



Folge uns auf Instagram:
www.instagram.com/vitrea_rehasentrum_luebeck



VITREA Rehasentrum Lübeck

Konrad-Adenauer-Straße 4
23558 Lübeck

T +49 451 399-390
F +49 451 399-3930

rzhl.empfang@vitrea-gesundheit.de
www.vitrea-gesundheit.de/luebeck

IMPRESSUM
Verleger: VITREA Rehasentrum Lübeck GmbH
Konrad-Adenauer-Straße 4, 23558 Lübeck
Druckerei: print24, Friedrich-List-Straße 3, 01445 Radebeul

Ausgleichsübungen



Seitneigung

Der rechte Fuß kreuzt im Stand das linke Bein. Heben Sie die Arme über Kopf und strecken Sie sich so weit wie möglich zur rechten Seite. Im Anschluss Seitenwechsel.

Mobilisation der gesamten Wirbelsäule

Stützen Sie sich in einem hüftbreiten Stand mit beiden Händen auf Ihren Oberschenkeln ab. Halten Sie Ihren Rücken gestreckt und rollen sich behutsam nach oben auf, so dass der Rücken ganz rund wird. Wiederholen Sie diesen Vorgang mehrfach.



Schulter- und Nervendehnung

Heben Sie die Arme im stabilen Stand auf Schulterhöhe. Eine Hand nach außen, die andere nach innen drehen. Schauen Sie zu der Hand, die nach innen dreht. Mehrfach Seite wechseln und wiederholen.

Dehnung der Oberschenkelrückseite

Verlagern Sie das Gewicht auf das linke Bein und strecken Sie das rechte locker aus. Neigen Sie den Oberkörper nach vorne, dabei bleibt der Rücken gerade. Die Arme annähernd gestreckt nach hinten spannen, die Handinnenflächen zeigen dabei nach vorne. Seitenwechsel nach kurzem Halten.

Ausgleichsübungen



Dehnung der Wadenmuskulatur

Die Fußspitzen zeigen in großer Schrittstellung beide parallel nach vorne. Die rechte Ferse nach unten in den Boden drücken, das rechte Bein bleibt gestreckt. Bei Bedarf auf dem linken Oberschenkel abstützen. Kurz halten, dann Seite wechseln.



Dehnung der Oberschenkelvorderseite

Das linke Standbein ist leicht gebeugt. Versuchen Sie den Fuß der rechten Ferse zu greifen und ziehen Sie die Ferse zum Gesäß. Die Knie bleiben dabei nah beieinander. Hüfte strecken. Kurz halten und Seite wechseln.



Dehnung der Innenseite des Oberschenkels

Machen einen großen Ausfallschritt zur Seite und beugen Sie das linke Knie. Mit beiden Händen auf dem linken Oberschenkel abstützen, rechtes Bein gestreckt halten. Halten und dann Wechsel.

Alle Fotos S. 2-5, 7, 8: Sven Brüggemann



Anleitung zum rücken-
gerechten und ergono-
mischen Arbeiten
Rehabilitation

Richtig Heben
und Tragen



Stärker als gestern.

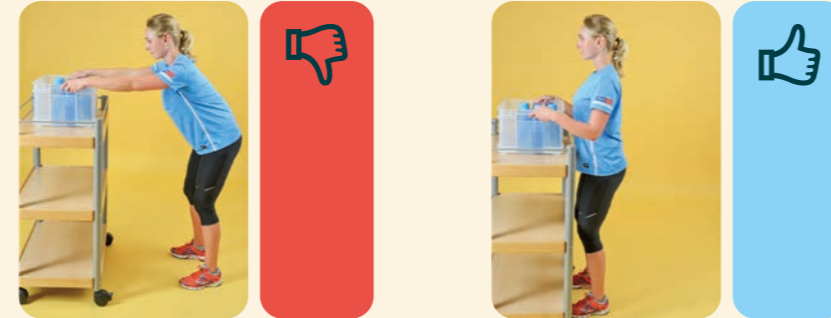
Druckverhältnisse innerhalb der Bandscheiben

Eine ständig gleichbleibende Position – auch bei geringem Druck – bedeutet nicht gleichzeitig weniger Verschleiß.



Rückengerechtes Arbeiten

Gewichte möglichst körpernah hantieren, damit die Belastung des unteren Rückens und des Schultergürtels minimiert wird.



Rückengerechtes Arbeiten

Den ganzen Körper zum Gewicht ausrichten – keine Verdrehung aus der Wirbelsäule.



Ausgleichsübungen

Gewichte möglichst körpernah hantieren, damit die Belastung des unteren Rückens und des Schultergürtels minimiert wird.



Seitliche Nackendehnung

Nehmen Sie einen schulterbreiten Stand ein und beugen Sie leicht die Knie. Neigen Sie den Kopf zu einer Seite, die Nasenspitze zeigt dabei nach vorne. Die gegenüberliegende Hand drückt leicht in Richtung Boden. Kurz halten und Seite wechseln.

Rotation des Rumpfes

Heben Sie die Arme in einem festen Stand an und winkeln die Ellenbogen zirka 90 Grad an, die Handflächen zeigen dabei nach vorne. Drehen Sie den Oberkörper langsam zur rechten oder linken Seite, die Hüfte bleibt dabei nach vorne ausgerichtet. Der Kopf dreht zur jeweiligen Seite mit. Mehrfach wiederholen.

Falsches vs. richtiges Heben

Achten Sie auf eine stabile Standbreite. Arbeiten Sie immer körpernah. Knie immer leicht beugen und beim Absetzen eines Gewichts nicht komplett in die Hocke gehen. Halten Sie den unteren Rücken stabil und den Kopf in Verlängerung des restlichen Rückens. Vermeiden Sie einen Schulterhochstand.



Krumme Wirbelsäule

Ungleichmäßige Druckverteilung auf die Bandscheiben

Gerade Wirbelsäule

Gleichmäßige Druckverteilung auf die Bandscheiben

Das Gewicht körpernah hantieren und in der Aufrichtung bleiben. Kein Überhang, kein „Hoch-Schleudern“ über eine Verdrehung aus der Wirbelsäule.



Gewicht aus der Schrittposition möglichst aufrecht aufnehmen, die Kraft kommt aus den Beinen. Kein seitliches Neigen zum Gewicht. Besser wäre: Gewicht gleichmäßig auf beide Seiten verteilen.

