Woche 1: Rückenbewusstsein schaffen

<u>Tag 1 der Rücken-Challenge - Einsteiger:</u>

Egal ob du bereits Rückenschmerzen kennst oder vorsorgen möchtest, gibt es hier ein paar wichtige Informationen.

Was ist der Rücken?

Der menschliche Rücken bildet die hintere Seite des Rumpfes und umfasst die Wirbelsäule, bestehend aus 7 Halswirbeln, 12 Brustwirbeln mit 12 Rippenpaaren,

5 Lendenwirbeln, dem Kreuzbein und dem Steißbein. Anatomische Besonderheiten beinhalten Bandscheiben zwischen den meisten Wirbeln für hohe Flexibilität,

Wirbelbögen zum Schutz des Rückenmarks, und Muskeln, die die Wirbelsäule stabilisieren und Bewegung ermöglichen. Der Rücken spielt eine entscheidende Rolle

für Haltung, Bewegung und den Schutz des Nervensystems.

Ursachen für Nackenschmerzen sind vielfältig, von einseitiger Haltung bis zu Verletzungen. Nicht alle Schmerzen deuten auf schwerwiegende Erkrankungen

hin, aber ärztliche Aufmerksamkeit ist wichtig. Nackenbeschwerden sind oft gut behandelbar, mit gezieltem Training und Ergonomie.

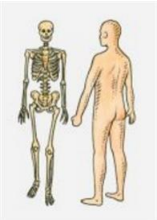
Schmerzen in der Brustwirbelsäule können durch verschiedene Ursachen wie ebenfalls einseitige Haltung, Muskelverspannungen oder Wirbelsäulenproblemen entstehen.

Symptome können lokale Schmerzen, Steifheit und Atembeschwerden sein.

Auch hier ist bei anhaltenden Beschwerden die ärztliche Aufmerksamkeit wichtig.

Kreuzschmerzen zeigen sich oft im tiefen Lendenbereich und erfordert differenzierte Diagnose, da nicht jeder Schmerz ein Bandscheibenvorfall ist. Bei anhaltenden

Schmerzen ist ärztliche Konsultation wichtig, begleitet von angepasster Medikation, Wärme und Bewegung.



Resümee:

- tägliche Übungen sind wertvoll
- Positionswechsel beim Sitzen/Stehen beugen Überlastungen vor
- ausgewogene Ernährung und Entspannung runden die Vorsorge ab

Tag 2 der Rücken-Challenge - Einsteiger:

Aus meinem Ratgeber "0 Minuten Workout"

Der Kreisel

Im Stand oder Sitz möglich.

Sitz auf dem Stuhl: Stelle deine Füße fest auf den Boden, beuge Knie und Hüfte um 90°, halte den Rumpf aufgerichtet, Schultern und Becken in einer Linie,

die Arme locker nach unten.

Kreise beide Schultern rückwärts und atme dabei ruhig und gleichmäßig.

Kreise nun beide Schultern vorwärts.

In beide Richtungen solltest Du jeweils 10-mal gekreist haben, bevor es weitergeht.

Dies ist die ideale Übung, um sich die Wartezeit an der Kasse zu vertreiben.

Führe diese Übung 3 mal täglich durch.

Tag 3 der Rücken-Challenge - Einsteiger:

Rumpfdrehen

Diese Übung machst du idealerweise bei geöffnetem Fenster.

Sitz auf dem Stuhl: Stelle deine Füße fest auf den Boden, beuge Knie und Hüfte um 90°, halte den Rumpf aufgerichtet, Schultern und Becken in einer Linie,

die Arme locker nach unten.

Hebe deine Arme seitlich auf Schulterhöhe und drehe deinen Rumpf langsam nach links. Halte diese Spannung für 5 Sekunden und bring deinen Rumpf zurück

in die Mitte.

Drehe nun deinen Rumpf nach rechts, die Arme bleiben auf Schulterhöhe. Halte diese Spannung ebenfalls für 5 Sekunden und bring den Rumpf zurück zur Mitte.

Wiederhole diese Übung 10-mal, und du wirst eine Entspannung der Rumpfmuskulatur spüren.

Führe diese und die voran gegangenen Übungen 3 mal täglich durch.

Tag 4 der Rücken-Challenge - Einsteiger:

<u>Bridging</u>

Für die heutige Übung lege dich auf dein Bett oder den Fussboden und dreh dich auf den Rücken.

Hebe langsam dein Becken an und halte diese Spannung für 15 Sekunden. Senke dann das Becken wieder ab.

Wenn nach 10 Wiederholungen kein Schmerz auftritt, dann erweitere die Übung:

Halte das Becken angehoben und hebe ein Bein vom Boden ab. Strecke es lang aus und setze es wieder neben das andere Bein. Führe nun die Übung mit dem anderem

Bein durch. Lass dabei dein Becken die ganze Zeit angehoben.

Wiederhole diese Übung 5 mal für jedes Bein.

Hierbei wird die Gesäß und die untere Rückenmuskulatur besonders aktiviert.

Führe diese und die voran gegangenen Übungen 3 mal täglich durch.

5. Rückenlage

Die Grundspannung aufbauen und langsam das Becken anheben. Diese Spannung für 15 Sek. Halten, anschließend das Becken wieder absenken.

Übungserweiterung:
bei angehobenen Becken ein Bein abheben bzw. nach vorn strecken

Ziel: Kräftigung der Gesäßmuskulatur

Tag 5 der Rücken-Challenge - Einsteiger:

<u>Einrollen</u>

Herzlich willkommen zu deiner Übungseinheit Oberkörpereinrollen!

Lass uns gemeinsam etwas für den Rücken machen.

Stell dich bequem, aber aufrecht hin und lass die Arme locker hängen.

Beuge nun langsam den Rücken nach forn und beginne dabei mit der Halswirbelsäule, danach die Brustwirbelsäule und zum Schluss die Lendenwirbelsäule.

Der Rücken soll nun ganz rund sein.

Nun richtest du dich langsam wieder von der Lendenwirbelsäule, über die Brustwirbelsäule bis hin zur Halswirbelsäule auf bis du erneut bequem und aufrecht

stehst.

Bitte wiederhole diese Übung 3 mal.

Führe diese und die voran gegangenen Übungen 3 mal täglich durch.

Tag 6 der Rücken-Challenge - Einsteiger:

<u>Üben und Feedback</u>

Die 4 vorgestellten übungen solltest du täglich wiederholen.

Da morgen ein Ruhetag sein wird, bitte ich dich nun, mir ein Feedback zu deinem Rückengefühl zu geben. Schreibe mir gern per Mail ob dir die erste Woche

eine Veränderung gebracht hat. Wie schwer die Umsetzung war und ob du weiter bei der Challenge bleibst.

Ich freue mich auf dein Feedback an:

silvio@physiotherapie-krebs.de

--

Praxis für Physiotherapie Silvio Krebs

Reichsstraße 30

99734 Nordhausen

Internet: www.physiotherapie-ndh.de