



Eigenübungen für die Lendenwirbelsäule

Regelmäßige Bewegung hilft, Verspannungen zu lösen, die Beweglichkeit zu verbessern und Schmerzen vorzubeugen. Führen Sie die Übungen langsam und kontrolliert aus.

HINWEISE

- Schmerzfrei üben – keine ruckartigen Bewegungen
- Ruhig atmen
- 1–2 Serien täglich
- Bei Beschwerden Übungen abbrechen und ärztlichen Rat einholen

ÜBUNGEN FÜR DIE LENDENWIRBELSÄULE

1. Becken kippen



- Legen Sie sich auf den Rücken, Beine angewinkelt.
- Kippen Sie das Becken leicht nach hinten (Bauchnabel zieht zur Wirbelsäule).
- Dann leicht ins Hohlkreuz (Becken kippt nach vorn).

Wdh.: je 10–15x

2. Knie zur Brust



- Ziehen Sie ein Knie zur Brust.
- Halten Sie mit beiden Händen und ziehen Sie sanft.
- Seite wechseln.

Wdh.: je 10–15x
pro Seite

3. Doppelknie zur Brust



- Ziehen Sie beide Knie zur Brust.
- Halten Sie mit beiden Händen und ziehen Sie sanft an.
- Entspannen Sie den unteren Rücken.

Wdh.: 15–20 Sek.

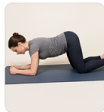
4. Katze – Kuh



- Gehen Sie in den Vierfüßlerstand.
- Machen Sie einen Buckel (Katze), dann ein Hohlkreuz (Kuh).
- Bewegen Sie sich fließend.

Wdh.: 10–15x

5. Unterarmstütz (modifiziert)



- Stützen Sie sich auf Unterarmen und Knien ab.
- Spannen Sie Bauch und Gesäß an.
- Halten Sie den Rücken gerade.

Wdh.: 10–20 Sek.

6. Brücke



- Legen Sie sich auf den Rücken, Beine angewinkelt.
- Heben Sie das Becken an, bis Körper und Oberschenkel eine Linie bilden.
- Langsam absenken.

Wdh.: 10–15x

7. Seitstütz (modifiziert)



- Stützen Sie sich seitlich auf Unterarm und Knie ab.
- Heben Sie das Becken an.
- Halten Sie den Körper gerade.
- Seite wechseln.

Wdh.: 10–15 Sek.
pro Seite

8. Dehnung der Lendenmuskulatur



- Legen Sie sich auf den Bauch.
- Stützen Sie sich auf die Unterarme oder Hände.
- Heben Sie den Oberkörper leicht an.
- Dehnen Sie sanft.

Wdh.: 15–20 Sek.



ALLGEMEINE TIPPS

Regelmäßige Bewegung im Alltag, eine aufrechte Haltung und ausreichend Pausen entlasten die Lendenwirbelsäule nachhaltig.

