



Stiftung Kurtherme  
Badehospiz

# Hausübungen



[www.badehospiz.at](http://www.badehospiz.at)

## Ihre Gesundheit- -Unser Auftrag

## Inhaltsverzeichnis

|  |       |    |
|--|-------|----|
| 1. Einleitung.....   | Seite | 5  |
| 2. Sensomotorik-Training.....                                | Seite | 6  |
| 3. Heilgymnastik für die Halswirbelsäule.....                | Seite | 11 |
| 3.1 Beurteilung der Halswirbelsäulenbeweglichkeit.....       | Seite | 11 |
| 3.2 Allgemeine Aufwärmübungen .....                          | Seite | 12 |
| 3.3 Kopfhaltungs- und Schulterblätterkorrektur.....          | Seite | 16 |
| 3.4 Übungsprogramm „A“ .....                                 | Seite | 18 |
| 3.5 Übungsprogramm „B“.....                                  | Seite | 22 |
| 3.6 Ergänzende Übungen für Übungsprogramme „A“ und „B“ ..... | Seite | 25 |
| 4. Heilgymnastik für die Lendenwirbelsäule.....              | Seite | 29 |
| 4.1 Hinlegen und Aufstehen auf und von der Übungsmatte ..... | Seite | 29 |
| 4.2 Erarbeiten der Grundspannung .....                       | Seite | 29 |
| 4.3 Allgemeines Übungsprogramm .....                         | Seite | 30 |
| 4.4 Vorgehensweise bei akuter Schmerzsymptomatik.....        | Seite | 48 |
| 5. Bewegungspyramide.....                                    | Seite | 51 |

*Vor allem ist es notwendig, sich über den Zustand der  
Wirbelsäule zu informieren,  
denn viele Krankheiten gehen von ihr aus!*

*Hippokrates (460-377 v C)  
De articulis XLV*

## 1. Einleitung

Sehr geehrte Kurgäste,

diese Broschüre „Hausübungen“ soll Ihnen zu Hause als eine Unterstützung zur Aufrechterhaltung des Kurerfolges dienen.

Sie finden darin effiziente, bereits während der Kur praktizierte Übungen. Der Fokus liegt dabei auf Schmerzlinderung aber auch auf Erhaltung und weiteren Förderung der Stabilität sowie Beweglichkeit ihrer Wirbelsäule. Zusätzlich können Ihnen unsere Lagerungstechniken bei akuten Lendenwirbelsäulenbeschwerden behilflich sein.

Generell gilt: Halten Sie die vorgeschlagene Reihenfolge des Übungsprogramms inklusive Haltungskorrektur und Aufbau der Grundspannung ein. Üben Sie regelmäßig, konsequent und abwechslungsreich, sodass sie ca.15 Minuten täglich trainieren. Machen Sie die Übungen langsam, um auf die Zeichen Ihres Körpers reagieren und eingehen zu können. Atmen Sie stets während den Übungen ruhig und gleichmäßig weiter, denn gerade bei Spannungsübungen neigt man sehr gerne dazu die Luft anzuhalten. Zusätzlich sollten Sie in Ihrem Tagesverlauf immer wieder an Ihre Haltungskorrektur denken.

Viel Spaß, Erfolg und einen gesunden Ehrgeiz beim Absolvieren Ihrer Gymnastikeinheiten wünscht Ihnen das Therapeutenteam der Stiftung Kurtherme Badehospiz.

## 2. Sensomotorik - Training

### Ziele

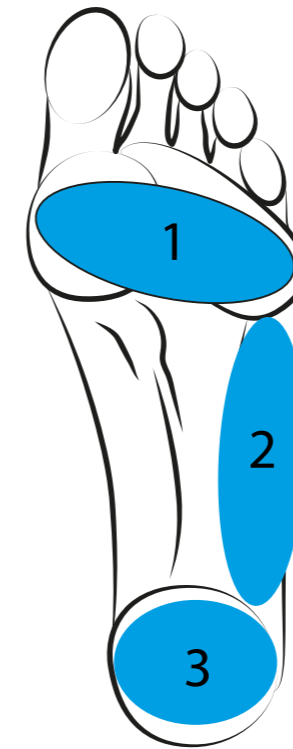
- Reduzierung von Belastungsspitzen in den tragenden Gelenken: Sprunggelenken, Knie, Hüften und der Wirbelsäule durch die bessere Zusammenarbeit des neuromuskulären Systems
- Verbesserung der Stabilität der Gelenke durch Steigerung der koordinativen Kraft der gelenksnahen Muskulatur
- Schulung der kontrollierten Körperhaltung

### Ausgangsstellung

Hüftbreiter, aufrechter Stand mit parallel gestellten Füßen und gleichmäßiger Belastung der drei Zonen am Fuß. Die Hüften befinden sich auf einer gedachten Linie zwischen Sprunggelenken und Schultergelenken.



### Die drei Belastungszonen am Fuß



1. Zone - Zehenballen
2. Zone - gesamte Außenkante des Fußes
3. Zone - Ferse

Alle drei Zonen sollen gleichzeitig und zu gleichen Anteilen gespürt, belastet und wahrgenommen werden. Als Vorbereitung dazu könnte eine Bearbeitung der drei Zonen mit einem Igelball von Vorteil sein.

### Grundspannung

Die unteren Lendenwirbel gedanklich nach vorne ziehen und „Harn ansaugen“, sodass eine Anspannung im Unterbauch entsteht. Die Spannung und das Druckgefühl im Lendenbereich, welche dabei entstehen, sollen beim Üben erhalten bleiben.

### Übungsabfolge

Immer auf einem harten Boden beginnen und sich dann mit weicheren Unterlagen steigern (Matte, Airex Pad, etc.); wenn möglich nahe einer festen Griffmöglichkeit.

1. Den Körperschwerpunkt bis zu 2 cm auf eine Seite verlagern, sodass ein Bein deutlich mehr belastet wird. Kontrollieren, dass die drei Zonen noch immer gleichmäßig belastet sind und das Becken genau über dem Standbein bzw. unter den Schultern positioniert ist (Abb. 1-2). Erst dann das andere Bein gestreckt ein Stück nach vorn, knapp über den Boden anheben. Die Schulterlinie sollte dabei waagrecht bleiben. Regungslos die **kontrollierte Körperhaltung** beibehalten. Abwechselnd mit der anderen Seite.

2. Beide Arme leicht angewinkelt auf Brustbeinhöhe mit gefalteten Händen nach vorn heben. Dann weiter mit der gleichen Ausführung wie bei Übung 1.



Wenn Sie dies 10 Sekunden halten können, machen Sie weiter mit Übung 3.

3. Gleich beginnen wie bei Übung 2. Dann erfolgt die Oberkörperdrehung zu einer Seite, ohne das gehobene Bein mitzunehmen. Das Becken bleibt fixiert, der Oberkörper wird gedanklich nur auf 1 bzw. 11 Uhr gedreht. 5 Sekunden regungslos stehen bleiben. Noch auf dem gleichen Bein stehend, den Oberkörper zur anderen Seite drehen, wieder 5 Sekunden halten. Abwechselnd mit der anderen Seite.



**Notizen**

### 3. Heilgymnastik für die Halswirbelsäule

#### 3.1 Beurteilung der Halswirbelsäulenbeweglichkeit

Das Bewegungsausmaß der Halswirbelsäule sollte regelmäßig überprüft werden, spätestens jedoch bei Verschlechterung der Schmerzsymptomatik. Die Unterschiede zwischen der linken und rechten Seite bei der Drehung als auch bei der Seitneigung des Kopfes sind festzustellen. Damit wird die bewegungseingeschränkte bzw. bewegungsfreie Seite ausfindig gemacht.

Aufrechte Sitzhaltung vor dem Spiegel!

Den Kopf bis zum ersten Stop zur rechten und zur linken Seite drehen.



Den Kopf bis zum ersten Stop zur rechten und zur linken Seite neigen.



Bei einer Bewegungseinschränkung der Kopfdrehung und Kopfseitneigung zur gleichen Seite das **Übungsprogramm „A“** befolgen.

Bei einer Bewegungseinschränkung der Kopfdrehung und Kopfseitneigung zu unterschiedlichen Seiten das **Übungsprogramm „B“** befolgen.

Gibt es keine Unterschiede bei der Beurteilung der Kopfdrehung und der Kopfseitneigung, dann alle Übungen seitengleich mit ebenso vielen Wiederholungen durchführen.

### Immer mit den allgemeinen Aufwärmübungen beginnen

### 3.2 Allgemeine Aufwärmübungen in einer aufrechten Sitzhaltung vor dem Spiegel

1. Beide Schultern gleichzeitig und abwechselnd nach oben und nach unten ziehen.



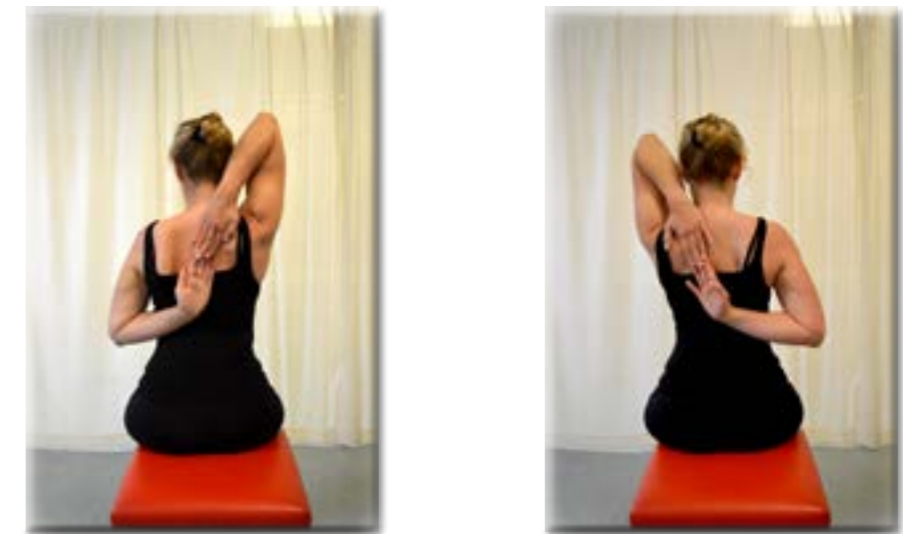
2. Schultern rückwärts kreisen: nach oben – hinten – unten.



3. Finger auf die Schultern legen und die Ellbogen rückwärts kreisen, dabei möglichst große Kreise umschreiben.



4. Die Finger beider Hände am Rücken diagonal zusammen führen.



5. Die Arme in einer schraubförmigen Bewegung nach oben zur Decke und auf dem gleichem Weg zurückführen. Die Handflächen zeigen dabei immer nach oben.



6. Hände überkreuzt auf das Brustbein legen, die Schultern sind dabei entspannt. Die Beine stemmen gegen den Boden, Blick geradeaus. Den Oberkörper mit kleinen, weichen Bewegungen 3 Minuten lang nach rechts und links drehen.



7. Hände überkreuzt auf das Brustbein legen. Oberkörper dreht nach links während der Kopf nach rechts dreht und umgekehrt. 3 Wiederholungen pro Seite



8. Mit beiden Händen seitlich den Hals umfassen, Ellbogen zeigen dabei nach vorn. Oberkörper und Kopf langsam nach links und rechts drehen. 30 Sekunden durchführen.



9. Den Oberkörper maximal zu beiden Seiten drehen. Der Kopf dreht dabei nicht weiter als der Oberkörper selbst. 3 Wiederholungen pro Seite



10. Die Arme in der „U-Halte“ positionieren, bzw. die Hände verschränkt auf den Kopf legen, dann die Schulterblätter wie ein „V“ nach unten zusammenziehen.

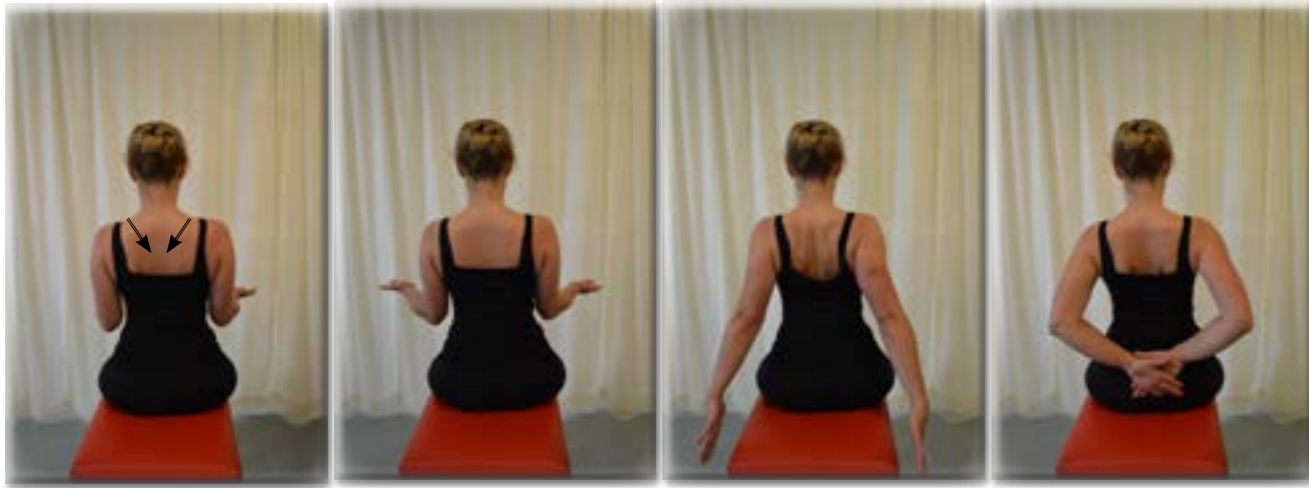


11. Die Arme nach unten strecken, die Handinnenflächen nach vorne drehen und die Finger spreizen. Die Schulterblätter wie ein „V“ nach unten zusammenziehen. Stellung halten und die Arme zum Körper nach innen drehen.



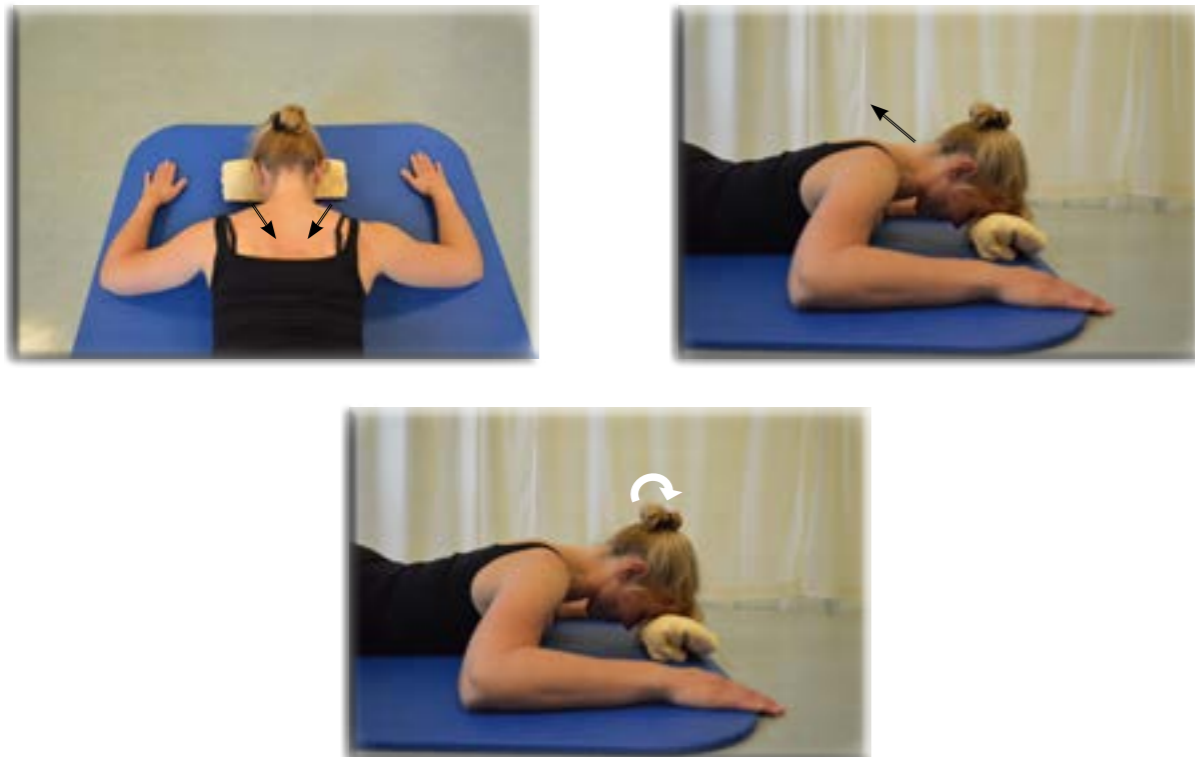


12. Die Arme anbeugen, die Ellbogen sind dicht am Körper. Handinnenflächen zeigen nach oben, die Finger sind gespreizt. Die Unterarme so weit wie möglich seitlich nach außen bewegen, dann zurück zur Mitte. Jetzt beide Arme nach hinten strecken und anschließend die Handrücken auf das Kreuz ablegen. Die Schulterblätter ziehen dabei nach unten zusammen („V“).



### 3.3 Kopfhaltungs- und Schulterblätterkorrektur

**In Bauchlage:** Die Arme in „U-Halte“-Position ablegen. Die Schultern bilden mit der Mitte des Rückens gedanklich ein „V“. Die Schulterblätter nun auf die „V-Spitze“ 1 cm runterziehen. Den Nacken so anspannen, dass das Gewicht des Kopfes zu spüren ist. Erst dann den Hals und Kopf 1 cm schräg vom Nacken ausgehend nach hinten heben. Anschließend das Hinterhaupt nach vorne drehen, ohne die Höhe des Kopfes zu verändern.



**Im Sitz:** Die Schultern bilden mit der Mitte des Rückens gedanklich ein „V“. Nun die Schulterblätter auf die „V-Spitze“ 1 cm runterziehen. Vergleichbar mit der Vorgehensweise aus der Bauchlage, den Kopf und Hals 1 cm schräg nach hinten versetzen. Anschließend das Hinterhaupt nach oben drehen, damit der Blick horizontal ausgerichtet wird.



### Notizen

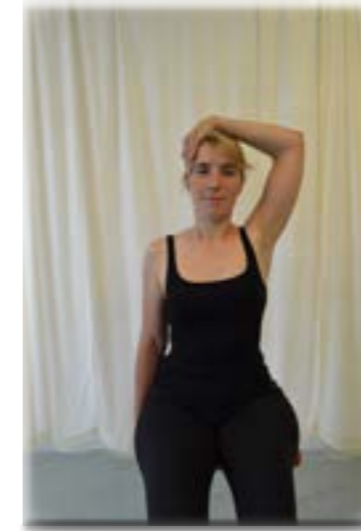
### 3.4 Übungsprogramm „A“

**Vor jeder Übung bitte die Haltungskorrektur für Kopf und Schulterblätter vornehmen!**

1. Den Oberkörper zur bewegungseingeschränkten Seite als Vorpositionierung einstellen. Den Kopf weiter in die gleiche Richtung drehen. Kurz anhalten und die Stellung verlassen, 5-mal wiederholen. Die gleiche Vorpositionierung einnehmen und den Kopf 1-mal zur bewegungsfreien Seite drehen.



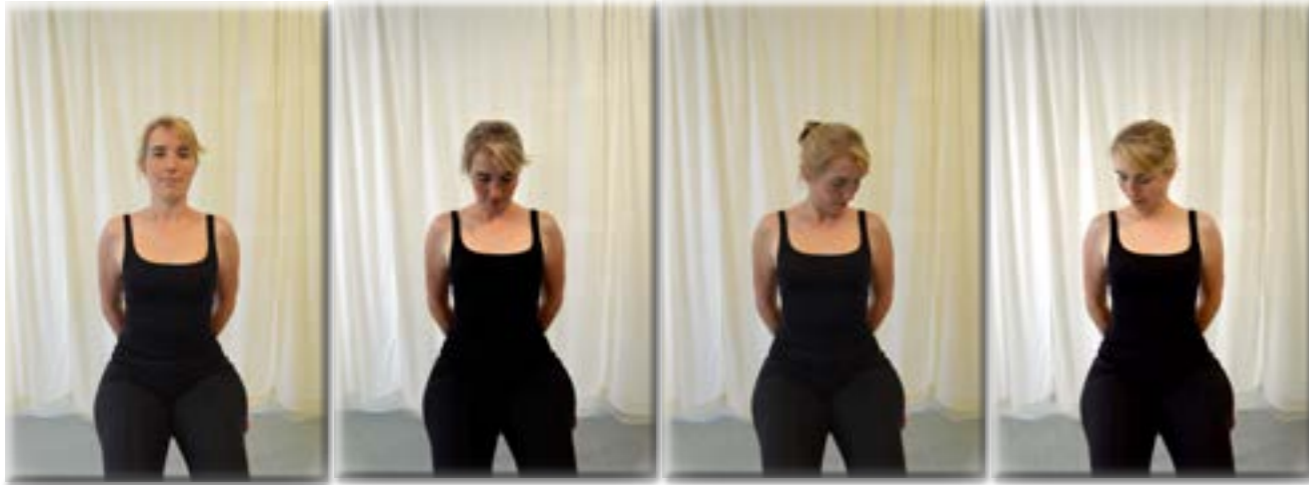
2. Die Hand von der bewegungseingeschränkten Seite an die gegenüberliegende Schläfe legen. Mit der Unterstützung der Hand, den Kopf zur bewegungseingeschränkten Seite neigen, kurz anhalten und die Stellung verlassen. 5 Wiederholungen und 1-mal zur anderen Seite



3. Beide Hände verschränkt an den Hinterkopf legen, Ellbogen auseinander und den Kopf leicht gegen die Hände drücken. Nach 15 Sekunden die Spannung lösen. Dann das Kinn zum Kehlkopf und weiter zum Brustbein ziehen. Die Ellbogen vorne zusammenführen und 5 Sekunden lang halten. 2 Wiederholungen



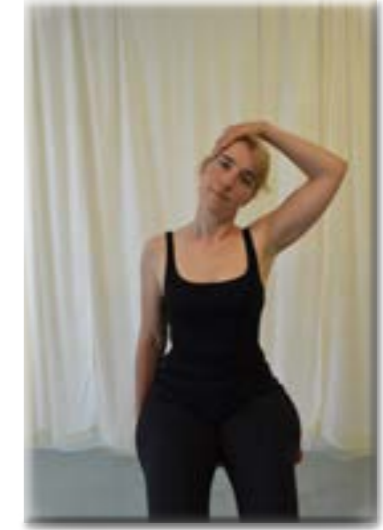
4. Die Hände hinter dem Körper verschränken. Das Kinn zum Kehlkopf, dann weiter zum Brustbein ziehen und ohne diesen Kontakt zu verlieren nach links und rechts 3-mal drehen (eine verneinende Bewegung). 5 Wiederholungen



5. Den Oberkörper zur bewegungseingeschränkten Seite als Vorpositionierung einstellen. Den Kopf zur bewegungsfreien Seite drehen und 2-mal nicken (eine bejahende Bewegung). 5 Wiederholungen



6. Die Hand von der bewegungseingeschränkten Seite an die Schläfe legen. Kurz dagegen drücken und die andere Schläfe fassen. Dann den Kopf zur bewegungseingeschränkten Seite neigen und die Stellung verlassen. 5 Wiederholungen und 1-mal zur anderen Seite



7. Die Hand von der bewegungseingeschränkten Seite an der gegenüberliegenden Schläfe halten und kurz dagegen drücken. Dann den Kopf zur bewegungseingeschränkten Seite neigen und die Stellung verlassen. 5 Wiederholungen und 1-mal zur anderen Seite



### 3.5 Übungsprogramm „B“

**Vor jeder Übung bitte die Haltungskorrektur für Kopf und Schulterblätter vornehmen!**

1. Den Oberkörper zur bewegungsfreien Seite als Vorpositionierung einstellen. Dann den Kopf in diese Richtung weiter drehen. Kurz anhalten und die Stellung verlassen. 5-mal wiederholen. Die gleiche Vorpositionierung einnehmen und den Kopf 1-mal zur anderen Seite drehen.



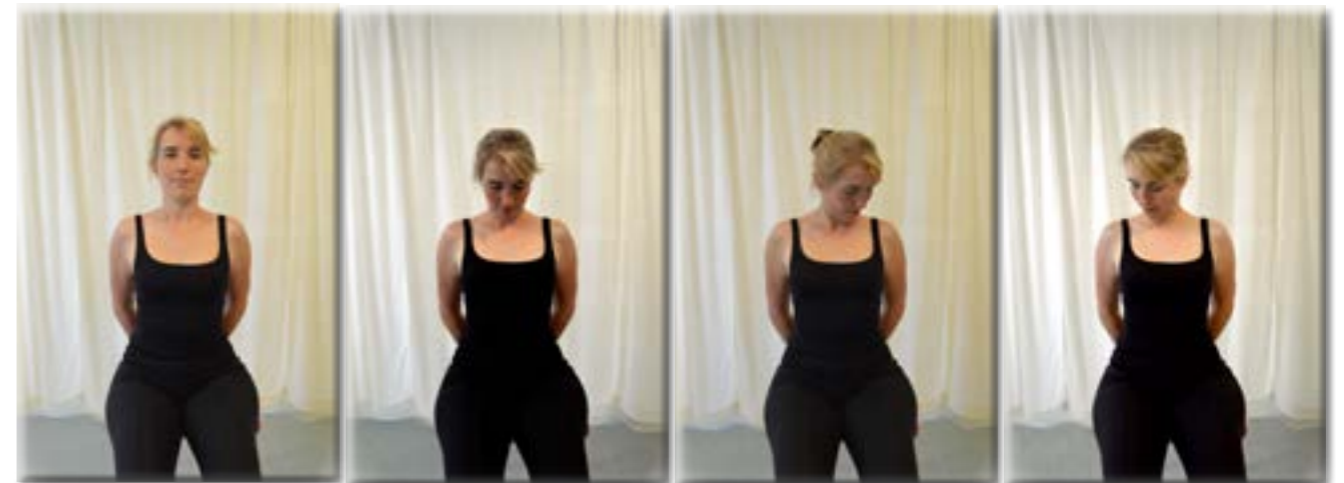
2. Die Hand von der bewegungsfreien Seite an die gegenüberliegende Schläfe legen. Mit der Unterstützung der Hand den Kopf zur bewegungsfreien Seite neigen. Kurz anhalten und die Stellung verlassen. 5 Wiederholungen und 1-mal zur anderen Seite



3. Beide Hände verschränkt an den Hinterkopf legen und den Kopf leicht gegen die Hände drücken. 15 Sekunden halten und locker lassen. Mit der Unterstützung von einer Hand den Kopf und den Nacken schräg nach hinten richten und gleich wieder zurück. Der Oberkörper wird nicht mit bewegt. 5 Wiederholungen



4. Die Hände hinter dem Körper verschränken. Das Kinn zuerst zum Kehlkopf, dann weiter zum Brustbein ziehen und ohne diesen Kontakt zu verlieren nach links und rechts bewegen (eine verneinende Bewegung). 5 Wiederholungen



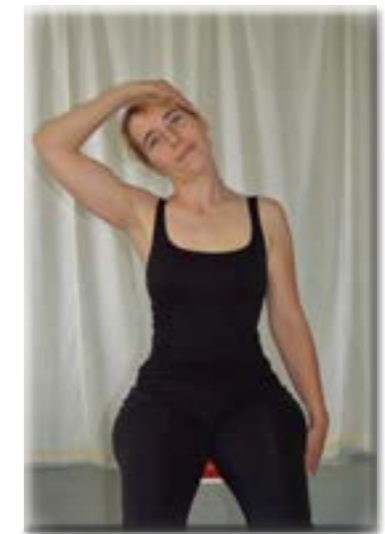
5. Den Oberkörper zur bewegungsfreien Seite als Vorpositionierung einstellen. Anschließend den Kopf zur gleichen Seite weiter drehen und 2-mal nicken (eine bejahende Bewegung). 5 Wiederholungen



6. Die Hand von der bewegungsfreien Seite an die andere Schläfe legen und kurz dagegen drücken. Den Kopf zur bewegungsfreien Seite neigen und die Stellung verlassen. 5 Wiederholungen und 1-mal zur anderen Seite



7. Die Hand von der bewegungsfreien Seite an der Schläfe halten und kurz dagegen drücken. Dann die Hand auf die gegenüberliegende Schläfe legen, den Kopf zur bewegungsfreien Seite neigen und die Stellung verlassen. 5 Wiederholungen und 1-mal zur anderen Seite



### 3.6 Ergänzende Übungen für Übungsprogramme „A“ und „B“

1. Stirn mit einem kleinen Polster unterlagern, Nase und Mund liegen dabei frei! Kopfhaltungs- und Schulterblätterkorrektur einstellen.



- 1.a) Einen Arm vom Boden abheben und 5 Sekunden halten. 5 Wiederholungen pro Seite im Wechsel



1.b) Den Ellenbogen des abgehobenen Arms nach hinten zur Hüfte bzw. nach vorne über die Schulter 2-mal hin und her schieben. 5 Wiederholungen pro Seite im Wechsel



1.c) Einen Arm vom Boden abheben und den Kopf gleichzeitig zur selben Seite drehen. 5 Wiederholungen pro Seite im Wechsel



2. Den Nacken so anspannen, dass das Gewicht des Kopfes zu spüren ist. Die Schultern abheben und die Schulterblätter nach hinten fest zusammenziehen („V“). Die Arme bleiben locker und werden nicht mitbewegt. 5 Wiederholungen



3. Die Arme in „U-Halte“- Position ablegen. Den Kopf und den Nacken nach hinten oben stemmen. Die Bewegung endet auf Höhe der Schulterblätter. 10-15 Wiederholungen



4. Die Ellenbogen unter den Schultern und die Knie im rechten Winkel halten. Beim Ausatmen den Rücken im Bereich der Schulterblätter rund machen (Katzenbuckel). Beim Einatmen den Rücken durchhängen lassen. 5 Wiederholungen



5. Die Hände unter den Schultern, die Knie und die Hüften im rechten Winkel halten. Beim Ausatmen einen Arm unter dem anderen hindurch bewegen. Beim Einatmen den Arm seitlich nach oben strecken und dabei der Hand nachschauen. 5 Wiederholungen pro Seite im Wechsel



### Notizen

## 4. Heilgymnastik für die Lendenwirbelsäule

### 4.1 Hinlegen und Aufstehen auf und von der Übungsmatte

Bei Schwäche und zur Entlastung der Knie bzw. Hüften zur Sicherheit einen Stuhl neben die Matte stellen und sich mit einer Hand zusätzlich auf diesem abstützen.

**Hinlegen:** Aus dem Stand einen großen Ausfallschritt nach vorne außen machen und auf das hintere Knie in den Kniestand gehen. Der Ausfallschritt sollte so groß sein, dass danach beide Knie im rechten Winkel stehen. Nun beide Hände zwischen die Beine zum Boden führen und in den Vierfüßlerstand gehen. Anschließend auf den Bauch legen. Von der Bauchlage kann man nun in jede andere Ausgangsstellung übergehen.

**Aufstehen:** Von der Bauchlage die Hände auf Kopf und Schulterhöhe ablegen und sich in den Vierfüßlerstand aufstützen. Nun ein Bein seitlich soweit nach vorne holen, dass der Fuß flach am Boden und das Knie im rechten Winkel steht. Mit beiden Händen auf diesem Bein am Oberschenkel abstützen und aufstehen.

### 4.2 Erarbeiten der Grundspannung

**1. Aus der Bauchlage und Unterarmstütz:** Die unteren letzten Lendenwirbel nach vorne Richtung Matte versenken. Dabei entsteht ein Spannungs- und Druckgefühl zentral im Lendenbereich, gleichzusetzen mit dem bei der „Entenpo“- Stellung. Anschließend „Harn ansaugen“, infolge dessen entsteht eine leichte Unterbauchspannung. Das Spannungs- und Druckgefühl im Lendenbereich bleibt dabei erhalten.

**2. Aus der Seitenlage, Rückenlage und Vierfüßlerstand:** Das Becken in die angedeutete „Entenpo“- Position rollen. Zusätzlich die unteren Lendenwirbel gedanklich nach vorne Richtung Bauchnabel ziehen und „Harn ansaugen“, sodass eine Spannung im Unterbauch entsteht. Das Spannungs- und Druckgefühl in der Lendenwirbelsäule soll aber erhalten bleiben.

**Hinweis:** Bei den Übungen darf keine Ausstrahlung ins Bein auftreten. Ein lokaler, subjektiver Lendenwirbelsäulenschmerz ist durchaus vertretbar.

### 4.3 Allgemeines Übungsprogramm

Stets ruhig und gleichmäßig während den Übungsabfolgen weiteratmen.

#### Bauchlage

Die Arme befinden sich in „U-Halte“ - Position. Die Stirn und die Füße sind mit einem Polster unterlagert.



1. Beim Ausatmen das Becken nach vorne Richtung Kopf kippen („Entenpo“). Es entsteht ein Spannungs- und Drückgefühl zentral im Lendenbereich. Beim Einatmen wieder loslassen, 5 Wiederholungen. Dann bei normaler Atmung den „Entenpo“ 15 Sek. halten



2. Druck auf die Hände geben und die Ellenbogen dabei unter die Schultern stellen („Sphinx“ - Position), das Gesäß bleibt entspannt. Kurz halten und über erneuten Druck auf die Hände zurück zur Ausgangsposition. 10 Wiederholungen



Als Steigerung die „Sphinx“ - Position 15 Sekunden halten.

3. Aus der „Sphinx“ - Position den Druck auf die Hände erhöhen und die Ellenbogen so gut es geht strecken. Danach wieder flach auf den Boden abrollen. 10 Wiederholungen



4. Mit geschlossenen Unterschenkeln nach rechts und nach links pendeln, so weit, bis ein Oberschenkel sich von der Unterlage löst. 30 Sekunden durchführen

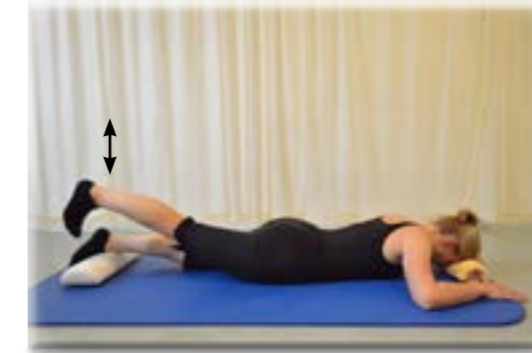




5. Hände auf Kopfhöhe positionieren und kräftig in den Boden drücken bis die Ellenbogen gestreckt sind. Gesäß locker lassen. Position kurz halten und wieder flach auf den Boden abrollen. 10 Wiederholungen



8. Ein Bein gestreckt von der Unterlage abheben, das Becken bleibt auf der Unterlage liegen. Mit dem gestreckten Bein Auf- und Abbewegungen ausführen. Nach 30 Sekunden die Seite wechseln.

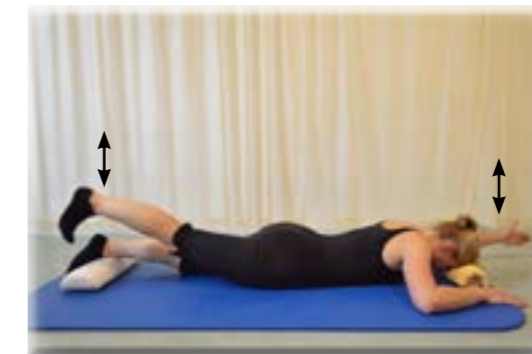


**Die folgenden Übungen erfolgen immer erst nach Aufbau der Grundspannung!!**

6. Ein Bein gestreckt von der Unterlage abheben und kurz halten. Das Becken bleibt auf der Unterlage liegen. 10 Wiederholungen im Wechsel



9. Ein Bein und den diagonalen Arm abheben, der Rumpf bleibt gerade auf der Unterlage liegen. Mit dem gestreckten Bein und Arm Auf- und Abbewegungen ausführen. Nach 30 Sekunden die Seite wechseln.



7. Ein Bein und den diagonalen Arm gestreckt von der Unterlage auf Rückenhöhe abheben, kurz halten. Becken bleibt gerade am Boden liegen. 10 Wiederholungen im Wechsel



10. Ein Bein gestreckt abheben und über das andere Bein kreuzen, bis sich das Becken mit dreht. Kurz halten. 10 Wiederholungen im Wechsel



## Seitenlage

Die untere Hüfte und Schulter liegen auf einer Linie, die Taille ist mit einem kleinem Polster unterlagert ebenso der Kopf, sodass dieser auf einer Höhe mit der restlichen Wirbelsäule ist. Beide Beine sind leicht angewinkelt. Der obere Arm kann vor dem Körper auf der Matte abgestützt werden.



**Nach der folgenden Übungsserie die Seite wechseln.**

1. Das obere Bein parallel zum unteren weiter fußwärts hinaus schieben, die Bewegung kommt aus dem Becken und wieder locker lassen. 10 Wiederholungen



2. Das obere gebeugte Bein auf Rückenhöhe abheben, ohne, dass sich dabei das Becken verdreht. Kurz halten. 10 Wiederholungen



3. Das obere Bein auf Rückenhöhe abheben und danach weit nach hinten strecken, ohne, dass sich dabei das Becken verdreht. Kurz halten und wieder gebeugt ablegen. 10 Wiederholungen



4. Das obere Bein auf Rückenhöhe abheben und ausstrecken. Kleine Bewegungen nach vorn und zurück / nach oben und unten oder kleine Kreise mit dem gestreckten Bein aus dem Hüftgelenk heraus machen. Das Becken bleibt dabei stabil. 30 Sekunden durchführen



5. Das obere Bein und den oberen Arm auf Rückenhöhe abheben und ausstrecken. Bein und Arm bilden eine Linie. Kurz halten, anbeugen und wieder ablegen. Das Becken bleibt währenddessen stabil. 10 Wiederholungen



6. Beim Einatmen das obere Bein und den oberen Arm ausstrecken. Beim Ausatmen wieder anbeugen bis im Ellenbogen und Knie jeweils ein rechter Winkel entsteht. 3-mal wiederholen, erst dann ablegen. Das Becken bleibt dabei stabil. 5 Wiederholungen



7. Beide Beine geschlossen von der Unterlage leicht nach oben abheben und kurz halten. 5 Wiederholungen



8. Das obere Bein abheben und auf Hüfthöhe ausstrecken. Nun das gestreckte Bein 3-mal nach vorne und wieder zurück nach hinten führen. 5 Wiederholungen



9. Das gebeugte obere Bein wird während der Drehung des Oberkörpers nach hinten zusätzlich mit der unteren Hand am Boden gehalten. 5 Wiederholungen



## Rückenlage

Die Lendenwirbelsäule ist mit einem kleinen Polster unterlagert, ebenso der Nacken und der Kopf.



- 1.a) Die Beine sind angestellt, die Knie und Füße zusammen. Mit den geschlossenen Unterschenkeln kleine, schnelle Pendelbewegungen 30 Sekunden lang ausführen.



- 1.b) Die Pendelbewegungen werden langsamer und größer. Die geschlossenen Unterschenkel soweit es geht Richtung Matte ablegen. 30 Sekunden durchführen



- 1.c) Beide Beine auf einer Seite halten und den gegenüberliegenden Arm seitlich am Boden über den Kopf führen, sodass eine leichte Dehnung in der Seite entsteht. Kurz halten, danach wieder zur Mitte. 3 Wiederholungen pro Seite im Wechsel



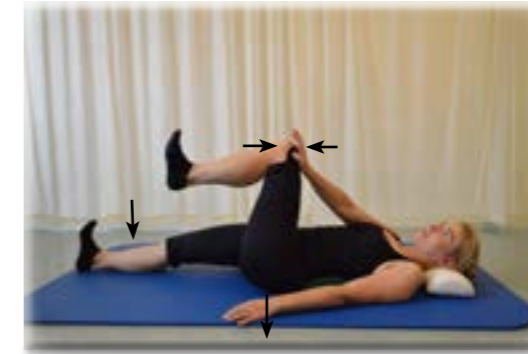
2. Das gestreckte Bein und den diagonalen Arm, der über dem Kopf liegt, vom Körper rausschieben bis eine Veränderung im Rücken bemerkbar ist. Folgend das andere Bein und den anderen Arm nach unten in die Matte drücken bis ein Spannungsgefühl im Rücken entsteht. Beide Wahrnehmungen sollen gleichzeitig und -stark zu spüren sein. 5 Wiederholungen pro Seite im Wechsel



3. Ein Bein zum rechten Winkel anbeugen. Die gegenüberliegende Hand umfasst dieses Bein von außen auf Kniehöhe und zieht es anschließend nach innen zum Körper bis der Oberschenkel waagrecht liegt. 5 Wiederholungen pro Seite im Wechsel



4. Das angebeugte Bein und die diagonale Hand mit 1/2 Kraft ineinander drücken. Gleichzeitig das gestreckte Bein und den gestreckten Arm nach unten in die Matte drücken. Kurz halten, 5 Wiederholungen pro Seite im Wechsel, immer diagonal.



5. Im Wechsel ein Bein weiter fußwärts nach unten rausschieben. Die Bewegung kommt dabei aus dem Becken. 30-60 Sekunden durchführen



6. Beine sind hüftbreit angestellt. Das Becken auf der Unterlage beim Ausatmen nach vorne Richtung Füße rollen, dabei entsteht ein Luftpolster zwischen Lendenwirbelsäule und Matte. Beim Einatmen wieder locker lassen. 30-60 Sekunden durchführen



7. Beine sind hüftbreit angestellt. Die Fersen im Wechsel in die Matte stemmen, dabei mit dem Tempo variieren. 30 Sekunden durchführen



8.a) Beine sind hüftbreit angestellt. Die Fersen und die Arme in die Matte drücken, das Becken so weit wie möglich abheben. Kurz halten und das Becken mit dem Steißbein als erstes wieder ablegen. 10 Wiederholungen



8.b) Das Becken abheben. Beim Einatmen beide Arme nach oben über den Kopf führen. Mit der Ausatmung zunächst die Arme wieder nach unten neben dem Körper und dann das Becken mit dem Steißbein als erstes wieder ablegen. 5 Wiederholungen



8.c) Das Becken abheben und das Gewicht auf ein Bein verlagern. Das andere Bein im Knie strecken und wieder anstellen. Dasselbe für die Gegenseite. Anschließend das Becken mit dem Steißbein als erstes wieder ablegen. 5 Wiederholungen



9. Im Wechsel ein Knie so gut es geht zum Bauch führen und wieder ablegen. Dann zusätzlich das Becken anheben. 5 Wiederholungen pro Seite im Wechsel



10. Ein Bein nach dem anderen soweit wie möglich zum Bauch anbeugen und die geschlossenen Beinen nach rechts und links drehen. 30 Sekunden durchführen



### Vierfüßlerstand

Die Knie und Hände im rechten Winkel. Alternativ auf die Fäuste stützen.



1. Die linke Hand und das rechte Knie in die Matte stemmen. Kurz halten, dann wieder locker lassen und die Seite wechseln, immer diagonal. 1-2 Minuten durchführen



2.a) Ein Bein nach hinten auf Höhe der Wirbelsäule strecken. Das Becken bleibt dabei fixiert. Kurz halten, abstellen. 5 Wiederholungen pro Seite im Wechsel



2.b) Zusätzlich den diagonalen Arm nach vorne strecken, sodass Bein und Arm auf Rückenhöhe sind. Becken und Rumpf bleiben stabil. Kurz halten, abstellen. 5 Wiederholungen pro Seite im Wechsel



2.c) Beim Einatmen ein Bein und den diagonalen Arm vom Boden abheben und auf Rückenhöhe strecken, beim Ausatmen wieder anbeugen. 3-mal wiederholen, erst dann abstellen. Becken und Rumpf bleiben stabil. 5 Wiederholungen pro Seite im Wechsel



3.a) Die Füße auf die Zehenspitzen stellen. Über Druck auf beide Hände und die Zehenspitzen im Wechsel ein Knie vom Boden leicht lösen. Der Rücken bleibt dabei gerade. 5 Wiederholungen pro Seite im Wechsel



3.b) Beide Knie auf einmal etwas vom Boden abheben. Rücken gerade halten. 10 Wiederholungen



4. Das Becken Richtung Fersen führen bis ein leichter Zug in der Lendenwirbelsäule entsteht. Dann das Becken nach vorne schieben bis es etwas durchhängt. Die Arme sind dabei gestreckt. Die Endposition langsam in beiden Richtungen erweitern. 5 Wiederholungen



## Unterarmstütz

1. Die Füße auf die Zehenspitzen stellen. Über Druck auf die Unterarme und Zehenspitzen das Becken anheben, sodass der Oberkörper und die Beine eine Linie bilden. Kurz halten, dann wieder flach auf den Bauch legen. 5 Wiederholungen



2. Aus dem Unterarmstütz heraus ein Bein gestreckt vom Boden abheben, kurz halten und wieder abstellen. Das Becken und der Rücken bleiben dabei gerade, 3 Wiederholungen pro Seite im Wechsel. Anschließend wieder auf den Bauch legen.



## Seitstütz

Der Unterarm bildet einen rechten Winkel zum Körper, die Beine sind gestreckt und die Füße liegen leicht versetzt auf. Die obere Hand kann vor dem Körper auf der Matte aufgestützt werden.



## Nach der folgenden Übungsserie die Seite wechseln.

1. Über Druck auf den unteren Arm und Füße das Becken anheben, sodass der Oberkörper und die Beine eine Linie bilden. Kurz halten und das Becken wieder ablegen. 5 Wiederholungen



2. Beim Einatmen den oberen Arm hoch über den Kopf in Verlängerung des Rückens führen und beim Ausatmen wieder zurück auf den Oberschenkel ablegen. 3-mal wiederholen, erst dann das Becken wieder auf der Matte ablegen. 5 Wiederholungen



3. Das obere Bein gestreckt so gut wie möglich nach oben abheben und wieder auf dem anderen Bein ablegen. 3-mal wiederholen, dann das Becken wieder auf der Matte ablegen. 5 Wiederholungen



4. Das obere Bein gestreckt etwas abheben und beim Ausatmen zum Bauch anbeugen. Beim Einatmen wieder strecken. 3-mal wiederholen, dann das Bein und anschließend das Becken wieder ablegen. 5 Wiederholungen



5. Das obere Bein gestreckt etwas abheben und vor und zurück bewegen (Pendeln). Maximal 30 Sekunden durchführen, dann erst das Bein und nachfolgend das Becken wieder ablegen. 5 Wiederholungen



6. Das obere Bein gestreckt leicht abheben und die Fußspitze im Wechsel hinter dem Körper und vor dem Körper am Boden auf tippen. 3-mal wiederholen, dann das Bein und das Becken wieder ablegen. 5 Wiederholungen



### Stand

Aufrechte Körperhaltung einnehmen. Die Füße sind hüftbreit auseinander, beide Füße gleichermaßen belasten. Die Knie bleiben gestreckt. Beide Hände mit den Handinnenflächen zum Körper an das Becken legen. Mit der Ausatmung das Becken nach vorne schieben. Beim Einatmen wieder zurück zur aufrechten Körperhaltung gehen. 10 Wiederholungen

**Im Alltag so oft wie möglich ausführen.**





#### 4.4 Vorgehensweise bei akuter Schmerzsymptomatik im Lendenwirbelbereich mit Ausstrahlung ins Bein

1. Bauchlage, Arme in „U-Halte“ - Position, die Stirn und die Sprunggelenke sind unterlagert. Diese Position 10 bis 15 Minuten halten!



Anschließend die Frage: Hat sich der Schmerz und Ausstrahlungsbereich im Bein reduziert bzw. verkleinert?

**Ja, es ist besser:** weiter mit Übungen wie beim allgemeinen Übungsprogramm Seite 30  
**Nein, es ist unverändert:** weiter mit 2.

2. Von der Bauchlage in die „Sphinx“ - Position gehen. Das Gesäß bleibt dabei entspannt. Diese Position kurz halten, dann zurück in die Bauchlage! 10 Wiederholungen. Am Ende die „Sphinx“ Position 2-3 Minuten halten!



Frage nach Schmerz und Ausstrahlungsbereich:

**Ja, es ist besser:** weiter mit 1.  
**Nein, es ist unverändert:** weiter mit 3.

- 3.a) Auf die schmerzfreie Seite legen. Die Taille ist mit einer Halbrohle und der Kopf mit einem Polster unterlagert. Das obere, gestreckte Bein und der Oberkörper bilden eine Linie. Diese Position 5 Minuten halten!



Frage nach Schmerz und Ausstrahlungsbereich:

**Ja, es ist besser:** weiter mit 1.  
**Nein, es ist unverändert:** weiter mit 3.b)

- 3.b) Anschließend die obere Schulter nach hinten Richtung Rückenlage drehen und das obere Bein gleichzeitig fußwärts schieben. Der Kopf dreht mit, das Becken bleibt fixiert. Diese Position 30-60 Sekunden halten! 5-10 Wiederholungen



Frage nach Schmerz und Ausstrahlungsbereich:

**Ja, es ist besser:** weiter mit 1.  
**Nein, es ist unverändert:** weiter mit 4.

4. Rückenlage, der Kopf ist mit einem Polster unterlagert, die Arme liegen neben dem Körper. Ein Bein nach dem anderen auf einen Stuhl ablegen, die Knie bilden dabei einen rechten Winkel. Diese Position 10 bis 15 Minuten halten!



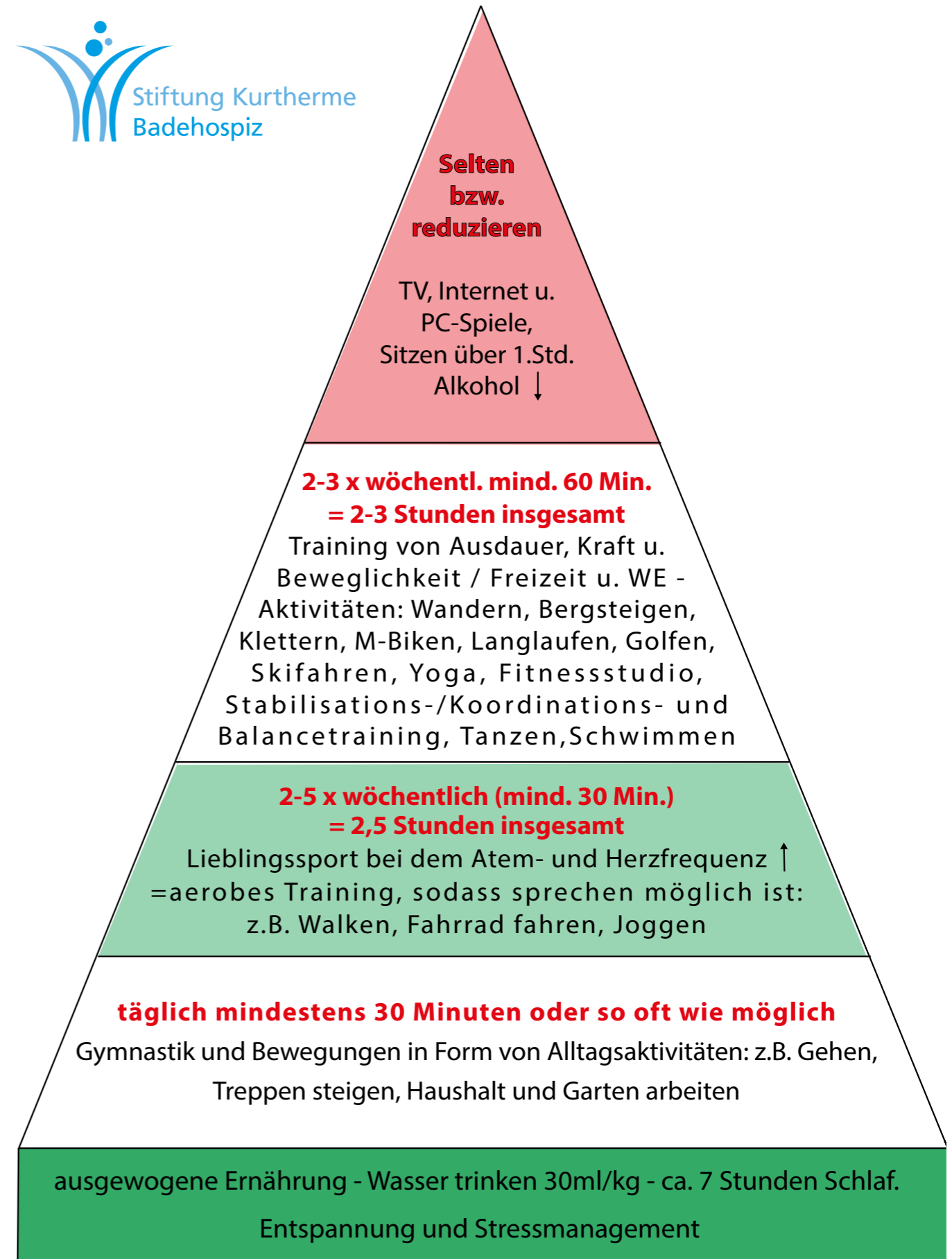
Frage nach Schmerz und Ausstrahlungsbereich:

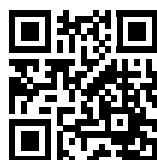
**Ja, es ist besser:** weiter mit 1.

**Nein, es ist unverändert:** einen Arzt oder Physiotherapeuten konsultieren.

#### Notizen

## 5. Bewegungspyramide





Stiftung Kurtherme Badehospiz | Badbergstrasse 1 | 5640 Bad Gastein | [kurtherme@badehospiz.at](mailto:kurtherme@badehospiz.at)  
0043(0)6434 2006 0 | [www.badehospiz.at](http://www.badehospiz.at)