

# Gutes für meine Wirbelsäule

GESÜNDER MIT BEWEGUNG



sv.s.at

svs

Gemeinsam gesünder.

**Impressum:** Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen, 1051 Wien,  
Wiedner Hauptstraße 84–86, Tel. 050 808 808

Hersteller: Druck – SVD-Büromanagement GmbH, Wien

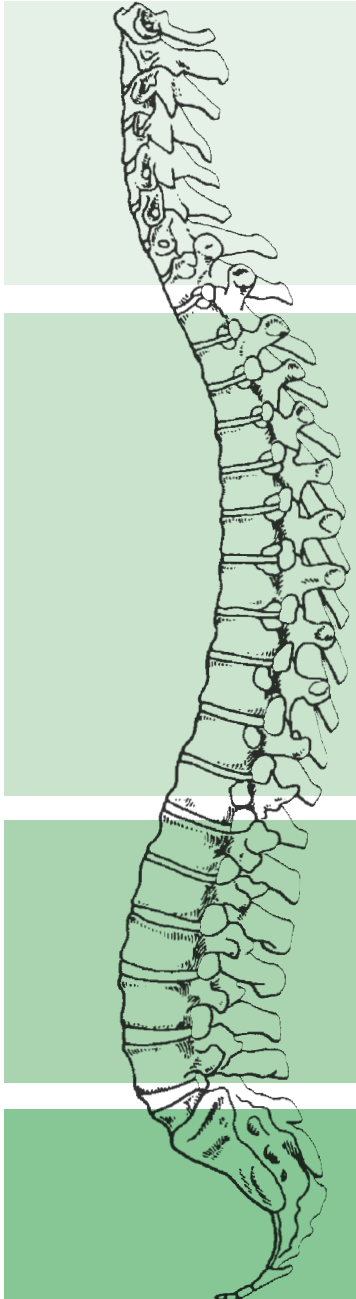
Fotos: alle SVS

Damit die Texte leichter lesbar bleiben, verzichten wir auf eine Unterscheidung des Geschlechts.  
Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung geschlechtsneutral.

Diese Broschüre entstand unter Mitarbeit von: Prim. Dr. Renate Strasser, Daniela Zimmermann,  
Mag. Thomas Grüblinger

GFP03, Stand: 2023

# Inhalt



## Halswirbelsäule

### Seite 6-9

- Aufrichtung HWS
- Kräftigung Muskulatur HWS
- Dehnung Muskulatur HWS
- Beweglichkeit/Entspannung Muskulatur HWS

## Brustwirbelsäule

### Seite 10-12

- Aufrichtung Stehen
- Kräftigung Muskulatur BWS
- Dehnung Brustmuskulatur
- Mobilisierung

## Lendenwirbelsäule

### Seite 13

- Hubfreie Mobilisierung LWS
- Entlastungsstellung LWS

## Allgemeine Übungen

### Seite 14-17

- Kräftigung Bauchmuskulatur
- Dehnung Hüftbeuger
- Kräftigung Rückenmuskulatur
- Bandscheibenprophylaxe

## Richtiges Heben

### Seite 18

# Einleitung

Die wohlklingenden Einleitungen zu den unzähligen Wirbelsäulen-Broschüren und Kreuzweh-Turnanleitungen mit „rechtzeitiges Üben gegen Haltungsschäden, jeden Morgen Gymnastik gegen das Kreuz mit dem Kreuz usw.“ kennen Sie wahrscheinlich bis zum Überdruß.

Schmeißen Sie diese neue Broschüre trotzdem nicht weg! Gönnen Sie sich mit Freude an der Bewegung etwas Gutes. Gönnen Sie sich etwas Gesundes, damit Sie sich morgen noch leistungsfähig und wohl fühlen.

Peinigenden Kreuzschmerzen kann man wohl mit Medikamenten bis hin zu betäubenden Morphiumspritzen, mit aufwendigen Operationen, mit invalidisierenden Miedern etc. begegnen. Besser ist auf jeden Fall die Stärkung des „inneren Mieders“, nämlich der Sehnen und Muskeln der Wirbelsäule und das Erlernen richtiger Bewegungsabläufe, die uns vor schmerzhaften Verspannungen durch Fehlbelastungen und falscher Haltung schützen.

## **Achtung:**


Wenn Sie bereits an anhaltenden Kreuzschmerzen oder schmerzhaften Verspannungen im Nacken-, Schultergürtelbereich leiden, oder sogar bereits eine Wirbelsäulenoperation hinter sich haben, dann fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Physiotherapeuten welche Übungen für Sie den größten Nutzen bringen.

## **Wichtig:**

Bei allen Übungen aufrecht sitzen und am Anfang vor dem Spiegel üben!

## **So sitzen Sie richtig:**

Die Beine sind leicht gespreizt, die Füße stehen fest auf dem Boden. Die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln, Becken nach vor schieben, Brustbein zeigt nach vorne oben, Hinterkopf nach oben strecken (Nacken lang machen).

A man with short dark hair and a slight smile is wearing a blue polo shirt. He is holding his neck with both hands, and another hand is visible from behind, massaging his neck. The background is a bright, out-of-focus wooden structure, possibly a staircase or a gym.

Viel Spaß beim  
regelmäßigen  
**Training** für Ihre  
Wirbelsäule!

## Aufrichtung Halswirbelsäule

Schieben Sie den Kopf zurück, sodass ein Doppelkinn entsteht. Der Nacken muss dabei „lang werden“.

3 bis 5 mal



## Kräftigung Muskulatur Halswirbelsäule



Den Kopf gegen den Widerstand der Hand drücken.

Die Stellung ca. 3 Sekunden halten. Zur anderen Seite hin wiederholen.

**15 Wiederholungen  
3 mal pro Seite**

Den Kopf gegen den Widerstand der Hand nach vorne neigen.

Die Stellung ca. 3 Sekunden halten.

**3 x 15 Wiederholungen**



Den Kopf gegen den Widerstand der Hand nach hinten neigen.

Die Stellung ca. 3 Sekunden halten.

**3 x 15 Wiederholungen**



## Dehnung Muskulatur Halswirbelsäule



Mit einer Hand den Kopf zur Seite ziehen bis ein Dehngefühl (kein Schmerz!) empfunden wird.

**Die Stellung ca. 60 Sekunden halten.**

Die Übung zur anderen Seite wiederholen.



Mit beiden Händen den Kopf nach vorne/unten ziehen bis ein Dehngefühl (kein Schmerz!) empfunden wird.

**Die Stellung ca. 60 Sekunden halten.**



## Beweglichkeit/Entspannung Muskulatur Halswirbelsäule



Den Kopf „am T-Shirtausschnitt entlang“ zur Seite drehen, ganz locker, ohne Kraftaufwand, im schmerzfreien Bereich!

**Wiederholungen nach Belieben**



Mit dem Kopf von einer Seite zur anderen nicken, ganz locker, ohne Kraftaufwand, im schmerzfreien Bereich!

**Wiederholungen nach Belieben**

# Aufrichtung Stehen



Becken kippen. Schulterblätter Richtung Wirbelsäule ziehen (Achtung: nicht die Schultern hochziehen!), Arme dabei nach außen drehen, Kinn Richtung Brustbein ziehen.

**Öfter am Tag durchführen!**

## Kräftigung Muskulatur Brustwirbelsäule

Die Ellbogen und Unterarme von der Unterlage abheben (Ausgangsposition Arme: U), wobei die Schulterblätter/Ellbogen Richtung Wirbelsäule zusammengezogen werden.

**3 x 15 Wiederholungen**



## Kräftigung Muskulatur Brustwirbelsäule



Bei gerader Körperhaltung Liegestütze gegen die Wand machen.

**3 x 15 Wiederholungen**

## Dehnung Brustmuskulatur



Einen Arm gebeugt (90 Grad Ellbogen/Schulter) an die Wand lehnen. Den Oberkörper vorsichtig von dem aufgestützten Arm wegdrehen, bis ein Dehngefühl in der Brustmuskulatur entsteht.

**Die Stellung ca. 60 Sekunden halten.**

## Mobilisierung: „Katzenbuckel-Pferderücken“



Abwechselnd Katzenbuckel und Pferderücken  
**3 x 15 Wiederholungen**



## Hubfreie Mobilisierung Lendenwirbelsäule

Rückenlage. Beine gestreckt. Abwechselnd ein Bein „lang machen“.



## Entlastungsstellung Lendenwirbelsäule

Rückenlage. Unterschenkel auf Würfel oder Sessel ablegen (Winkel Ober-/Unterschenkel 90 Grad).



## Kräftigung gerade Bauchmuskulatur

Rückenlage. Füße aufgestellt. Hände auf die Oberschenkel, Kopf heben und mit den Fingern Richtung Knie rutschen.

3 x 15 Wiederholungen



## Kräftigung schräge Bauchmuskeln

Rückenlage. Füße aufgestellt. Kopf heben, eine Hand drückt gegen den gegenüberliegenden Oberschenkel.

3 x 15 Wiederholungen



## Kräftigung untere Bauchmuskeln

Rückenlage. Die Lendenwirbelsäule gegen die Unterlage drücken.

3 x 15 Wiederholungen



## Dehnung Hüftbeuger und Hamstrings

Rückenlage. Mit den Händen das gebeugte Knie zum Bauch hochziehen. Das andere Bein gegen den Boden drücken.

ca. 60 Sekunden dehnen



## Kräftigung Rückenmuskulatur

Bauchlage. Die Arme parallel neben Körper. Zehen aufstellen, Knie strecken und Kopf, Brust und Arme vom Boden abheben.

3 x 15 Wiederholungen



## Kräftigung Rückenmuskulatur

Bauchlage. Die Arme parallel neben dem Kopf ablegen. Gegenseitig Arm und Bein vom Boden abheben.

3 x 15 Wiederholungen





## Kräftigung Rückenmuskulatur

Bauchlage. Stirn auf die aufeinander gelegten Hände legen. Kopf und Arme miteinander vom Boden abheben, nach links/rechts schwenken und seitlich ablegen.

**3 x 15 Wiederholungen**



## Bandscheibenprophylaxe

Bauchlage. Unterarme (90 Grad zur Schulter) aufstützen. Brustwirbelsäule zwischen den Schulterblättern nach oben schieben, Nacken gerade halten!



# Schonen Sie Ihre Wirbelsäule im Alltag beim Arbeiten

Falsches Heben



Richtiges Heben





