

Physiotherapie

Steiermärkische Krankenkassen Ges. m. b. H.



Meine Wirbelsäule und ich Haltungs- und Wirbelsäulenprogramm

Liebe Eltern, liebe Kinder!

Dieses Programm wurde für Kinder und Jugendliche mit Wirbelsäulenproblemen erstellt.

Die von der Natur vorgegebene aufrechte Form der Wirbelsäule sollte während Alltagsaktivitäten weitgehend erhalten bleiben. Dies ist nur dann möglich, wenn sowohl die Bauch- und Rückenmuskulatur, als auch die Becken-Beinmuskulatur ausreichend trainiert sind.

Übe auch daheim regelmäßig und konsequent: am besten täglich

A. Übungsprogramm

I. Rückenlage:

1. „Beckenkippen-Beckenschaukel“

Die Beine sind aufgestellt, die Arme liegen neben dem Körper. Spanne Deine Wirbelsäule so gegen die Unterlage, daß sie ganz aufliegt.

- im flotten Wechsel ca. 3 min.



2. „Radfahren“ – für gute Bauchmuskeln

Deine Wirbelsäule liegt am Boden auf. Mit Deinen Beinen beschreibst Du in der Luft Radfahrbewegungen – einmal in der Mitte bleiben, dann nach rechts und nach links. Während der Übung hebst Du den Kopf leicht an, so daß Du das Kinn zum Brustbein ziehst.

- im flotten Wechsel ca. 3 min.



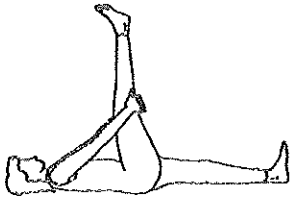


3. „Bauchmuskellübung“

Deine Wirbelsäule liegt auf dem Boden auf. Deine Beine sind angebeugt und die Knie ziehen zur Brust. Kopf leicht heben, Schulterblätter ziehen in Richtung Gesäß, die Arme überkreuzen. Nun legst Du die Hände auf die Knie. Deine Hände und Knie spannen vier Atemzüge lang gegeneinander.

Wiederholungen

4. „Dehnungsübung“ - für die Beinmuskulatur



Beide Beine sind ausgestreckt. Hake ein Seil oder ein Handtuch unter die Zehen und ziehe Dein Bein langsam hoch, bis Du ein leichtes Ziehen in der Muskulatur spürst. Bleibe nun in dieser Stellung für ½ Minute. Das andere Bein bleibt am Boden ausgestreckt liegen.

Wiederholungen: Jede Seite 3x für ½ Minute.

5. „Beine wachsen lassen“



Beide Beine sind ausgestreckt. Ziehe einmal das rechte und dann das linke Bein etwas lang. Anfänglich führst Du die Bewegung langsam durch, dann etwas schneller. (Gangtempo)

Wiederholungen: 3x 1 Minute mit kurzer Pause.

II. Bauchlage:

Einige Übungen für die Rückenmuskulatur:



1. Die Beine sind gestreckt, die Arme liegen seitlich neben dem Körper, leicht abgespreizt. Den Kopf leicht anheben, Blick zur Matte senken, Kinn zum Brustbein ziehen. Arme leicht von der Unterlage abheben und Beine gegen die Unterlage spannen. Vier Atemzüge lang halten. Dann entspannen, ausruhen.

Wiederholungen



2. Die Beine sind gestreckt, der Kopf ist leicht angehoben wie bei Übung Nr. 1. Die Arme liegen in Form des Buchstaben „U“. Beide Arme heben sich ganz leicht von der Unterlage ab. Gesäß anspannen und Beine gegen die Unterlage spannen wie bei Übung Nr. 1.

Wiederholungen

III. Vierfüßlerstand:

Ausgangsstellung: Hände sind unter den Schultern, Kniegelenke sind unter den Hüften, Schulterblätter sind zur Wirbelsäule gezogen, Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule, Blick ist zum Boden gerichtet.



1. „Katzenbuckel“:

Kinn zur Brust und Rücken rund machen. Anschließend in Ausgangsstellung zurückkommen. Keinen Pferderücken machen!!!!!!

Wiederholungen



2. „Katzenbuckel auf den Unterarmen“:

Unterarme liegen auf dem Boden auf, Ellbogen sind unter den Schultern (= Unterarmstütz). Aus dieser Stellung Katzenbuckel machen.

Wiederholungen



3. „Staubsauger“:

Unterarmstütz, so wie bei der vorigen Übung. Aus dieser Ausgangsstellung langsam mit dem Gesäß auf die Unterschenkel setzen. Arme lang ziehen und mit der Nase entlang der Unterlage nach vor kommen. Das Gewicht stützt sich auf die Hände. Mit den Händen nun hochdrücken und wieder zurück auf das Gesäß setzen.

Wiederholungen



4. „Vom Vierfüßler zum Zweibeinstand“:

Abwechselnd rechten und linken Arm von der Unterlage so abheben, daß man zwischen Oberkörper und Oberarm eine Zeitung einklemmen könnte, Ellbogen ist gebeugt, Finger schauen zur Schulter. Gegenüberliegendes Bein nach hinten hochheben.

Wiederholungen

IV. Stehen:



Ausgangsstellung: Auf beiden Beinen mit gleichem Gewicht stehen. Die Fußsohle vorne und hinten gleich belasten. Knie sind locker. Der Oberkörper ist aufrecht, der Blick nach vorne gerichtet.

1. „Pendelübung“:

Körper steif machen und langsam über die Fußsohle nach vorne und nach hinten abrollen, ohne dabei im Becken abzuknicken.

Wiederholungen

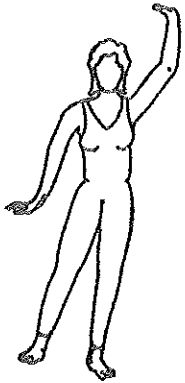


2. „Bauchmuskel und Gleichgewichtsübung im Stehen“:

Knie zur gegenüberliegenden Brust heben. Handgelenk und gegenüberliegendes Kniegelenk spannen gegeneinander. Das Schulterblatt zieht während der Spannung zur Wirbelsäule!!!

Spannung für fünf Atemzüge halten. Seite wechseln.

Wiederholungen



3. „Stemmübungen im Einbeinstand“:

Gewicht auf die rechte Seite verlagern. Das linke Bein abheben und sich vorstellen, „man schiebt mit der Ferse einen Gegenstand weg“. Rechten Arm seitlich hochheben. Handfläche schaut nach oben und sich vorstellen, „man schiebt mit der Handfläche gegen die Decke“. Der gegenüberliegende Arm ist nach unten ausgestreckt. Die Handfläche „schiebt“ zum Boden hin, unter Spannung fünf Atemzüge lang halten. Seite wechseln.

Wiederholungen

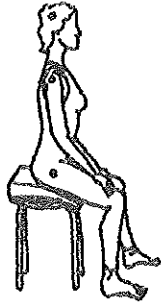
B. Richtiges Verhalten im Alltag

1. Aufheben und tragen der Schultasche:

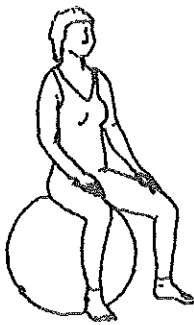


Sitzen:

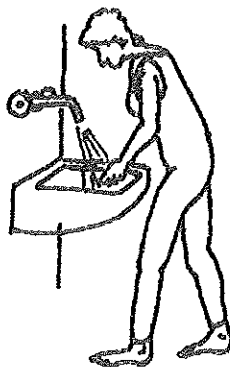
1. Bei den Hausaufgaben/in der Schule: der Sitzzwang ist sehr groß. Deshalb sollte man bei langem Sitzen Ausgleichsbewegungen machen und die Wirbelsäule zwischendurch entlasten.



2. In der Freizeit:



3. Beim Zähneputzen:



4. Andere Stellungen:

Lesen in der Bauchlage:



C. Sport:

Sportarten, bei denen die Bewegungen einseitig ablaufen und viele Stoß- und Stauchbelastungen auf die Wirbelsäule und Gelenke kommen, sind ungünstig. Deswegen sind Sportarten zu empfehlen, wo viele Muskelgruppen beidseitig und gleichmäßig eingesetzt werden. Diese Sportarten kräftigen die Muskulatur und entlasten somit die Wirbelsäule.

Bei der Ausführung ist die richtige Technik und ein gutes Material (z. B.: Langlaufschuhe, Tennisschläger) eine wichtige Voraussetzung.

Bedenke aber: Echter Leistungssport bringt oft zu große Belastung für die Wirbelsäule und die Gelenke.

Einige rückenfreundliche Sportarten:

1. Radfahren:

Beim Radfahren ist darauf zu achten, daß die Sattelhöhe und die Lenkstange so eingestellt sind, daß die Wirbelsäule nicht gekrümmt ist und beim Durchtreten des Pedales das Knie nicht überstreckt wird.

2. Schwimmen:

Schwimmstile, wie Rückencrawl, Brustcrawl und Seitenschwimmen im Seitenwechsel sind rückenfreundlich. Beim Brustschwimmen ist darauf zu achten, daß der Kopf in der Gleitphase im Wasser ist und nur zum Luftholen auctaucht. Kein Hohlkreuz machen.

3. Schilanglauf:

Sehr gesunde und empfehlenswerte Sportart. Wirbelsäule ist aufrecht, geringe Stoß- und Stauchbelastungen. Die Arme und die Beine werden dabei im Wechsel zueinander bewegt.

Wenn Du aber auch andere Sportarten gerne betreibst, achte auf Technik, gutes Material und mache die rückenfreundlichen Sportarten als Ausgleich. Dabei auf die Übungen nicht vergessen!

Viel Spaß und Erfolg beim Üben!