirbelsäule.

## Rahmenbedingungen

### Zeit:

45 Minuten

### Teilnehmer/innen (TN):

15 Frauen und Männer

### Material:

1 Plakat, Musik, 15 Matten,

1 Handtuch je TN,

ggf. 1 kleines Kissen und/oder Lordose-Kissen,

8 Tennisbälle,

Vorlage für ein Rückenbewegungstagebuch

### Ort:

Turnhalle

## Absichten und Hinweise

- ☉ Begrüßung der TN und Eröffnung der Stunde, Einstieg in das Stundenthema

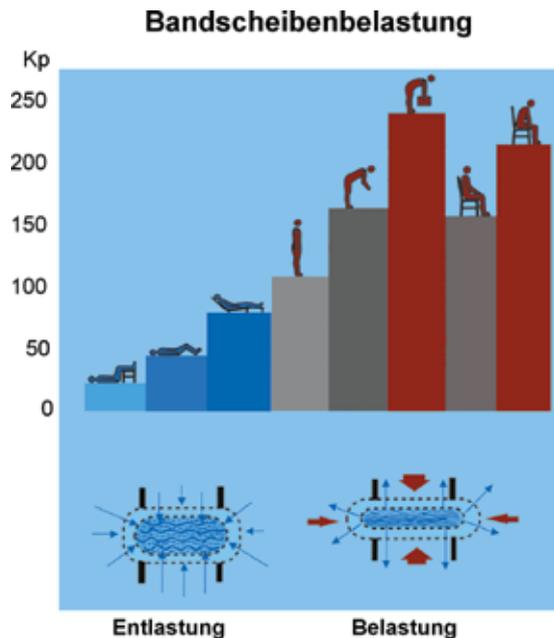
- ☉ Frage der ÜL an die TN:  
„Konnte die Aufgabe umgesetzt werden?“

- ☉ Vermittlung von Gesundheitswissen und Hintergrundwissen, Entwicklung einer gesundheitsorientierten Handlungskompetenz

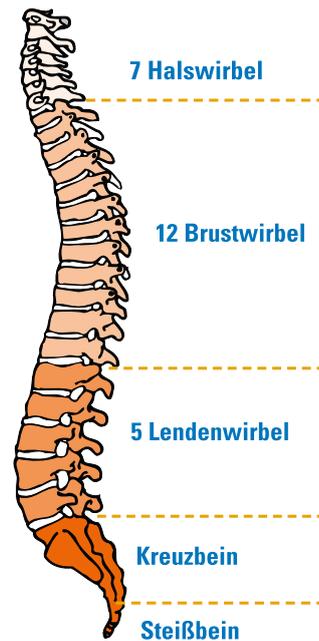
Reha/  
Orthopädie  
02.2020



## Stundenverlauf und Inhalte



## Absichten und Hinweise



### EINSTIMMUNG (5–10 Minuten)

#### ● Aerobic-Walk-Mix

- Die TN gehen im Walkingtempo mit bewusst aufgerichteter Wirbelsäule auf freien Raumwegen.

Auf ein Handsignal der ÜL stellen sich die TN in den funktionalen Stand im Innenstirnkreis auf. Die ÜL demonstriert im Wechsel eine Bein- und eine Armbewegung.

#### **Funktionale Ausgangsstellung:**

Paralleler, hüftschmaler Fußabstand / aufgerichtete Wirbelsäule / Becken in einer neutralen Position (zwischen einem gekippten und aufgerichteten Becken) / Schulterblattspitzen nach hinten unten in Richtung gedachter Gesäßtaschen / Schädeldach in Richtung Raumdecke gerichtet

#### **Mögliche Beinbewegungen:**

- *Gehen am Platz* – auf der Stelle fortlaufend gehen, dabei die Knie bewusst stärker anheben
- *Fuß Tip* – Fußspitze wechselseitig nach vorne, zur Seite oder nach hinten auftippen
- *Ferse vor* – Ferse wechselseitig nach vorne unbelastet aufsetzen
- *Knie hoch* – Knie wechselseitig vor-hoch anheben
- *Seite zu Seite* – Gewichtsverlagerung von rechts und nach links und dabei auf der anderen Seite die Fußspitze auftippen

#### **Mögliche Armbewegungen:**

- *Armbeuge* – Arme werden in Vorhalte nach unten gestreckt und zur Brust gebeugt
- *Schmetterling* – angewinkelte Arme werden auf Schulterhöhe nach vorne zusammen und auseinander bewegt
- *Pendeln* – parallel zueinander gehaltene Arme werden vor dem Körper in der Tiefhalte nach rechts bzw. links bewegt
- *Seitheben* – Arme werden beide gleichzeitig rechts und links bis zur Schulterebene angehoben und abgesenkt
- *Rudern* – Arme werden in Schulterhöhe angewinkelt, nach vorn gestreckt und wieder zurückbewegt

- ◎ Lockerung der Gruppenatmosphäre, Kontaktaufnahme der TN untereinander, körperliche Erwärmung, Förderung der Orientierungsfähigkeit, Verbesserung der Bewegungsökonomie (Koordination), Verbesserung von krankheitsbedingten Bewegungseinschränkungen, Förderung der Eigenverantwortlichkeit und das Vertrauen in die individuelle Gestaltungsfähigkeit

- ✓ Das Walkingtempo wird durch Musik unterstützt. Gehmusik ca. 110–120 bpm

#### ✓ Hinweis an die TN:

Die TN übernehmen die Bewegungsausführung im Rahmen ihrer eigenen, individuellen, krankheitsbedingten Ausführungsmöglichkeit – z.B. Bewegungsradius der Schrittlänge, Anheben der Knie, Anwinkeln der Arme, Seitheben, Rudern, etc. – bei Spondylarthrose (Facettensyndrom), Protrusion, Spinalkanalstenosen, Skoliosen oder Morbus Scheuermann.



## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (20–25 Minuten)

#### ● Mattentraining

- Die TN legen sich rückengerecht auf die Gymnastikmatten in Blockaufstellung zur ÜL.

Ggf. mit einem Handtuch als Unterlage und einem kleinem Kissen (Lordosekissen) z.B. im Nackenbereich bei dem HWS-Syndrom, zur Stabilisierung der Instabilitäten der Wirbelkörper bis hin zur Spondylolisthesis oder zur Unterstützung der verstärkten Lendenlordose.

In Rückenlage werden die Beine angewinkelt auf der Matte aufgestellt.

#### **Durchführungshinweise:**

- Jede Übung *mehrmals dynamisch wiederholen* (5- bis 10-mal) und im Rahmen der eigenen krankheitsbedingten Möglichkeit ausführen
- Atemhinweis geben
- Zwischen den Übungen Aktive Pause: recken, strecken und bei Bedarf aufsetzen

#### ● Rückengerechtes Ankommen auf der Matte

Das Becken mit Unterstützung der Hände sanft aufrichten und kippen. Eine Hand liegt auf dem Bauch eine unter dem LWS-Bereich. Den Atem gleichmäßig fließen lassen.

#### ● Beckenwiegen

Das Gesäß bleibt auf der Matte.

Die Arme liegen fußwärts neben dem Körper und das Becken wiegt sich in alle vier Himmelsrichtungen.

#### **Variationen:**

- In Rückenlage werden die Beine angewinkelt auf der Matte *hüftschmal* aufgestellt.
- In Rückenlage werden die Beine angewinkelt auf der Matte *hüftbreit* aufgestellt.
- Die Beine in *einem größeren Winkel* vom Körper weg angewinkelt aufstellen.

Aktive Pause: recken, strecken und bei Bedarf aufsetzen

#### ● Beckenwiegen in der Position Beckenlift

Das Gesäß hebt von der Matte ab.

Die Arme liegen fußwärts neben dem Körper und das Becken wiegt sich in alle vier Himmelsrichtungen.

#### **Variationen:**

- In Rückenlage werden die Beine angewinkelt auf der Matte *hüftschmal* aufgestellt.
- In Rückenlage werden die Beine angewinkelt auf der Matte *hüftbreit* aufgestellt.
- Die Beine in *einem größeren Winkel* vom Körper weg angewinkelt aufstellen.

Aktive Pause: recken, strecken und bei Bedarf aufsetzen

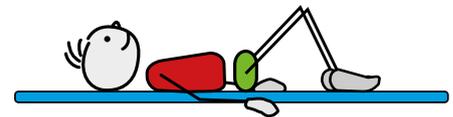
## Absichten und Hinweise

- ◎ Aufbau und Verbesserung der Körperwahrnehmung, Entwicklung der realistischen Selbsteinschätzung, Förderung der individuellen psychosozialen Schutzfaktoren und das Bewusstmachen der Eigenverantwortlichkeit, Verbesserung von krankheitsbedingten Bewegungseinschränkungen und Anleitung zur eigenständigen Durchführung funktioneller Übungsformen, Motivation zur gesundheitsorientierten Verhaltensänderung – z.B. Selbstbeobachtung und Selbstreflexion, Förderung des Vertrauens in die individuelle Gestaltungsfähigkeit, interne Kontrollüberzeugung und Selbstwirksamkeitserwartung

- ◎ Aufbau und Verbesserung der Körperwahrnehmung

- ◎ Förderung der Beweglichkeit der Wirbelsäule – z.B. bei Spondylarthrose (Facettensyndrom), der Protrusion und Spinalkanalstenosen

- ✔ Mehrmals dynamisch wiederholen (5–10 mal)



- ◎ Kräftigung der Rumpfmuskulatur – z.B. bei Spondylarthrose (Facettensyndrom), Protrusion, Instabilitäten der Wirbelkörper bis hin zur Spondylolisthesis, Skoliosen oder Morbus Scheuermann

- ✔ Mehrmals dynamisch wiederholen (5–10 mal)



## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Bauch Crunches

- ⦿ In Rückenlage werden die Beine angewinkelt auf der Matte in „Wohlfühlbreite“ aufgestellt. Die Arme liegen fußwärts neben dem Körper. Der Bauchnabel zieht aktiv in Richtung Wirbelsäule.
- Den Oberkörper mit der Ausatmung *anheben* und mit der Einatmung zur Matte zurücksinken lassen.
- Den Oberkörper mit der Ausatmung *aufrollen* und mit der Einatmung zur Matte zurücksinken lassen.
- Den Oberkörper mit der Ausatmung *aufrollen* und die *Fingerspitzen in Richtung Kniespitze führen* und mit der Einatmung zur Matte zurücksinken lassen.

Aktive Pause: recken, strecken und bei Bedarf aufsetzen

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (3–5 MINUTEN)

#### ● Kräftigung der diagonalen Rückenmuskulatur

- ⦿ Ausgangsposition Vierfüßlerstand: die Wirbelsäule ist gestreckt, das Becken befindet sich in einer neutralen Position, die Schulterblattspitzen ziehen nach hinten unten in Richtung gedachter Gesäßtaschen und der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule. Den Rumpf durch Anspannen der Bauch- und Gesäßmuskulatur stabilisieren. Ein Bein nach hinten strecken und gleichzeitig den diagonalen Arm nach vorne führen.

#### *Durchführungshinweise:*

- Statisches Training: ca. 10–15 Sekunden halten und 3 Durchgänge ausführen
- Aktive Pause: Katzenbuckel und bei Bedarf aufsetzen
- Anschließend Seitenwechsel

### AUSKLANG (6–8 Minuten)

#### ● „Tennisballmassage“

- ⦿ Die TN gehen paarweise zusammen (TN A und TN B) und erhalten einen Tennisball.

TN A legt sich in Bauchlage auf die Matte mit Hüft- und/oder Unterschenkelunterstützung durch ein Kissen oder Handtuch, um eine Entlastung des LWS-Bereiches und der Kniegelenke zu erreichen. TN B massiert sanft den Rücken mit dem Tennisball.

Nach 3–4 Minuten findet ein Rollentausch statt und TN A massiert TN B.

### TIPPS UND ÜBUNGEN FÜR ZU HAUSE UND VERABSCHIEDUNG

#### (2–3 Minuten)

#### ● Reflektion, Hausaufgabe und Verabschiedung

- ⦿ Die TN stehen mit der ÜL im Innenstirnkreis.

Die ÜL gibt einen kurzen Rückblick auf die durchgeführte Stunde, verbunden mit der Impulsfrage „Wie war es?“.

Nach der Reflektion sammelt die ÜL die Notfallkarten wieder ein und lässt die TN unterschreiben.

Dann gibt die ÜL die Hausaufgabe: Bitte ein Rückenbewegungstagebuch führen

Der anschließende Ausblick auf die nächste Stunde (Thema) und die Verabschiedung der TN rundet die Reha-Stunde Orthopädie ab.

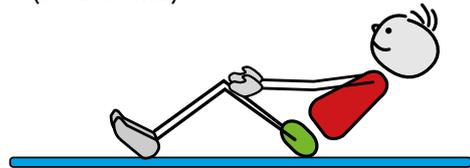
● = Inhalt, ⦿ = Organisation, ☉ = Absicht, ♣ = Hinweis

## Absichten und Hinweise

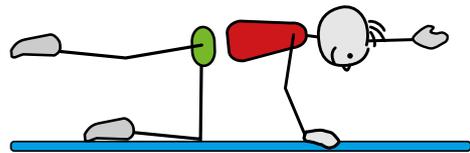
- ♣ Der Bauchnabel zieht aktiv in Richtung Wirbelsäule zur Stabilisierung der wirbelsäulenumgebenden Rumpfmuskulatur – z.B. bei Spondylarthrose (Facettensyndrom), Protrusion, Instabilitäten der Wirbelkörper bis hin zur Spondylolisthesis

#### ☉ Kräftigung der Bauchmuskulatur

- ♣ Mehrmals dynamisch wiederholen (5- bis 10-mal)



- ☉ Kräftigung der tiefliegenden Muskulatur durch die gewollt instabile Ausgangsposition, Aufbau und Verbesserung der Körperwahrnehmung – z.B. Belastbarkeitsmöglichkeiten und -grenzen, Verbesserung der Bewegungsökonomie (Koordination)



- ☉ Förderung der individuellen psychosozialen Schutzfaktoren – z.B. der sozialen Aufgeschlossenheit/Beziehungsfähigkeit, Verbesserung der Entspannungsfähigkeit

- ♣ Die knöchernen Strukturen des Skeletts, vor allem die der Wirbelsäule, dürfen nicht massiert werden.

#### ☉ Reflektion der Stunde,

Beobachtung und Förderung des eigenen Bewegungsverhaltens im Alltag

- ♣ Entwicklung einer umfassenden Therapietreue (Compliance)

- ♣ Hinweise zum Rückenbewegungstagebuch:

- Habe ich mich heute rückengerecht bewegt?
- Habe ich heute Rückenübungen durchgeführt?
- Was kann ich morgen Gutes für meinen Rücken tun?