

Übungsanleitungen und Tipps

bei haltungsbedingten
Beschwerden
der Wirbelsäule



Für den Inhalt verantwortlich: Walter Rettenmoser, Rettenmoser PR,
Hamburgerstrasse 14/19, 1050 Wien, www.rettmoser.at

Graficdesign/Fotos: Gerhard A. Koppe, 1130 Wien

Wir bedanken uns bei den Physiotherapeutinnen Sonja Maier und Angelika Hofmann
für das Vorzeigen der Übungen.

Diese Broschüre kann auch im Internet unter www.novartispharma.at oder
www.physikalische-medizin.at als Pdf heruntergeladen werden.

Ihre persönliche Übungsbroschüre

überreicht von den
Fachärzten für Physikalische Medizin und Novartis Pharma

Einseitige Haltung wie langes Sitzen oder Stehen, stereotype Bewegungsmuster, wie sie häufig am Arbeitsplatz vorkommen, sowie einseitige sportliche Aktivitäten führen zu einer verstärkten Belastung der Wirbelsäule. Diese kann nur durch eine korrekte und ausreichende Muskelspannung reduziert werden.

Die Fachärzte für Physikalische Medizin bieten eine komplette Beratung, beginnend mit der Diagnostik bis zur Erstellung eines sinnvollen Therapiekonzeptes.

Das Ziel ist, so rasch als möglich Schmerzfreiheit und eine uneingeschränkte Beweglichkeit zu erlangen.

Die Physikalische Medizin hat dafür eine Fülle von Möglichkeiten:

- Gezielte Schmerztherapie mittels Elektrotherapie (sowohl bei akuten als auch chronischen Beschwerden)
- Wärmetherapie mittels Packungen und Hochfrequenz
- Ultraschalltherapie
- Massagetechniken je nach ärztlicher Indikation
- Manuelle Therapie zur Beseitigung von Wirbel- und Gelenksblockaden
- Ganzheitliche Methoden, z.B. Osteopathie, Akupunktur, usw.
- Gezielter Einsatz von Medikamenten zur Schmerzbekämpfung
- Ergonomische Beratung
- Zur Prävention und Rehabilitation – Einsatz gezielter physiotherapeutischer Übungen unter ärztlicher Aufsicht.

Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie detaillierte Anleitungen zur Haltungsschulung und gezielter Muskelkräftigung.

Bitte beachten Sie: bei akuten Schmerzen oder lange bestehenden Beschwerden ist eine ärztliche Untersuchung Voraussetzung!

Inhalt

- **Die korrekte Haltung**
 - Das richtige Stehen 5
 - Das richtige Sitzen 5
 - Das richtige Bücken/Heben 7
 - Das richtige Tragen 7
- **Übungsprogramm**
 - Lockerungsübungen 9
 - Bewegungsübungen 10
 - Kräftigungsübungen
 - für die Halswirbelsäule 11
 - für die Bauchmuskulatur 12
 - für die seitliche Rumpfmuskulatur 13
 - für die Rückenmuskulatur 14
 - Dehnungsübungen
 - für die Halswirbelsäule 15
 - für die Lendenwirbelsäule 17
- **Verzeichnis der Wiener VertragsfachärztInnen für Physikalische Medizin mit allen Kassen** 18

Die korrekte Haltung

Vor allem bei Aktivitäten, wie langem Sitzen/Stehen, Bücken, Heben und Tragen wird durch die korrekte Haltung sowie erhöhte Muskelspannung die Wirbelsäule geschont und mögliche Schmerzen reduziert.

Das richtige Stehen

- auf beiden Füßen stehen
- die Knie nicht nach hinten überstrecken
- das Gewicht auf beide Beine gleichmäßig verteilen
- das Becken hinten absinken lassen
- das Brustbein nach oben schieben vom Scheitel her nach oben aufrichten



Das richtige Sitzen

1. ohne Rückenlehne

- im vorderen Bereich der Sitzfläche sitzen
- Füße etwas breiter unter den Knien fest auf den Boden stellen
- Sitzhöhe ungefähr rechter Winkel in den Knien
- das Becken in eine Mittelstellung bringen
- das Brustbein nach vorne oben schieben
- die Schultern hängen locker, der Nacken ist hinten lang, das Kinn leicht herangezogen



2. mit Rückenlehne

- die Sitzfläche ganz ausnützen, nach hinten setzen
- die Lehne unterstützt die Lendenwirbelsäule



3. das vorgeneigte Sitzen

- den Oberkörper aus den Hüftgelenken nach vor über den Tisch neigen
- der Rücken bleibt aufgerichtet



4. Arbeiten am Bildschirm

- direkt vor dem Bildschirm sitzen, damit der Kopf nicht zur Seite gedreht werden muß
- Bildschirmoberrand in Augenhöhe. Beim Benutzen der Tastatur sollen die Unterarme bequem am Tisch aufliegen, die Ellbogen ungefähr im rechten Winkel



Das richtige Bücken / Heben

- der Oberkörper wird nach vorgeneigt (Wirbelsäule aufrecht)
- das Gesäß geht nach hinten unten
- die Knie beugen, dabei nicht über die Zehen nach vorne schieben
- die Fersen bleiben am Boden stehen



Das richtige Tragen

- die Last auf beiden Seiten gleichmäßig verteilen (besser 2 halbvollte Körbe, Säcke, Kübel, ... als ein sehr schwerer)
- oder auf dem Rücken tragen



- die Last so nahe als möglich am Körper
- statt heben besser ziehen und schieben



Übungsprogramm

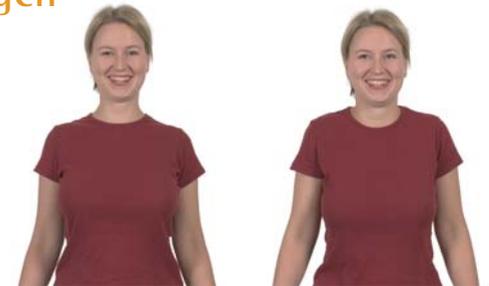
Bevor Sie mit den Übungen beginnen, sollten Sie folgendes beachten:

- Ziehen Sie bequeme Kleidung an
- Wärmen Sie sich kurz auf (z. B. durch Gehen am Platz)
- Wiederholen Sie die Übungen ca. 10 x, machen Sie eine Pause von 1-2 Minuten und wiederholen Sie die Übungen nochmals
- Vergessen Sie nicht zu atmen (evt. laut mitzählen)
- Üben Sie 3-4 x pro Woche; ca. 10 Minuten auf einer Matte oder einer Decke
- Die Übungen sollten schmerzfrei sein bzw. sollten bestehende Schmerzen nicht verstärken

1. Lockerungsübungen

für den Schultergürtel

- mit den Schultern kreisen – vorwärts/rückwärts



- die Hände auf die Schultern legen – mit den Ellbogen vor dem Körper zusammen- und dann weit nach hinten unten ziehen



- die Hände auf die Schultern legen und mit den Ellbogen „rudern“ – vorwärts/rückwärts



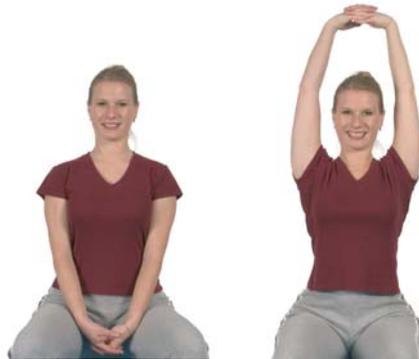
für die Lendenwirbelsäule

- Rückenlage, die Beine sind aufgestellt, beide Knie nach rechts und links bewegen



2. Bewegungsübungen für die Schultern

- beide Arme gemeinsam nach vorne hochheben (die Schultern bleiben dabei nach unten gespannt)



- beide Arme gemeinsam nach hinten wegheben, Oberkörper bleibt aufrecht



- beide Arme seitlich zum Kopf hochheben – wieder absenken



3. Kräftigungsübungen

für die Halswirbelsäule

bei den Spannungsübungen auf eine gute Kopfposition achten, die sich auch durch den Druck nicht verändert! – langsam und sanft anspannen – 1-2 Atemzüge die Spannung halten – langsam, ohne Ruck, lockerlassen

- abwechselnd eine Hand vorne an die Stirn legen und den Kopf sanft gegen die Hand drücken. Das Kinn bleibt leicht herangezogen



- eine Hand seitlich an den Kopf legen – knapp über dem Ohr – Hand und Kopf sanft gegeneinander drücken (Seite wechseln)



- beide Hände zu Fäusten ballen und unter das herangezogene Kinn legen – das Kinn sanft in die Hände drücken



- die Finger am Hinterkopf verschränken, das Kinn etwas heranziehen und den Kopf sanft gegen die Hände drücken



für die Bauchmuskulatur

- Rückenlage, die Beine sind aufgestellt, Hände neben den Kopf (Ellbogen schauen zur Seite), Kinn zur Brust, Nacken lang strecken – Kopf und Schulterblätter hochheben



- Vierfüßlerstand, Bauchmuskulatur anspannen um ein Hohlkreuz zu vermeiden, beide Knie 2-3 cm vom Boden wegziehen



für die seitliche Rumpfmuskulatur



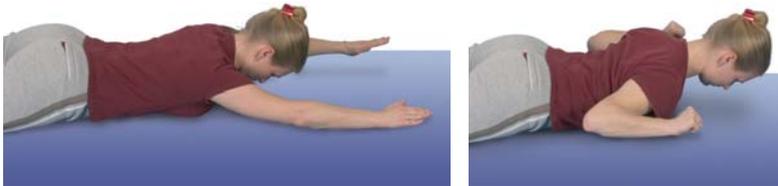
- das untere Bein ist gebeugt, das obere Bein gestreckt, die obere Hand stützt vor dem Körper – den Unterbauch anspannen, die Ferse nach oben drehen und das obere Bein heben und senken



- Den Unterbauch anspannen, dann den oberen Arm und das obere Bein ausstrecken, Knie und Ellbogen vor dem Körper zusammenziehen und wieder strecken

für die Rückenmuskulatur

- Rückenlage, die Beine sind aufgestellt, Bauchmuskulatur anspannen um ein Hohlkreuz zu vermeiden, Becken langsam hochheben und wieder senken



- Bauchlage, Kinn zur Brust, Nacken strecken, Schulterblätter zur Wirbelsäule ziehen, Arme über den Kopf ausstrecken und Hände zu den Schultern ziehen
- Vierfüßlerstand, Bauchmuskulatur anspannen, kein Hohlkreuz, abwechselnd rechten Arm/linkes Bein ausstrecken, Diagonale wechseln



4. Dehnungsübungen

für die Halswirbelsäule

bei den Dehnungsübungen beachten: Kopfposition - Nacken lang machen, langsam dehnen, Zeit lassen...

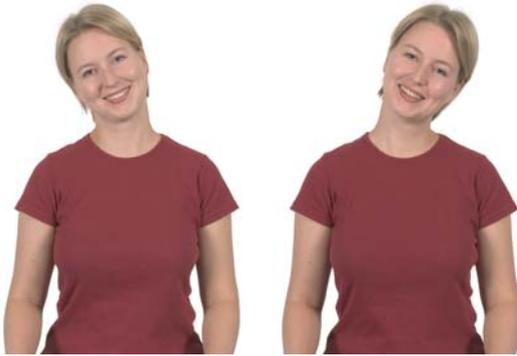
- den Kopf nach rechts drehen und den linken Arm neben dem Körper nach unten schieben – Dehnung halten – Seiten wechseln



- den Kopf locker nach vor hängen lassen – ganz klein nach rechts und links drehen



- den Kopf zur Seite neigen – Ohr zur Schulter ziehen, die Nase bleibt vorne – zur anderen Seite



- den Kopf zur Seite drehen und mit dem Kinn vorne über das Brustbein einen Halbkreis zur anderen Schulter beschreiben und vorne wieder zurück – langsam und nur vorne

für die Lendenwirbelsäule

In der Dehnstellung soll ein leichtes Ziehen zu spüren sein, 20 sek. halten, 1x täglich dehnen.

- Rückenlage, ein Bein liegt gestreckt auf der Unterlage, das andere Bein in der Kniekehle fassen und hoch strecken, Vorfuß dabei auf und ab bewegen



- Rückenlage, Arme sind ausgestreckt, Beine aufgestellt. – Beine zur rechten Seite umfallen lassen, Kopf zur linken Seite drehen. 30 sek. halten, danach Seitenwechsel



- Bauchlage, in den Vierfüßlerstand hochdrücken und langsam auf die Fersen setzen, den Kopf zwischen den Armen hängen lassen



Verzeichnis der Wiener VertragsfachärztInnen für Physikalische Medizin mit allen Kassen

Dr. Gál Günter
2, Gr. Mohreng. 29
T: 216 23 33
F: 216 23 33-34
www.gal.at

Dr. Malus Hans
2, Walcherstr. 8 / Stg. 2
T: 214 85 05
F: 214 85 06 / 20

Dr. Kuderer Bernhard
4, Südtirolerplatz 2
T: 505 44 08
www.doktorkuderer.at

Dr. Biowski-Fasching Ilse
6, Wallgasse 12
T: 59 722 12
F: 59 613 00

Dr. Grestenberger Wolfgang
8, Kochg. 34
T: 408 69 69
F: 408 69 69-13

Dr. Hartl Friedrich
10, Neilreichg. 98
T: 602 27 96
F: 602 27 96-4
www.dr-hartl.at

Dr. Knoll Charlotte
11, Kaiserebersdorferstr. 328
T: 769 29 91

Dr. Auer Sylvia
12, Meidlinger Hauptstr. 7-9,
Stg. 1
T: 813 72 72
F: 810 50 00

Dr. Schütze Susanne
13, Braunschweig. 2
T: 877 20 30
F: 877 48 49

Dr. Urch Alexander
16, Brunnengasse 24
T: 492 08 06
F: 494 95 94
www.dr-urch.at

Dr. Förster Friederike
17, Hernalser Hauptstr. 51
T: 406 22 20

Dr. Ehn Helga
19, Döblinger Hauptstr. 24
T: 369 13 87
F: 369 13 87-5

Dr. Hofmann Ursula
19, Görgeng. 19
T: 328 26 88
www.physikalische.at

Dr. Plenk Inge
21, Brünnerstr. 184
T: 290 97 87
F: 292 48 35

Dr. Wilk Wolfgang
21, Franz Jonas-Pl. 8
T: 278 13 60

Dr. Windschnurer Ruth
22, Emichg. 4
T: 282 58 40

Dr. Aslan Achim
23, Perchtoldsdorferstr. 21
T: 865 16 85

Dr. Kolbitsch Susanne
23, Gatterederstr. 12
T: 888 42 86