



Rücken mach mit Fibel



Österreichische
Gesundheitskasse

Rücken
mach mit



Bleib gesund & fit!



INHALT

Für uns alle

Einfach für unseren Rücken. Einfach für uns. Die Kampagne „Rücken, mach mit!“- Hintergrund und Statements.

..... S 7

Der Rücken

Einfach zu wissen. Einfach zu verstehen. Der Aufbau des Rückens und seine Funktion. Ursachen von Rückenschmerzen aus medizinischer Sicht.

..... S 11

4

Für den Alltag

Einfach zum Vorbeugen. Einfach Tag für Tag. Rückengesundheit von früh bis spät – Übungen und Alltagsbewegungen für einen gesunden Rücken.

..... S 13

Für sitzende Berufe

Einfach zum Mitmachen. Einfach für zwischendurch. Leichte Rückenübungen für Menschen, die überwiegend sitzend tätig sind.

..... S 21

Reinschauen & mitmachen!

Für stehende Berufe

Einfach zum Mitmachen. Einfach für zwischendurch. Leichte Rückenübungen für Menschen, die überwiegend stehend tätig sind.

..... S 30

Für Hobbysportler

Einfach zum Mitturnen. Einfach für zuhause. Rückenübungen für sportlich aktive Menschen als sinnvolle Ergänzung zu Radfahren, Laufen & Co.

..... S 38

Der Rückenschmerz

Einfach zum Entspannen. Einfach zur Besserung. Hintergrund von Rückenschmerzen und gezielte Übungen für vom Rückenschmerz geplagte Menschen.

..... S 62


7 Rückengebote

Einfach für uns. Einfach zum Beherzigen. Sieben Tipps für einen gesunden Rücken und einen bewegten Alltag. Rücken, mach mit! – Am besten täglich.

..... S 67

Impressum

..... S 68

A woman with long brown hair in a ponytail is running on a grassy path in a park. She is wearing a bright pink short-sleeved t-shirt, black leggings with a pink stripe down the side, and pink and blue running shoes. She is smiling and looking towards the camera. The background consists of lush green trees and a bright, sunny atmosphere.

„Nur auf der
Couch? Das war
einmal. Jetzt übe ich
täglich.“

Bleib gesund & fit!
**Rücken, mach
mit!**

RÜCKEN MACH MIT! – FÜR UNS ALLE

Rückenleiden sind in Österreich die Volkskrankheit Nummer eins. Sie verursachen oft lange und komplizierte Leidensgeschichten. Schmerzen, Operationen, lange Krankenstände und Rückfälle sind die Folgen. Das Rezept dagegen ist in den meisten Fällen ganz einfach und sehr wirksam: Aktiv sein, sich bewegen und zwar täglich!

Gemeinsam mit der FH Gesundheitsberufe OÖ hat die Österreichische Gesundheitskasse ein Mitmach-Programm für alle entwickelt. Einfache Übungen und richtige Bewegungsabläufe zum Nachmachen und Nachturnen. Ob im Büro, für zwischendurch oder an der Bushaltestelle: Das sind täglich ein paar Minuten gut investiert in die eigene Gesundheit.

Das Basis-Übungsprogramm gibt es übrigens auch als Film im Internet www.gesundheitskasse.at/rueckenmachmit zum Nachschauen und Nachmachen – Vorsorge, die Spaß macht. Einfach anschauen und ausprobieren.

Rücken mach mit



Mit diesem Programm wollen wir als Österreichische Gesundheitskasse die Menschen in Bewegung bringen. „Rücken, mach mit“ sind ein paar Minuten täglich gut investiert in die eigene Gesundheit. Machen Sie mit, weil Bewegung und Vorsorge untrennbar verbunden sind.

8

„Rücken, mach mit!“ bringt gesunde Bewegung für unsere Versicherten. Es ist alles andere als ein Pflichtprogramm und soll den Menschen vor allem Spaß machen. Bewegung ist die beste Medizin für einen gesunden Rücken.

**Viel Spaß beim Ausprobieren und
Mitmachen wünscht Ihnen Ihre**



Bleib gesund & fit!

Unsere Physiotherapeutinnen haben mit „Rücken, mach mit!“ ein professionelles Mitmach-Programm entwickelt. Mit ganz einfachen Übungen kann wirklich jeder auch im Alltag sich und seinem Rücken Gutes tun. Ich mach mit, weil regelmäßige Bewegung für einen gesunden Körper so wichtig ist.

MMag. Bettina Schneebauer

Geschäftsführung FH Gesundheitsberufe OÖ

9

„Rücken, mach mit!“ ist für mich eine tolle Kampagne. Sie soll bewirken, dass sich die Menschen wirklich täglich ein paar Minuten Zeit für ihren Rücken und damit ihre Gesundheit nehmen. Ich mach mit, weil Bewegung für mich ein unverzichtbares Lebenselixier ist.

Prim. Dr. Manfred Prömer

*Ärztlicher Leiter der Gesundheitszentren für
physikalische Medizin und Rehabilitation Linz, ÖGK*



7 HALSWIRBEL

12 BRUSTWIRBEL

5 LENDENWIRBEL

DER RÜCKEN

Der Rücken ist die hintere Seite des Rumpfes und besteht aus Halswirbelsäule, Brustwirbelsäule, Lendenwirbelsäule und der dazugehörigen Muskulatur. Die einzelnen Wirbel sind durch Gelenke miteinander verbunden, dazwischen liegen die Bandscheiben als Abstandhalter und Stoßdämpfer. Die Wirbelsäule hat eine spezielle Krümmung in Doppel-S-Form, um Stöße zu dämpfen. Die Halswirbelsäule ist der beweglichste Abschnitt und muss das gesamte Kopfgewicht tragen. Die Brustwirbelsäule ist an der Atemfunktion und an der Körperrotation beteiligt. Die Lendenwirbelsäule trägt das Rumpfgewicht und ist für Vor- und Rückbeugung verantwortlich.

Rückenschmerzen treten vor allem in der Halswirbelsäule und der unteren Lendenwirbelsäule auf. Sie werden durch körperliche, soziale, aber auch psychische Faktoren beeinflusst.

KÖRPERLICHE FAKTOREN:

- + natürlicher Verschleißprozess: Mit dem Alter nimmt die Flüssigkeit in der Bandscheibe ab und der Bandscheibenring wird poröser.
- + abgeschwächte Muskulatur
- + Überbelastung und Fehlbelastung

SOZIALE FAKTOREN:

- + Unzufriedenheit am Arbeitsplatz
- + Überforderung und Stress
- + sozialer Rückzug und Isolation

PSYCHISCHE FAKTOREN:

- + Depression
- + Sorgen und Ängste
- + passives Schmerzverhalten

Darum in Bewegung bleiben. Bei akuten Rückenschmerzen, die Ihre beruflichen oder privaten Aktivitäten einschränken, bitte zum Arzt gehen.



„Mit dem Lift?
Das war einmal. Ich
geh zu Fuß.“

Bleib gesund & fit!
**Rücken,
mach mit!**

FÜR DEN ALLTAG

Im Laufe eines Tages gibt es viele Gelegenheiten, dem Rücken Gutes zu tun. Das beginnt schon in der Früh im Bett, beim richtigen Aufstehen, an der Bushaltestelle, aber auch beim richtigen Füttern der Katze. Übungen, die sich ohne viel Aufwand in den Alltag einbauen lassen. Einfach zum Vorbeugen. Einfach Tag für Tag.

BECKEN KIPPEN

- Seitenlage
- Hüfte und Knie leicht beugen (60-70°)
- Becken abwechselnd Richtung Bauchnabel und Oberschenkel bewegen



13

15 WIEDERHOLUNGEN

BAUCHNABELÜBUNG

- Seitenlage
- Hüfte und Knie leicht gebeugt
- Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen
- Spannung 10 Sekunden halten
- Dabei weiteratmen

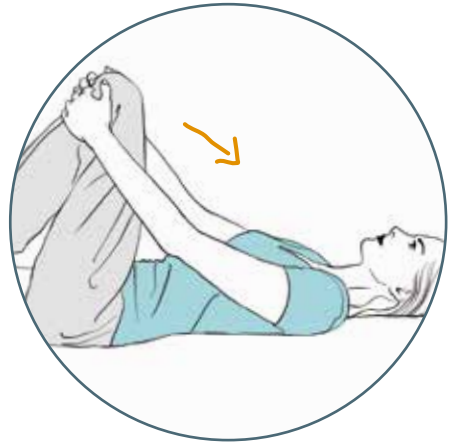


10 SEKUNDEN HALTEN

5 WIEDERHOLUNGEN

KNIE ZIEHEN

- Rückenlage
- Gebeugte Kniegelenke mit den Händen umfassen
- Knie sanft Richtung Bauch ziehen
- Wieder lösen



15 WIEDERHOLUNGEN

14

*Knien Richtung
Bauch ziehen!*



Tipp: Die richtigen Übungen für einen gelungenen Start in den Tag!

KOPF NICKEN

- Rückenlage
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Kinn Richtung Brustbein bewegen
- Kopf bleibt dabei auf der Unterlage liegen



*Kinn Richtung
Brustbein ziehen!*

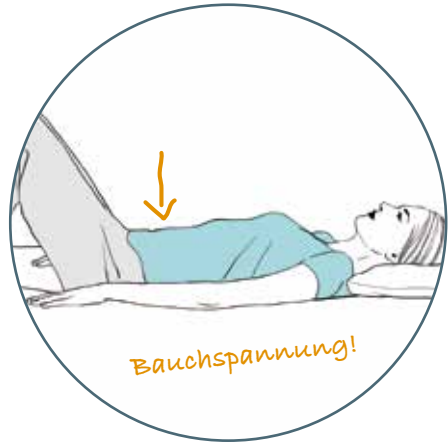
10 WIEDERHOLUNGEN

15



RICHTIG AUS DEM BETT

- Rückenlage
- Beide Beine aufgestellt
- Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen
- Gesamten Körper zur Seite drehen
- Unterschenkel aus dem Bett gleichzeitig mit der oberen Hand zum Sitz hochdrücken
- Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne neigen, bis Gewichtsbelastung auf den Füßen spürbar wird
- Mit geradem Rücken aufstehen



SCHUHBÄNDER BINDEN

- Schrittstellung
- Beine in Hüftgelenk und Knie beugen, bis das rückwärtige Knie den Boden berührt
- In dieser Position die Schuhbänder binden
- Beim Hochkommen Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen
- Bewegung zurück findet ausschließlich in den Beinen statt



KATZE FÜTTERN

- Schrittstellung
- Beine in Hüftgelenk und Knie beugen, bis das rückwärtige Knie den Boden berührt
- Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen
- Mit der Hand am vorderen Oberschenkel abstützen



ZEHEN WIPPEN AN DER HALTESTELLE

- Beine stehen hüftbreit parallel
- Gewicht abwechselnd auf den Vorfuß bringen, eventuell bis sich die Ferse abhebt
- Dann Gewicht auf die Ferse verlagern, eventuell bis sich der Vorfuß vom Boden abhebt

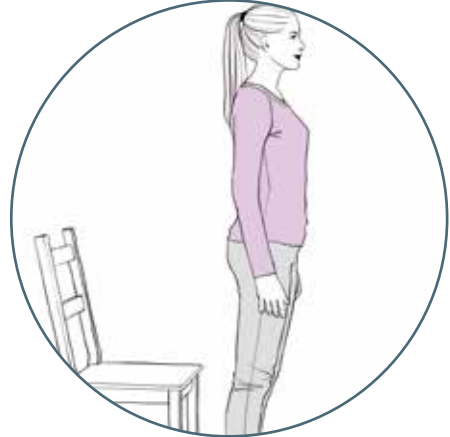


Immer, wenn Sie mal stehen müssen, einfach wippen!



RICHTIG VOM STUHL AUFSTEHEN

- Auf der Sitzfläche an die Vorderkante rutschen
- Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen
- Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne neigen, bis Gewichtsbelastung auf den Füßen spürbar wird
- Mit geradem Rücken aufstehen




19

Variante:

- In der Ausgangsstellung befinden sich die Beine in Schrittstellung



A young woman with long brown hair, wearing a white blazer over a light-colored patterned top, is sitting at a desk in an office. She is smiling and looking towards the camera. Her hands are on a keyboard. To her right is a computer monitor. In the background, there is a shelf with colorful binders and a potted plant. A yellow speech bubble is overlaid on the right side of the image.

„Der Nacken
verspannt?
Das war einmal.“

Bleib gesund & fit!
**Rücken,
mach mit!**

FÜR SITZENDE BERUFE

Ein ganzer Tag im Büro: Bildschirmarbeit, telefonieren und nichts als sitzen. Einfache Übungen zwischendurch sorgen für die notwendige Entspannung, tun dem Rücken gut und machen die korrekte Körperhaltung bewusst. Einfach zum Nachmachen. Einfach für zwischendurch.

OBERKÖRPER KIPPEN

- Aufrechter Sitz an der Sesselkante
- Becken nach vorne kippen
- Oberkörper über die Körpermitte nach vorne und nach hinten beugen
- Aufrichtung beibehalten
- Bewegung findet nur in den Hüftgelenken statt
- Rücken gerade halten

10 WIEDERHOLUNGEN



21



Tipp: Für zwischendurch und auch als Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur.

BECKEN KIPPEN

- Aufrechter Sitz
- Füße stehen hüftbreit am Boden
- Sprunggelenke stehen unter den Knien
- Hände von vorne an die Beckenknochen legen
- Becken nach hinten
- Wieder nach vorne kippen
- Hände bewegen sich dabei Richtung Oberschenkel und wieder weg



*Oberkörper
bleibt ruhig!*



KNIE SCHIEBEN

- Aufrechter Sitz an der Sesselkante
- Linkes und rechtes Knie im Wechsel leicht nach vorne schieben
- Dadurch kommt es zu einer leichten Drehbewegung in der Lendenwirbelsäule
- Oberkörper bleibt dabei ruhig



Die Bewegung soll so klein sein, dass sich der Brustkorb nicht bewegt!

10 WIEDERHOLUNGEN

23

RUMPFSPANNUNG

- Aufrechter Sitz an der Sesselkante
- Handflächen sind an der vorderen Sesselkante
- Schulter und Ellbogen nach unten ziehen
- Beide Handflächen gegen die Sesselkante drücken
- 10 Sekunden halten ohne die Position zu verlieren
- Dabei ruhig weiteratmen



10 SEKUNDEN HALTEN

10 WIEDERHOLUNGEN

SCHMETTERLING

- Aufrechter Sitz
- Arme im Ellbogen 90 Grad gebeugt und seitlich am Rumpf
- Unterarme nach außen drehen
- Schulterblätter dabei nach hinten unten ziehen
- Oberarme bleiben bei der Bewegung am Körper



*Oberarme bleiben
am Körper!*

24

10 WIEDERHOLUNGEN

- * **Mit Gymnastikband**
- Band in beiden Händen locker gespannt halten
- Bei der Drehbewegung der Unterarme nach außen, wird die Übung je nach Wunsch verstärkt



BRUSTKORB DEHNEN

- Aufrechter Sitz
- Rücken auf die Sessellehne gestützt
- Hände auf den Hinterkopf legen, um das Gewicht des Kopfes abzugeben
- Ohne den Nacken nach vorne zu drücken
- Ellbogen mit einer kleinen Bewegung nach außen hinten bewegen
- Wieder locker lassen

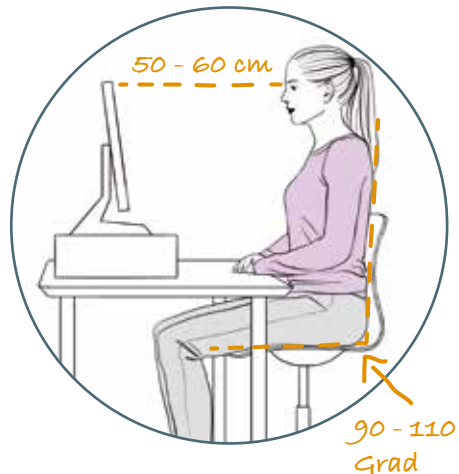


10 WIEDERHOLUNGEN

25

RICHTIGES SITZEN

- Beim Sitzen den Körper anlehnen
- Winkel zwischen Sitzfläche und Rückenlehne sollte 90 - 110 Grad betragen
- Computerbildschirm leicht nach hinten neigen
- Bildschirm gerade/zentral vor den Augen ausrichten
- Bildschirm-Oberkante in Augenhöhe
- Abstand zwischen Augen und Bildschirm von 50 - 60 cm



RUMPF DREHEN

- Aufrechter Sitz
- Linkes Bein über rechtes kreuzen
- Linke Hand liegt auf dem Brustbein
- Rechte Hand greift um den linken Oberschenkel
- Brustkorb nach links drehen
- Kopf dreht mit nach links
- Mit rechter Hand am linken Oberschenkel ziehen und damit Drehung verstärken
- 2 Atemzüge halten und dann zur anderen Seite drehen
- Gewicht bleibt gleichmäßig am Gesäß verteilt
- Gerader Rücken und Kopf in Verlängerung



*Rücken
bleibt gerade!*



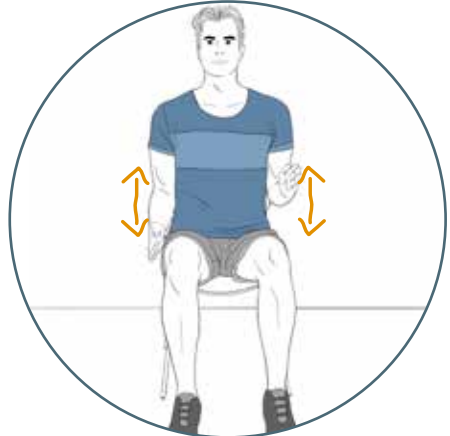
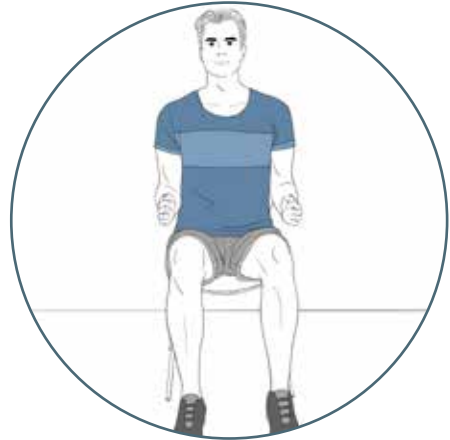
2 ATEMZÜGE HALTEN

5 WIEDERHOLUNGEN JE SEITE

KREUZ UND QUER

- Aufrechter Sitz
- Ellbogen 90° gebeugt
- Daumen zeigen nach oben
- Mit den Händen schnelle, kleine Bewegungen nach oben und unten durchführen (ca. 15 - 20 cm)
- Oberkörper bleibt aufrecht

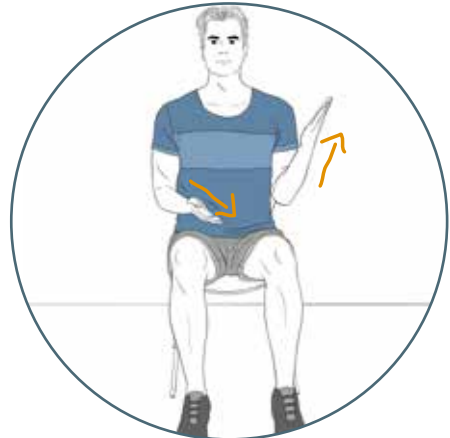
30 SEKUNDEN BEWEGEN
3 WIEDERHOLUNGEN



27

VARIANTEN

- Mit den Händen schnelle kleine Bewegungen diagonal nach oben und unten
- Oder mit beiden Händen in die gleiche Diagonale oder in die entgegengesetzte Richtung



NACKEN STÄRKEN

- Aufrechter Sitz
- Arme hinter Kopf verschränken
- Kopf baut sanften Druck gegen die Hände auf
- 5 Sekunden Spannung halten, dann wieder lösen
- Es entsteht keine Bewegung



5 SEKUNDEN HALTEN

5 WIEDERHOLUNGEN

*Es entsteht keine
Bewegung!*

28

DRUCK GEGEN KINN

- Hand unter das Kinn legen
- Spannungsaufbau als würde man das Kinn nach unten ziehen
- Hand hält sanft entgegen und bewegt sich nicht
- 5 Sekunden Spannung halten, dann wieder lösen



5 SEKUNDEN HALTEN

5 WIEDERHOLUNGEN

KOPF ZUR SCHULTER

- Rechte Hand liegt auf dem Kopf über dem rechten Ohr
- Kopf baut sanfte Spannung in Richtung Hand auf als würde er sich zur Schulter neigen
- Hand wirkt sanftem Druck entgegen und bewegt sich nicht
- Seite wechseln



Es entsteht keine Bewegung!

5 SEKUNDEN HALTEN

5 WIEDERHOLUNGEN JE SEITE

29

KOPF ZUR SEITE DREHEN

- Rechte Hand greift auf die Stirn
- Sanfter Druck als ob man den Kopf nach links drehen möchte
- Kopf wirkt dem sanften Druck der Hand entgegen und bewegt sich nicht
- Seite wechseln



5 SEKUNDEN HALTEN

5 WIEDERHOLUNGEN JE SEITE

Tipp: Diese 4 Übungen sind eine gute Kombination zur Stärkung der stabilisierenden Halswirbelsäulenmuskulatur.

„Kein Ausgleich
zwischendurch?
Das war einmal.“

Bleib gesund & fit!

**Rücken,
mach mit!**



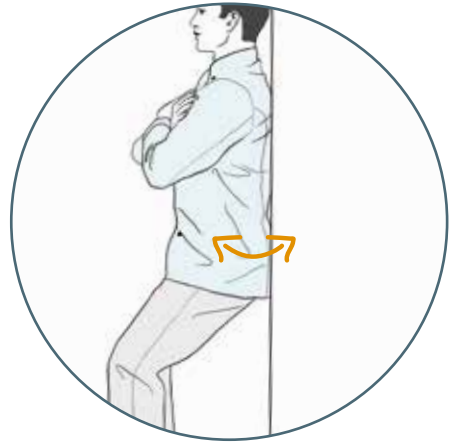
FÜR STEHENDE BERUFE

Im Verkauf, beim Friseur, in der Küche: Menschen, die im Berufsalltag überwiegend stehen, brauchen einen Ausgleich. Mit einfachen Übungen kann der Rücken entspannt werden. Einfach zum Mitmachen. Einfach für zwischendurch.

BECKENKIPPEN AN DER WAND

- Mit dem Rücken gegen die Wand stellen
- Hüft- und Kniegelenke leicht gebeugt
- Becken nach hinten und wieder nach vorne kippen
- Die Lendenwirbelsäule bewegt sich dabei gegen die Wand und wieder weg

10 WIEDERHOLUNGEN



31



KOPF DREHEN

- Mit dem Rücken gegen die Wand stellen
- Arme seitlich ausbreiten
- Abwechselnd den Kopf langsam nach links und dann nach rechts drehen



Brustkorb und Becken halten Kontakt zur Wand!

32

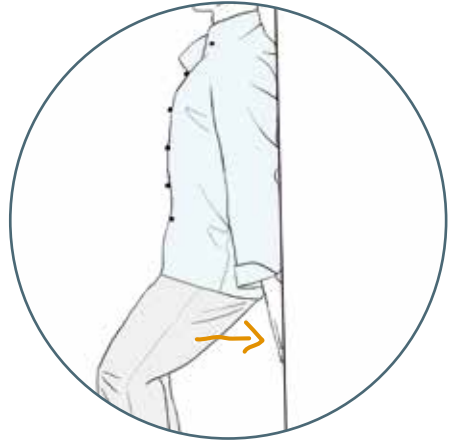
10 WIEDERHOLUNGEN



Tipp: Diese Übung können Sie auch ohne Wand durchführen, siehe Seite 56!

HANDFLÄCHEN GEGEN DIE WAND

- Mit dem Rücken gegen die Wand stellen
- Hüft- und Kniegelenke sind leicht gebeugt
- Handflächen an die Wand legen
- Nun diese gegen die Wand drücken ohne dabei die Wirbelsäule und den Kopf zu bewegen
- Ruhig weiteratmen



Kopf, Brustkorb und Becken halten Kontakt zu Wand!

10 SEKUNDEN HALTEN

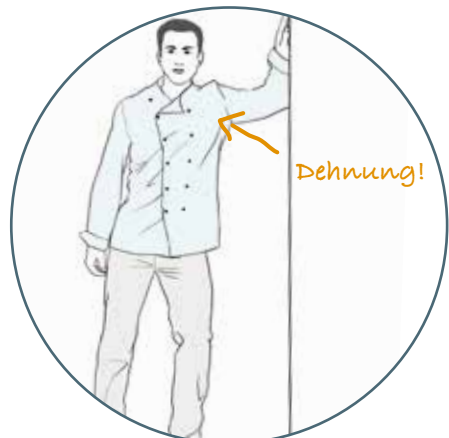
10 WIEDERHOLUNGEN

33

BRUSTMUSKEL DEHNEN

- Schrittstellung parallel zur Wand
- Vorderes Bein leicht gebeugt
- Schulter leicht über die Horizontale heben
- Unterarm an die Wand legen
- Körper von der Wand wegdrehen
- Dehnung im vorderen Schulter- und Brustbereich ist spürbar

Von Wand wegdrehen!



Dehnung!

10 SEKUNDEN HALTEN

10 WIEDERHOLUNGEN

HEBEN LEICHTER GEGENSTÄNDE

- Ausfallschritt gerade zum Gegenstand
- Geraden Rücken nach vorne neigen um den Gegenstand mit einer Hand aufzuheben
- Gegengleiches Bein bewegt sich wie bei einer Waage als Gegengewicht nach hinten



*Bein bildet
Gegengewicht!*



HEBEN SCHWERER LASTEN

- Schulterbreiter Stand
- Gegenstand liegt mittig zwischen beiden Füßen
- Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen
- Hüfte und Knie beugen
- Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne neigen
- Beim Anheben ausatmen
- Oberkörper aufrichten und Knie dabei strecken
- Nicht ruckartig anheben

Bauchnabel
Richtung
Wirbelsäule
spannen!



35

Schwere Gegenstände
immer körpernahe
tragen!



BOGEN SPANNEN

- Hüftbreiter Stand
- Arme vor dem Körper ausgestreckt
- Daumen zeigen nach oben
- Rechter Arm wird wie beim Spannen eines Bogens nach hinten gezogen
- Rumpf dreht mit nach rechts
- Dem Arm nachschauen und Kopf mitdrehen
- Kniescheiben bleiben nach vorne gerichtet (Beine drehen nicht mit)



SCHRITTSTELLUNG MIT RÜCKEN- SPANNUNG

- Aufrechter Stand in Schrittstellung
- Beide Fersen berühren den Boden
- Gewicht auf hinterem Bein
- Arme sind ca. 90 Grad abgewinkelt mit Fingerspitzen nach oben gerichtet
- Handflächen zeigen nach vorne
- Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen
- Gewicht wird vom hinteren auf das vordere Bein verlagert
- hintere Ferse hebt dabei vom Boden ab
- Rücken bleibt dabei aufrecht



*Schulterblätter
dabei nach hinten
unten ziehen!!*

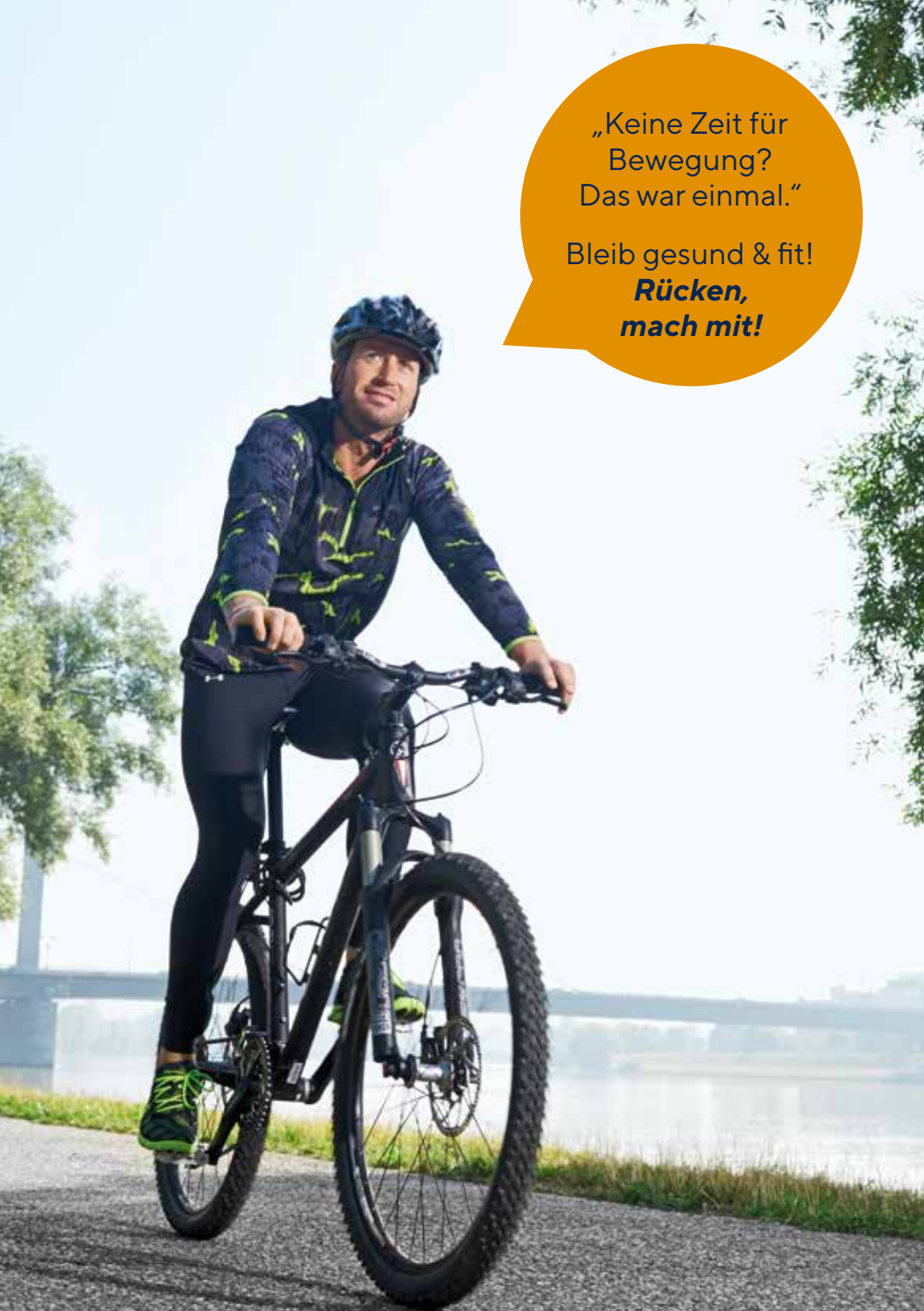
37

SPANNUNG 2 ATEMZÜGE

HALTEN

5 WIEDERHOLUNGEN JE SEITE



A man wearing a blue and green patterned cycling jacket, black cycling pants, a blue helmet, and green cycling shoes is riding a black mountain bike on a paved path. The background shows a river, trees, and a bridge under a clear sky.

„Keine Zeit für
Bewegung?
Das war einmal.“

Bleib gesund & fit!

**Rücken,
mach mit!**

FÜR HOBBYSPORTLER

Bewegung ist nicht gleich Bewegung: Auch wer gerne Sport betreibt, muss auf seinen Rücken achten und ihn stärken. Rückenübungen sind für sportlich aktive Menschen eine sinnvolle Ergänzung zu Radfahren, Laufen & Co. Einfach zum Mitturnen. Einfach für zuhause.

TRAINING DER GESÄSSMUSKULATUR

- Seitenlage
- Hüft- und Kniegelenke leicht gebeugt (ca. 60 – 70 Grad)
- Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen
- Oben liegendes Knie Richtung Decke und wieder zurück bewegen
- Fersen bleiben zusammen
- Keine Bewegung in Rumpf oder Becken

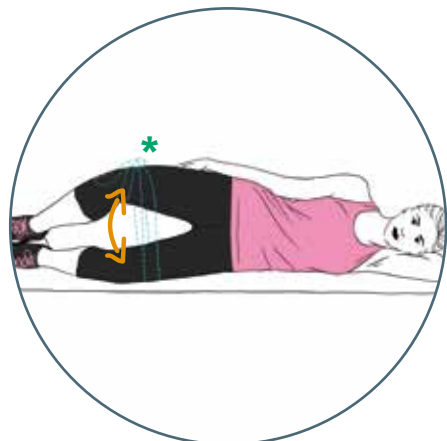


39

15 WIEDERHOLUNGEN

3 SERIEN

- * **Mit Gymnastikband**
- Band locker gespannt um die Oberschenkel binden
- Bei der Bewegung des Knies Richtung Decke wird die Übung je nach Wunsch verstärkt



SEITSTÜTZ

Statisch einfach:

- Seitlage
- Kniegelenke sind leicht gebeugt
- Unten liegender Arm ist im Ellbogen gebeugt
- Schultergelenk steht über dem Ellbogen
- Oberer Arm ist eingestützt oder liegt locker auf
- Becken von der Unterlage heben bis Oberkörper und Oberschenkel eine Linie bilden
- Körperspannung halten



10 SEKUNDEN JE SEITE

40

Statisch:

- Seitlage
- Hüft- und Kniegelenke sind dabei gestreckt
- Fußaußenkante und Unterarm in den Boden drücken



30 SEKUNDEN JE SEITE

Statisch fortgeschritten:

- Oben liegenden Arm und Bein zusätzlich abheben

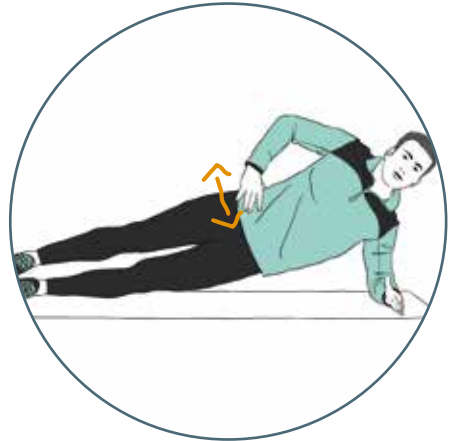


30 SEKUNDEN JE SEITE

SEITSTÜTZ

Dynamisch:

- Becken wird nicht statisch in der Endposition gehalten
- Becken in kleinen Bewegungen zwischen End- und Ausgangsstellung auf- und abbewegen
- Boden dabei nicht berühren



5 WIEDERHOLUNGEN

JE SEITE

Kleine
Bewegung!



41

Dynamisch einfach:

- Kniegelenke sind dabei leicht gebeugt
- Boden dabei nicht berühren



5 WIEDERHOLUNGEN

JE SEITE

DREHMOBILISATION

- Rückenlage
- Beine sind aufgestellt
- Arme sind auf Schulterhöhe seitlich ausgebreitet
- Mit der Ausatmung gleichzeitige Drehung des Kopfes und der Beine in die jeweils entgegengesetzte Richtung
- Schulter und Arme halten Bodenkontakt
- Beine wieder aufrichten
- Kopf in die Mitte drehen
- Jeweils auf die andere Seite bewegen



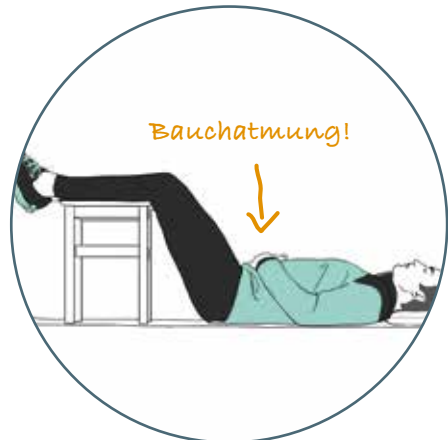
42

5 WIEDERHOLUNGEN

JE SEITE

ENTSPANNUNG

- Flach auf dem Boden liegen oder die Unterschenkel z. B. auf einen Hocker legen
- Hände liegen locker auf dem Bauch
- Bewusst in den Bauch durch Nase ein- und Mund ausatmen
- Hände heben und senken sich spürbar

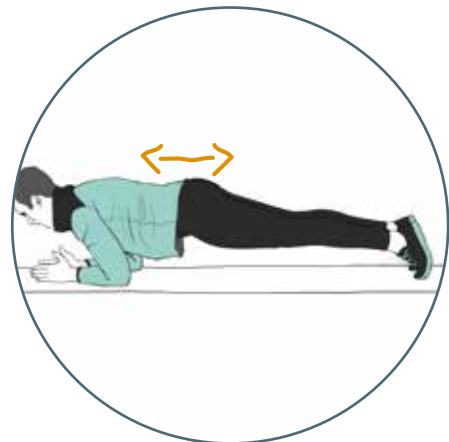


10 WIEDERHOLUNGEN

BRÜCKENBAUCH

- In Bankstellung auf die Unterarme aufstützen
- Beine strecken bis Kopf, Rumpf und Becken in einer Linie sind
- Ellbogen stehen ungefähr schulter- und Füße ungefähr hüftbreit
- Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen
- Schultern nach vorne bewegen
- Spannung nimmt im Bauch zu
- Becken sinkt dabei nicht tiefer als die Schultern
- Rumpf und Kopf bleiben in einer Linie

30 SEKUNDEN



MOBILISATION WIRBELSÄULE

- Bankstellung
- Diagonal rechten Arm und linkes Bein wegstrecken
- Dann rechten Ellbogen und linkes Knie unter dem Körper zusammenführen, sodass sich diese berühren



44

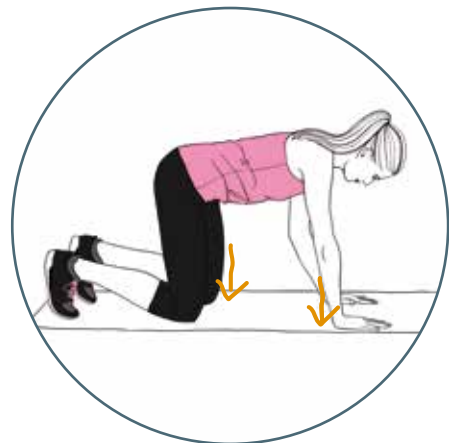
10 WIEDERHOLUNGEN
JE SEITE



TRIPPELN IN BANKSTELLUNG

- Bankstellung
- Schultergelenke über den Handgelenken
- Hüftgelenke über den Kniegelenken
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen
- Rechte Hand und linkes Knie in den Boden drücken ohne Bewegung im Rumpf zuzulassen
- Seite im Schrittempo wechseln

30 SEKUNDEN



KNIE ANHEBEN IN
BANKSTELLUNG

- Bankstellung
- Schultergelenke über den Handgelenken
- Hüftgelenke über den Kniegelenken
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen
- Knie gleichzeitig ca. 3-5 cm vom Boden abheben

46

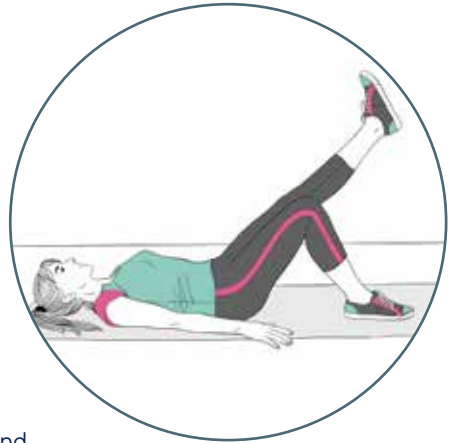
10 SEKUNDEN HALTEN**5 WIEDERHOLUNGEN**

GESÄSS ABHEBEN MIT GEHOBENEM BEIN

- Rückenlage
- Arme neben Körper ausgestreckt
- Handflächen zeigen zum Boden
- Rechtes Bein aufgestellt (Knie ca. 90° gebeugt)
- Linkes Bein vom Boden abheben und nach oben strecken
- Linkes Knie leicht gebeugt
- Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen
- Gesäß vom Boden abheben
- Becken bleibt auf beiden Seiten auf gleicher Höhe
- Körperspannung halten

10 WIEDERHOLUNGEN JE SEITE

1-2 ATEMZÜGE HALTEN



FAUST IN BODEN STEMMEN

- Seitenlage
- Hüft- und Kniegelenke leicht gebeugt
- Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen
- Oberen Arm vor dem Körper und mit der Hand eine Faust formen
- Die Faust während der verlängerten Ausatmung in den Boden stemmen (ca. 10 Sekunden)



10 SEKUNDEN HALTEN

5 WIEDERHOLUNGEN

PRO SEITE

STUFE HOCH

- Fuß steht auf der Stufe
- Zügig aufsteigen ohne sich dabei vom unten stehenden Bein abzudrücken
- Das unbelastete Bein wird hochgezogen bis der Oberschenkel waagrecht steht
- Am Standbein in den Zehenstand gehen
- Je mehr der Oberkörper mit gerader Wirbelsäule dabei nach vorne geneigt wird, umso mehr wird auch die rückwärtige Oberschenkelmuskulatur trainiert

10 WIEDERHOLUNGEN

JE SEITE

3 SERIEN



*Hochdrücken
vom vorderen
Bein!*



STUFE RUNTER

- Beine stehen auf einer Stufe
- Im Standbein leicht gebeugt
- Standbein zunehmend beugen, ohne dass dabei das Knie nach innen abweicht
- Ein Bein bewegt sich mit der Ferse in Richtung unterer Stufe, ohne diese dabei wirklich zu berühren
- Standbein dann wieder strecken, um zur Ausgangsstellung zurückzukehren



50

10 WIEDERHOLUNGEN

JE SEITE

3 SERIEN

KNIEBEUGE IN SCHRITTSTELLUNG

- Schrittstellung
- Beide Kniegelenke bis ca. 90 Grad beugen
- Hinten stehendes Bein darf den Boden dabei nicht berühren
- Dann wieder in die Ausgangsstellung zurückbewegen
- Wechsel zwischen Ausgangsstellung und Endstellung erfolgt im 2-Sekunden-Rhythmus

10 WIEDERHOLUNGEN

3 SERIEN



Wichtig: Oberkörper bleibt während der gesamten Bewegung aufrecht!

KNIEBEUGE VARIATION

- Hinteres Bein wird mit dem Fuß auf einem Hocker abgelegt
- Vorderes Bein wird auf ca. 90 Grad gebeugt
- Dann wieder in die Ausgangsstellung zurückbewegen
- Knie- und Fußspitze sollten in der Endstellung im Lot stehen
- Oberkörper bleibt während der gesamten Bewegung aufrecht



10 WIEDERHOLUNGEN

3 SERIEN

KRÄFTIGUNG RUMPF MIT GYMNASTIKBAND

- Hüftbreiter Stand
- Gewicht auf beiden Beinen gleichmäßig verteilt
- Hüft- und Kniegelenke sind leicht gebeugt
- Oberkörper mit gerader Wirbelsäule nach vorne geneigt
- Kopf und Nacken sind dabei in Verlängerung der Wirbelsäule
- Füße stehen auf einem Gymnastikband leichter bis mittlerer Stärke
- Hände fassen das Band
- Nun die gestreckten Arme nach oben bewegen

15 WIEDERHOLUNGEN

3 SERIEN



DER MARSCHIERER

- Gehen am Stand
- Knie werden dabei im Wechsel soweit angehoben, dass die Oberschenkel maximal waagrecht sind
- Am Standbein löst sich dabei die Ferse vom Boden
- Gleichzeitig werden die Arme mit abgewinkelten Ellbogen gegengleich nach vorne gezogen



*Geschwindigkeit
individuell steigern!*



*Rücken
aufrecht
halten!*

KNIEBEUGE MIT ARM- BEWEGUNGEN

- Hüftbreiter Stand
- Gewicht auf beiden Beinen gleichmäßig verteilt
- Knie beugen, wie wenn man sich setzen würde
- Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen
- Oberkörper mit gerader Wirbelsäule nach vorne neigen
- Kopf und Nacken sind dabei in Verlängerung der Wirbelsäule
- Arme gestreckt über die Horizontale heben
- Die Handflächen schauen zueinander
- 5 Wiederholungen
- Dann gestreckte Arme mit kleinen Bewegungen wechselweise gegengleich auf- und abwärts bewegen



55

5 WIEDERHOLUNGEN

30 SEKUNDEN

* Mit Gymnastikband

- Beide Beine auf das locker gespannte Band stellen
- Enden des Gymnastikbandes mit den Händen festhalten
- Bei der Armbewegung wird die Übung je nach Wunsch verstärkt



MOBILISATION DER HALSWIRBELSÄULE

- Hüftbreiter Stand
- Gewicht auf beiden Beinen gleichmäßig verteilt
- Hüft- und Kniegelenke sind leicht gebeugt
- Oberkörper mit gerader Wirbelsäule nach vorne geneigt
- Arme gestreckt seitlich ausbreiten
- Daumen zeigen nach oben
- Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen
- Kopf im Wechsel langsam nach rechts und nach links drehen
- Blick auf den Daumen richten



Kopf, Nacken und Wirbelsäule in einer Linie!



Bauchspannung halten!

NACKENÜBUNG

- Hüftbreiter Stand
- Gewicht auf beiden Beinen gleichmäßig verteilt
- Hüft- und Kniegelenke sind leicht gebeugt
- Kopf und Nacken sind in Verlängerung der Wirbelsäule
- Daumen von unten an das Kinn legen
- Kopf gegen den sanften Widerstand der Daumen in Richtung Brustbein bewegen
- Ohne Widerstand zurück bewegen



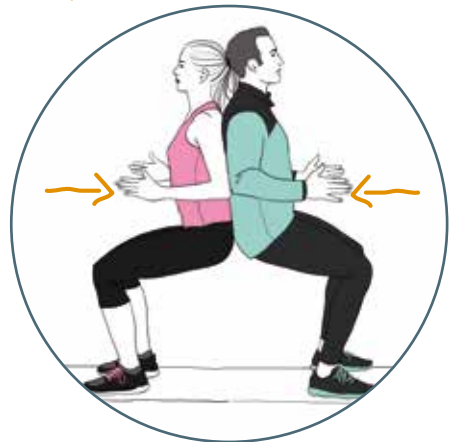
10 WIEDERHOLUNGEN

GANZKÖRPER- SPANNUNG

- Hüftbreiter Stand
- Rücken gegen den Trainingspartner
- Knie gebeugt, sodass die Oberschenkel maximal in der Waagrechte stehen
- Arme im Ellbogen beugen
- Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen
- Gleichzeitig die Ellbogen gegeneinander stemmen



Ellbogen gegeneinander drücken!



58

10 SEKUNDEN

3 WIEDERHOLUNGEN

Tipp: Diese Übungen können an der Wand oder mit einem Trainingspartner durchgeführt werden.

SCHULTERHEBEN

- Hüftbreiter Stand
- Rücken gegen den Trainingspartner
- Knie gebeugt, sodass die Oberschenkel maximal in der Waagrechten stehen
- Beide Schultern Richtung Ohren heben
- Dann die Schultern wieder ganz nach unten zurück ziehen
- Arme bleiben dabei seitlich am Rumpf
- Der Kopf hält Kontakt mit Partner



10 WIEDERHOLUNGEN



RUMPFSTABILISATION ALS PARTNERÜBUNG

- Partner stehen sich in leichter Kniebeuge gegenüber
- Ein Partner beugt die Arme in den Ellbogengelenken
- Handflächen schauen in schulterbreitem Abstand zueinander
- Oberarme liegen seitlich am Rumpf
- Zweiter Partner hat Ellbogen gebeugt und die Handflächen aneinander gelegt
- Dieser berührt nun im Wechsel so schnell als möglich die Handflächen des Partners
- Becken bleibt dabei ruhig
- Erster Partner stabilisiert Rumpf gegen die Berührungen



Bewegung
nur im
Rumpf!

60

30 SEKUNDEN DANN WECHSELN

BAUCHNABELÜBUNG

- Hüftbreiter Stand
- Knie- und Hüftgelenke leicht beugen
- Oberkörper mit aufrechter Wirbelsäule etwas nach vorne neigen
- Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen
- Spannung halten und dabei weiteratmen



10 SEKUNDEN HALTEN

5 WIEDERHOLUNGEN

„Kein Tag ohne
Kreuzweh?
Das war einmal.“

Bleib gesund & fit!

***Rücken,
mach mit!***



DER SCHMERZ

Fast jeder kennt Rückenschmerzen. Oft bewegt sich der Mensch aus Angst vor dem Schmerz nicht mehr. Durch die geringe Bewegung werden die Schmerzen noch mehr, was zu einem Schmerzkreislauf führt. Früher wurde den Menschen bei akuten Beschwerden empfohlen, sich zu schonen. Heute weiß die Medizin, dass Bewegung und einfache Übungen gut tun. Einfach zum Entspannen. Einfach zur Besserung.

ABGESTÜTZTE ENTLASTUNG IM STEHEN

- > Hüftbreiter Stand
- > Oberkörper mit gestreckter Wirbelsäule nach vorne neigen
- > Hüft- und Kniegelenke leicht beugen
- > Beide Hände auf den Oberschenkeln abstützen
- > Dabei wird das Gewicht des Oberkörpers abgegeben
- > Druckbelastung der unteren Wirbelsäule reduziert sich

60 SEKUNDEN

*Gewicht des
Oberkörpers
abgeben!*



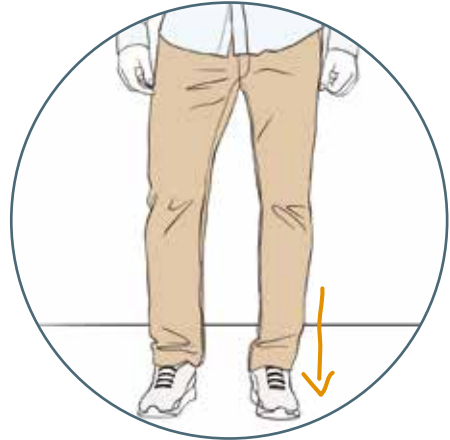
wichtig: Schränken akute Rückenschmerzen Ihre beruflichen oder privaten Aktivitäten ein, bitte zum Arzt gehen!

WECHSELN DER BELASTUNG IM STEHEN

Bei längeren Arbeiten im Stehen ist es wichtig, diese statische Position durch Haltungsänderungen zu unterbrechen.

- Im Wechsel linkes und rechtes Bein entlasten
- Unbelastetes Bein wird dabei im Knie leicht gebeugt

60 SEKUNDEN



Variante:

- Jeweils abwechselnd ein Bein auf eine Erhöhung z. B. einen Schemel stellen

60 SEKUNDEN



ENTLASTUNG IM NACKEN

- Im Sitz mit aufgerichteter Wirbelsäule nach vorne neigen
- Hand umfasst das Kinn von unten
- Gewicht des Kopfes liegt in der stützenden Hand
- Ellbogen kann auf einer Unterlage abgestützt werden



60 SEKUNDEN

65

ENTLASTUNG DER LENDENWIRBELSÄULE

- Aufrechter Sitz
- Hände stützen sich mit Handflächen oder Faust seitlich an der Sesselkante neben dem Gesäß ab
- Mit Händen abstemmen, sodass sich die Gewichtsbelastung auf der Sitzfläche reduziert
- Kontakt zur Sitzfläche nicht verlieren



15 SEKUNDEN

4 SERIEN



DIE 7 RÜCKENGEBOTE

1. BEWEGE DEIN LEBEN.

Denn Bewegung ist das Lebenselixier, entspricht unserem Wesen, ist unverzichtbar und gesund.

2. BEWEGE DICH REGELMÄSSIG.

Denn nur mit Regelmäßigkeit macht es auch Spaß. Am besten täglich oder immer öfter Bewegungspausen in den Alltag einbauen.

3. BEWEGE DICH ABWECHSLUNGSREICH.

Bewegung ist nicht gleich Bewegung. Wichtig ist es jene Bewegungsform zu finden, die Spaß macht und die Ausgleich zu Stress und Beruf bietet.

4. BEWEGE DICH AUCH IN DEN PAUSEN.

Denn Pausen kann man aktiv nutzen, z. B. die Werbepausen beim Fernsehen, das Warten an der Haltestelle.

67

5. BEWEGE DICH FÜR DEINEN RÜCKEN.

Bei Bewegungen so gut es geht auf eine richtige Haltung achten und zum Beispiel immer körpernah heben.

6. BEWEGE DICH RICHTIG, WANN IMMER ES GEHT.

Gute Vorsätze zur Bewegung und zum aktiven Lebensstil am besten sofort umsetzen.

7. BEWEGE DICH MIT FREUDE UND FREUNDEN.

Sich gemeinsam zu bewegen, motiviert und macht Freude. Zusätzlich hilft Bewegung dabei überflüssige Kilos abzubauen.

IMPRESSUM:

Eine Initiative der Österreichischen Gesundheitskasse
in Zusammenarbeit mit der FH Gesundheitsberufe OÖ

Projektleitung:

Dr. Elisabeth Mayr-Frank, ÖGK

Redaktion:

Mag. Ulrike Bauer, ÖGK

Medizinische Expertise:

Prim. Dr. Manfred Prömer, ÖGK

Siegrid Egger, MSPhT, FHGOÖ Studiengang Physiotherapie

Mag. Ute Kiesl, FHGOÖ Studiengang Physiotherapie

68

Artdirektion/Grafik:

Conny Bouchal, ÖGK

Illustrationen:

Artcoor, Conny Kraus

Fotos:

Christian Hemmelmeir, shutterstock

Druck:

BTS, Engerwitzdorf

4. erweiterte Auflage

Jänner 2020

Rücken mach mit

