

## Allgemeine Informationen

Die menschliche Wirbelsäule besteht aus knöchernen Wirbelkörpern mit den dazwischen liegenden Bandscheiben, Nerven sowie Rückenmark und ist in folgende 5 Abschnitte gegliedert. Kreuzbein, Steißbein, Lendenwirbelsäule, Brustwirbelsäule und Halswirbelsäule.

Rückenschmerzen resultieren meist aus Fehlhaltungen bzw. einseitiger Belastungen der Muskulatur, einem schlechten Trainingszustand, nicht optimalen Bewegungsabläufen oder einer Dysbalance zwischen bewegender und stabilisierender Muskulatur. Oft führen Dauerstress, Angst oder andauernder Anspannung der Muskulatur ebenso zu einer Überbelastung.

### Akute Beschwerden lindern:

- Wärme (Wärmflasche oder Kirschkernkissen)
- Stufenlagerung der Beine
- nach Abklingen der akuten Schmerzen, leichte Bewegungen wie spazieren gehen

### Wann zum Arzt?

- wenn die Schmerzen länger als 3 Tage anhalten oder stärker werden
- bei Lähmungserscheinungen
- bei Dysfunktionen/Inkontinenz von Blase und/oder Darm
- bei Taubheitsgefühlen

### Empfehlungen und Tipps:

- nehmen Sie sich täglich 15 Minuten Zeit und machen sie folgende Übungen zur Kräftigung und Mobilisierung, jeweils 15 – 20 Wiederholungen pro Seite
- passen sie ihren Arbeitsplatz an, bauen sie mehr Bewegung und Abwechslung in Ihren Alltag ein
- empfohlene Sportarten: (Nordic) Walking, Schwimmen (Rückenschwimmen), Skilanglauf, Radfahren mit tiefem Einstieg
- heben Sie Gegenstände mit gerade Rücken und aus der Kniehaltung heraus
- Aufstehen am Bett über Seitenlage

## Kontakt

### Paracelsus-Klinikum Sachsen - Adorf

Orthopädie und Unfallchirurgie  
Sorger Straße 51  
08626 Adorf/Vogtland  
T 037423 79-0  
T 037423 79-0

#### Kontakt Sprechstunde

T 037423 79-2552

#### Kontakt Physiotherapie

T 037423 79-2230/ -2165

### Paracelsus-Klinikum Sachsen - Schöneck

Orthopädie und Unfallchirurgie,  
Wirbelsäulenchirurgie/Neurochirurgie  
Albertplatz 1  
08261 Schöneck/Vogtland  
T 037464 85-0

#### Kontakt Sprechstunde

T 037464 85-1400

#### Kontakt Physiotherapie

T 037464 85-1230



## Alarmsignal Rückenschmerz



### Tipps bei akuten Rückenschmerzen in der Lendenwirbelsäule

## Übungen zur Mobilisation



**Übung 1** Vierfüßlerstand: Die Knie unter der Hüfte und Hände unter den Schultern ausrichten, Arme gestreckt. Abwechselnd langsam den Rücken beugen und durchstrecken. 15 bis 20 Wiederholungen



**Übung 2** Im Sitzen: Po auf der Stuhlkante. Rollen Sie Ihre Schultern nach vorn, lassen die Arme seitlich neben dem Körper hängen. Der untere Rücken bleibt gerade. Dehnung sollte in den Schultern spürbar sein. Schultern nach hinten strecken, Brustbein nach oben strecken. Hände hinter dem Gesäß an den Stuhl legen, bis Dehnung spürbar ist.



### Rechtliche Hinweise:

Bei diesen Informationen und Übungen handelt es sich um Empfehlungen. Die Paracelsus-Kliniken übernehmen keine Haftung. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren behandelten Arzt oder Physiotherapeuten.

## Übungen zur Kräftigung



**Übung 3** Im Sitzen: Po auf der Stuhlkante, legen Sie Ihre Arme vor der Brust über Kreuz und drehen Sie den Oberkörper abwechselnd langsam nach links und rechts, Hals gestreckt und Blick nach oben zur jeweiligen Seite.



**Übung 4** Bauchlage: Flach auf dem Boden legen, Arme eng neben dem Körper angewinkelt, Beine gestreckt, Fußspitzen aufgestellt. Heben Sie langsam Ihren Oberkörper vom Boden, Hände bleiben liegen. 20 bis 30 Sekunden halten



**Übung 5** Vierfüßlerstand: Die Knie leicht hinter der Hüfte, Hände unter den Schultern ausrichten, Arme gestreckt. Abwechselnd ein Bein nach hinten strecken.



**Übung 6** Planke: stärkt den gesamten Körper. Körper ausgestreckt auf Fußspitzen und Unterarmen abstützen, Bauch, Gesäß und Rücken anspannen, Rücken gerade. Übung für 20 Sekunden halten, Zeit steigern. Alternativ Beine anwinkeln und auf den Knien durchführen.



### Übung 7

Bauchlage: Flach auf dem Boden legen, Arme neben dem Körper angewinkelt, Beine gestreckt, Fußspitzen aufgestellt. Heben Sie langsam ihre Arme vom Boden und halten sie diese kurz in der Luft, ablegen.



### Übung 8

Rückenlage: Grundspannung (Bauch einziehen, Gesäß anspannen), beide Beine anheben und in der Luft Fahrradfahren, Kreuz fest auf die Unterlage drücken