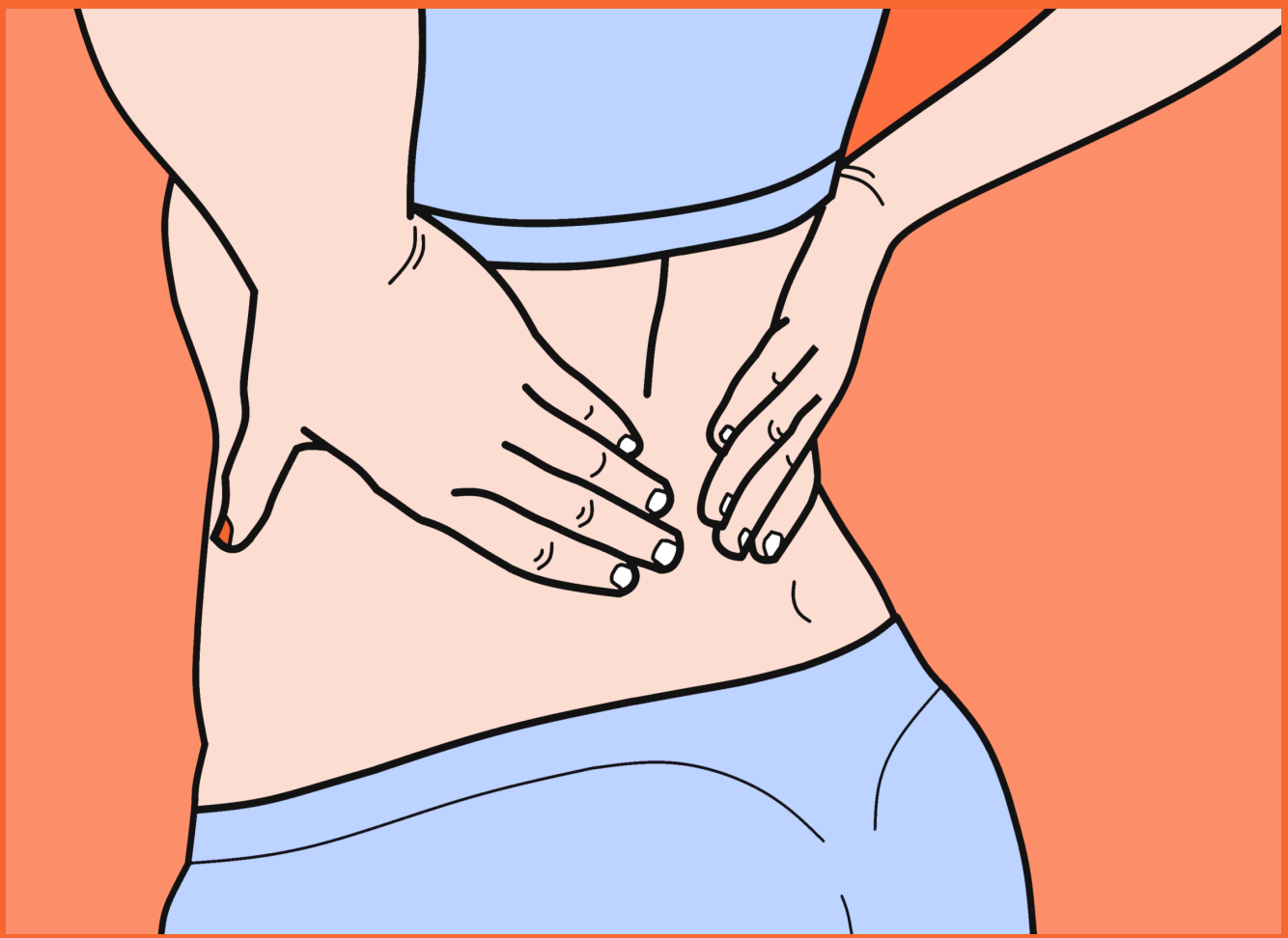
9 leichte Übungen, die Deine Rückenschmerzen schnell lindern.



Sonja Fuchs

www.fuchsmunter.de

9 leichte Übungen, die Deine Rückenschmerzen schnell lindern.

Rückenschmerzen kennt fast jeder. 80 % der deutschen Bevölkerung haben mindestens einmal in ihrem Leben Rückenschmerzen. Bei aller sportlichen Begeisterung und Aktivitäten, die ich an den Tag lege, habe auch ich und trotzdem gelegentlich Rückenschmerzen. Eine gute physische Konstitution macht zwar Leistungsfähig aber nicht Leidensfähig ;-) Deshalb habe ich mir ein Soforthilfeprogramm erstellt.

Die Ursache für Rückenschmerzen sind vielfältig. Häufig treten sogar ungünstige Faktoren zusammen auf, wenn Rückenschmerzen entstehen. Rückenschmerzen sind also nicht nur allein dem Alter, dem Gewicht oder der Körpergröße zuzuschreiben. Dazu kommt häufig zu wenige Bewegung, eine schwache Muskulatur, einseitige Tätigkeiten und ungeeignete Sitz- oder Schlafbedingungen. Völlig unterschätzt im Zusammenhang mit Rückenschmerzen ist außerdem Stress.

Stress ist mein persönliches Killerkriterium für meine Lendenwirbelsäule. Sobald ich über einen längeren Zeitraum angespannt bin, weil es meine Umwelt mal wieder besonders gut mit mir meint, bekomme ich Rückenschmerzen im Lendenwirbelbereich.

Lastet ein besonderer Leistungsdruck auf mir, macht die Nackenmuskulatur dicht und der Bereich der Halswirbelsäule schmerzt. Diese Rückenschmerzen sind eindeutig psychologischer Natur und sicher dem ein oder anderen durchaus auch bekannt.

Häufig kann ich meinem Stress nur sehr langsam ablegen und wenn ich Leistung liefern muss, dann bleibt die Deadline einzuhalten. Aber meine Rückenschmerzen kann ich umgehend lindern.

Wie? Ich bewege mich. Nicht schnell, nicht schweißtreibend, häufig in meinem Wohnzimmer und manchmal noch im Schlafi. Die Bewegung stimuliert das Immunsystem und versorgt den Rücken mit wichtigen Aufbau und Nährstoffen und meistens läuft es nach den folgenden Übungen, quasi wie geschmiert. ;-)

Auch wenn man nicht für jedes Zipperlein im Rücken zum Arzt rennt, gibt es Beschwerden bei denen man einen Arzt konsultiert.

Du nimmst die folgenden Übungen nicht auf, wenn …

Das sind lang anhaltende Schmerzen, Taubheitsgefühle in Fingern, Armen oder Beinen, starke Kopfschmerzen, Schwindel, evtl. mit Übelkeit , Atemnot oder Herzrasen, beklemmendes Gefühl in der Brust, extreme Steifheit im Nacken, starke Schmerzen in den Beinen, Kraftverlust der unteren Rückenmuskulatur oder Du kannst den Vorderfuß nicht vom Boden abheben. Falls irgendetwas davon auf Dich zutrifft. “ Bitte suche einen Arzt auf”

Liegt keine schwerwiegende Diagonse im Raum ...

ist die Wahrscheinlichkeit, dass Du zu den 80% der Bevölkerung zählst die gelegentlich aufgrund von Überbelastung oder Haltungsschwächen, Rückenschmerzen haben, wesentlich höher.

Zur Entspannung Deiner Rückenmuskulatur lege ich Dir meine 9 Übungen zur Soforthilfe ans Herz.

Was Du zum Start benötigst.

Du benötigst keine besondere Ausrüstung oder spezielle Bekleidung.

Schau, dass Du rutschfeste Schuhe trägst oder die Übungen auf einem Untergrund ausführst , die das Wegrutschen verhindern. Barfuss geht immer. Bequemer wird es in lässigen Klamotten, muss aber nicht sein. Eine weiche Decke oder Gymnastikmatte erhöht den Komfort bei allen Übungen in Rückenlage. Aber auch das ist keine zwingende Voraussetzung.

Auf geht's! :-)

Erste Hilfe für die Halswirbelsäule.

1.Schulterkuss

Was bringts:

Die schmerzhafte Spannung in Deiner Nackenmuskulatur lässt schon während Du sie dehnst, nach. Häufigere Dehnungen erspart Dir zukünftig Schmerzen und Du siehst besser aus. Du sitzt entspannter, Deine Schultern reichen nicht bis an Deine Ohren und Deine Laune ist besser, weil Du nicht unterschwellig gepeinigt bist.

Wie gehts:

Stell oder setze Dich aufrecht hin. Lasse die Schultern und Arme entspannt hängen, und guck gerade aus.

Neige Du den Kopf langsam zu einer Schulter, bis Du die Dehnung spürst.

Um die Dehnung zu verstärken, kannst Du den Kopf mit Deiner Hand langsam und vorsichtig ein Stück näher an Deine Schulter ziehen.

Wie lange und wie oft:

Halte die Dehnung für ca. 6-10 Sekunden und pro Seite 2-3 mal.

Gut zu wissen:

Es macht Nichts, wenn die Dehnung ziept aber die Schmerzgrenze wird nicht überschritten.

Erste Hilfe für die Halswirbelsäule.

2. Schulterheber

Was bringts:

Durch den Schulterheber senkst Du die Grundspannung der Muskulatur in Deinem gesamten Schulter Nacken Bereich. Das Vermindert nicht nur die Verspannung, sondern Du kannst auch muskulär bedingt Spannungskopfschmerzen lindern. Dir wird der Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung ganz bewusst.

Wie gehts:

Du kannst diese Übung im stehen oder im Sitzen durchführen. Egal für welche Position Du Dich entscheidest, der Oberkörper bleibt immer aufrecht.

Du lockerst und entspannst die Schultern ganz bewusst. Deine Arme hängen gelöst seitliche am Oberkörper.

Nun ziehst Du beide Schultern, so hoch es geht bis zu Deinen Ohren. Halte die Position, atme dabei gleichmäßig weiter. Lasse die Schultern mit einem Mal fallen.

Wie lange und wie oft:

Halte die Dehnung für ca. 6-10 Sekunden und pro Seite 2-3 mal.

Gut zu wissen:

Erste Hilfe für die Halswirbelsäule

Check im Alltag gelegentlich die Haltung Deiner Schultern. Häufig tragen wir sie näher an den Ohren, als gut für uns ist. Diese Übung kann zur allgemeinen Entspannung beitragen.

3. Halbmond

Was bringts?

Nackenschmerzen können auch durch ein muskuläres Ungleichgewicht hervorgerufen werden. Diese Übung vermindert den Schmerz und das Ungleichgewicht oder löst es gar auf.

Wie gehts?

Du kannst diese Übung im stehen oder im Sitzen durchführen. Egal für welche Position Du Dich entscheidest, der Oberkörper bleibt immer aufrecht, der Blick geht nach vorn und die Schulter sind dabei tief.

Neige den Kopf zunächst auf die linke Seite in Richtung Deiner linken Schulter. Dein Blick bleibt nach vorne gerichtet. Nun bewegst Du den Kopf über Dein Dekolletee langsam auf die andere Seite. Achtung! Der Nacken bleibt ausgespart. Die Bewegung findet nur über Deiner Brust statt. Deshalb heißt sie auch Halbmond. ;-)

Wie lange und wie oft:

Die Bewegung von der linken zur rechten Schulter oder umgekehrt, kann mit kurzen Pausen zwischen 10-30 Sekunden ausgeführt werden. Mache so viele Wiederholungen wie Dir gut tun, aber gleich oft für beide Seiten.

Gut zu wissen:

Immer wenn der Schmerz sich bemerkbar macht und zur Last wird, hilft diese Übung sofort.

Erste Hilfe für die Brustwirbelsäule.

4. Diagonal liegen

Was bringts?

Bei dieser Übung wird Deine untere Rückenmuskulatur behutsam gedehnt. Verspannungen im Lendenbereich werden gelockert und Deine Brustwirbelsäule wird dadurch beweglicher.

Wie gehts?

Lege Dich flach auf den Rücken und stelle Deine Füße auf. Deine Knie zeigen zur Decke.

Jetzt lässt Du die Knie langsam und soweit wie möglich auf die rechte Seite sinken und drehst Deinen Kopf entgegengesetzt und im selben Tempo auf die linke Seite.

Wie lange und wie oft:

Verbleibe 30-60 Sekunden auf der jeweiligen Seite, bevor Du in die Ausgangsposition zurück kommst, um die Übung dann zur anderen Seite durchzuführen. Wiederhole die Übung pro Seite 2-3 mal.

Gut zu wissen:

Hier ist Schneckentempo gefragt. Je kontrollierter die Bewegung, umso besser ist die Ausführung.

5. Wirbelsäulenstrecker

Was bringts?

Diese Übung ist besonders Hilfreich, wenn Du im sitzen arbeitest. Du verhinderst mit ihr, dass Deine Brustmuskeln dich zusammenschrumpfen lassen, wie eine Ziehharmonika und Du deshalb wie der bucklige Glöckner an Deinem Schreibtisch hockst.

Wie gehts?

Du kommst auf Deine Knie. Deine Arme legst Du gestreckt auf dem Boden ab und Deine Stirn berührt den Boden leicht. Dein Oberkörper liegt auf Deinen Oberschenkeln auf.

Erste Hilfe für die Lendenwirbel und die Kreuzbein Region.

Jetzt schiebst Du deinen Po langsam Richtung Fersen, bis Deine Wirbelsäule eine vollständige Streckung erreicht und Du ein leichtes Ziehen in Deiner Brustmuskulatur spürst.

Wie lange und wie oft:

Halte diese Position etwa 30-60 Sekunden ein. Wichtig ist dabei weiterhin gleichmäßig zu atmen. Komm zurück in die Ausgangsposition und wiederhole die Übung 2-3 mal.

Gut zu wissen:

Um präventiv zu wirken muss diese Übung regelmäßig durchgeführt werden. Außerdem kann man den Brustwirbelbereich noch weiter in die Streckung bringen, wenn man die Knie etwas weiter auseinander nimmt.

6. Dreieck

Was bringts?

Diese Übung verbessert Deine Beweglichkeit in der Brustwirbelsäule und die Dehnfähigkeit Deiner Beinrückseiten. Es werden Verspannung in den Schultern gelöst und die Arme werden gefordert und somit kräftiger.

Wie gehts?

Begebe Dich in den Vierfüßlerstand. Stelle die Zehen auf den Boden auf.

Strecke langsam die Beine aus und schiebe Deine Po Richtung Decke. Bestenfalls geschieht diese Bewegung während Du ausatmest.

Du verlagerst Dein Gewicht, weg von den Armen hin zu Deinen Füßen. Diese Gewichtsverlagerung verlängert Deinen Rücken. Dein Kopf befindet sich dabei parallel zu den Armen.

Erste Hilfe für die Lendenwirbel und die Kreuzbein Region.

Wie lange und wie oft:

Halte diese Position etwa 30-60 Sekunden ein. Atme währenddessen tief ein und aus. Komm zurück in die Ausgangsposition und wiederhole die Übung 2-3 mal.

Gut zu wissen:

Wichtig ist, dass Dein Rücken gestreckt ist, sonst sind Deine Handgelenke zu stark belastet. Falls die Oberschenkelrückseiten, bei einer vollständige Streckung zu sehr mosern, beuge die Knie ruhig ein bisschen. Profi bist Du, wenn Du die Fersen vom Boden anheben und wieder absetzen kannst.

7. Katzenbuckel

Was bringts?

Diese Übung hält Deine einzelnen Wirbelkörper beweglich und stabil. Der Katzenbuckel bedient die gesamte Rückenmuskulatur und kräftig die wichtigen kleinen Muskeln der Rückenmuskulatur. Davon profitieren insbesondere die Lendenwirbel und die Kreuzbein Region.

Wie gehts?

Begebe Dich in den Vierfüßlerstand. Deine Hände sind senkrecht unter Deinem Schultergelenk und die Knie sind senkrecht unter den Hüftgelenken platziert.

Jetzt machst Du den Rücken Rund wie eine Katze die sich wohlig reckt und streckt.

Du beginnst mit der Bewegung am Steißbein, und beendest Sie am Scheitel. Letztendlich schaust auf Deine Beine.

Halte die Position für einen länge von ein bis zwei Atemzügen.

Danach führst Du die Bewegung langsam rückwärts aus. In der Endposition liegt Dein Kopf im Nacken. Lasse ihn dort für ein bis zwei Atemzüge entspannt liegen.

Erste Hilfe für die Lendenwirbel und die Kreuzbein Region.

Wie oft und Wie lange:

Wiederholen diese Übung insgesamt 10-15 mal. Sie dauert solange an, wie Du benötigst die Bewegung kontrolliert auszuführen.

Gut zu wissen:

Übe diese Bewegung langsam und bewusst aus. Jeder Wirbel soll sich bestenfalls bewegen.

Der Katzenbuckel entschleunigt und entspannt.

---

8. Liegender Knoten

Was bringts?

Der wahrscheinlich bekannteste Nerv des Körpers ist der Ischiasnerv. Der Ischiasnerv verlässt zusammen mit einem Muskel namens piriformis das Becken. Ist der piriformis stark angespannt, quetscht er den Ischiasnerv regelrecht zusammen. Das verursacht starke Schmerzen. Wird der Ischiasnerv dauerhaft gequetscht kann es ihn sogar beschädigen.

Die folgende Übung entspannt den piriformis und verhindert den Druck auf den Ischiasnerv.

Erste Hilfe für die Lendenwirbel und die Kreuzbein Region.

Wie gehts?

Lege Dich flach auf den Boden und winkle die Beine leicht an.

Schlage das rechte über das linke Bein.

Ziehe das rechte Knie langsam mit beiden Armen in Richtung Brust.

Halte die Spannung und atme ruhig und gleichmäßig weiter.

Löse den Knoten langsam auf und wiederhole die Bewegung zur anderen Seite.

Wie lange und wie oft:

Halten die Spannung etwa 30-60 Sekunden. Komm zurück in die Ausgangsposition und wiederhole die Übung 2-3 mal.

Gut zu wissen:

Besonders wenn der Ischias schmerzt, ist diese Übung extrem wichtig. Sie verschafft Dir nicht nur schnelle Linderung. Regelmäßig im Alltag durchgeführt beugt sie Reizungen des Ischiasnervs sogar vor.

Falls Dir die Dehnung nicht stark genug ist, ziehst Du einfach das umschlungene Bein zum Oberkörper. Das erhöht die Intensität der Dehnung.

9. Wiegeschritt

Was bringts?

Diese Übung dehnt Deinen Hüftbeuger. Der Hüftbeuger ist grob gesagt, ein Muskel der dem Lendenwirbelbereich entspringt, durch Dein Becken führt und an der Innenseite Deines Oberschenkelknochens fest macht. Ist dieser z.B. durch langes sitzen verkürzt, kippt Dein Becken nach vorne und verursacht böse Verspannungen. Durch die Dehnung wird er wieder verlängert und nimmt somit den Druck von Deiner Lendenwirbelsäule.

Erste Hilfe für die Lendenwirbel und die Kreuzbein Region.

Wie gehts?

Mache einen Schritt nach vorne und bringe das Knie des hinteren Beins auf den Boden.

Setze nun den Fuß des vorderen Beins noch ein Stück weiter nach vorne, so dass ein Winkel von mindestens 90° oder mehr entsteht zwischen Ober- und Unterschenkel entsteht.

Jetzt schiebe die Hüfte ganz langsam nach vorne, bis Du ein Ziehen in der Leistengegend spürst.

Wie lange und Wie oft?

Halte diese Position 30-60 Sekunden lang.Komme langsam wieder zurück in die Ausgangsposition und wiederhole diese Übung auf jeder Seite mindesten zweimal.

Gut zu wissen:

Nimm Dir ein bisschen Zeit für Deinen Hüftbeuger. Verschrecke ihn nicht durch unsanfte und hektische Bewegungen. Atme während der Übung ruhig weiter. Pros können Sie sich mit ihren Händen am Boden aufstützen.

Wissenswertes!

Was Du außerdem über Deinen Rücken wissen solltest.

Die Natur hat mit unserer Wirbelsäule und den Bandscheiben ein äußerst belastbares System geschaffen. Die Wirbelsäule kann tonnen schwere Lasten tragen und sie ist das stärkste Körperteil Deines Körpers. Wirbelsäule und Bandscheiben vereinen Qualitäten wie Beweglichkeit, Stabilität, Stoßdämpfung und Schutz für lebenswichtige Leitungsbahnen.

Beim Auskurieren akuter Rückenbeschwerden kommt es auf die richtige Mischung zwischen Schonung und Belastung an.

Rückenschmerzen gehört für die Mehrzahl der Menschen zum Leben. Die folgenden Punkte helfen uns dabei einen Umgang damit zu finden.

Warum Rückenschmerzen nicht tragisch sein müssen.

1. Wirbelsäule und Bandscheiben sind stark und hoch belastbar.
2. Wir haben mehr Einfluss auf unseren Rücken, als wir denken.
3. Training ist besser als Schulung.
4. Rückenschmerzen sind meist nicht gefährlich, sie verschwinden oft auch ohne aufwändige Behandlung.
5. Am besten kommt man zurecht, wenn man trotz Schmerz aktiv bleibt.
6. Entwickle eine positive Einstellung zu Deinem Rücken.
7. Dein Rücken leistet viel und hat Fürsorge und Beachtung verdient.
8. Bewegung ist die Lösung für alle Rückenprobleme.

Jetzt wird es Zeit den Rücken zu pflegen. Bitte übertreibe nicht! Auch wenn Du die lästigen Rückenschmerzen so schnell wie möglich los werden möchtest, gibst Du Acht auf Dich und Deinen Rücken. Die Muskulatur darf vor Anspannung ruhig zittern, es darf auch mal ziepen und ziehen, aber es tut niemals wirklich weh!

Zum Abschluss:

Ich hoffe, Dir haben die 9 leichten Übungen Linderung Deiner Rückenschmerzen gebracht. Diese Übungen habe ich sorgfältig recherchiert, sie in meinen eigenen Trainingsalltag integriert und mich natürlich an verschiedenen Experten orientiert.

Ich danke deshalb unter anderem, Prof. Dr. Ingo Froböse. Seine Bücher und Videos waren mir eine große Hilfe.

Haben Dir die Übungen was gebracht? Dann freue ich mich über die Anerkennung. Wenn das PDF schrecklich sinnlos war, dann freue ich mich umso mehr über Dein Feedback.

In allen Fällen und in dem Fall, dass Du mir einfach mal Hallo sagen möchtest, erreichst Du mich unter: Hallo@fuchsmunter.de

Ich wünsche Dir nur das Beste!

Sonja

PS: Weil Du es Dir WERT bist!

Am Ende noch der übliche Hinweis:
Alle Übungen und Ratschläge in diesem PDF wurden sorgfältig recherchiert und in der Praxis erprobt. Sie sind für Menschen in normaler Konstitution geeignet. Dennoch bist Du aufgefordert, in eigener Verantwortung zu entscheiden, ob und inwieweit Du diese Übungen ausführen kannst und möchtest. Lass Dich im Zeifelsfall vorher von einem Arzt oder Therapeuten beraten. Die Autorin kann nicht für eventuelle Nachteile oder Schäden, die sich in diesem PDF gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

9 leichte Übungen, die Deine Rückenschmerzen schnell lindern.
Veröffentlichung: Oktober 2017
Autorin: Sonja Fuchs - fuchsmunter.de

Titelbild: pixabay.com

Fotos von und mit: Sonja Fuchs

Version 1.0 Copyright 2017 Sonja Fuchs

Rechtlicher Hinweis
Alle Rechte vorbehalten. Du darfst die Inhalte dieses PDFs nicht kopieren, verbreiten oder an Dritte weitergeben, ohne Dir zuvor eine Einverständniserklärung der Autorin (Sonja Fuchs) eingeholt zu haben.

Selbstverständlich darfst Du aber den Link zu diesem PDF in den sozialen Netzwerken verbreiten: http://www.fuchsmunter.de/einfache-rueckenuebungen/