

# MOBILISIERUNG UND HALTUNG WIRBELSÄULE



## „AUFRECHTER SITZ“:

**Ausführung:** Position im vorderen Drittel der Sitzfläche. Beine stehen hüftbreit auf dem Boden. Kniegelenke befinden sich direkt über den Sprunggelenken. Becken soll etwas nach vorne gekippt werden. Bauchmuskulatur leicht anspannen und das Brustbein nach vorne aufrichten. Schultern liegen locker auf dem Brustkorb. Halswirbelsäule strecken (langer Nacken = leichtes Doppelkinn);

**Vorsicht:** kein Hohlkreuz und Halswirbelsäule nicht überstrecken!



## „KLÖTZCHENSPIEL“:

**ASTE:** aufrechter Sitz, Arme sind vor dem Brustbein verschränkt;

**Ausführung:** Oberkörper mit aufgerichteter Wirbelsäule langsam aus dem Lot nach vorne und hinten bewegen;

**Vorsicht:** aufrechte Haltung darf nicht verloren gehen, kein Hohlkreuz oder Rundrücken!



## „AUFRECHTER STAND“:

**Ausführung:** Hüftbreiter Stand. Körpergewicht ist auf der gesamten Fußfläche verteilt. Sprunggelenk, Knie und Hüfte sollen eine Linie bilden (Beinachse!). Becken soll etwas nach vorne gekippt werden. Bauchmuskulatur leicht anspannen und das Brustbein nach vorne aufrichten. Schultern liegen locker auf dem Brustkorb. Halswirbelsäule strecken (langer Nacken = leichtes Doppelkinn);

**Vorsicht:** kein Hohlkreuz oder Rundrücken und die Halswirbelsäule nicht überstrecken!



## „BECKEN KIPPEN“:

**ASTE:** Rückenlage, beide Beine angestellt;

**Ausführung:** Lendenwirbelsäule Richtung Unterlage bewegen, der Abstand zwischen Lendenwirbelsäule und Boden soll dabei verringert werden. Danach die Lendenwirbelsäule zurück in ein leichtes Hohlkreuz bewegen;

**Vorsicht:** langsame und möglichst gleichmäßige Bewegungsausführung, Schmerzgrenze beachten!



## „KATZENBUCKEL/PFERDERÜCKEN“:

**ASTE:** Vierfüßlerstand, Hände stützen unter Schultern, Knie befinden sich unter den Hüften;

**Ausführung:** gesamte Wirbelsäule Richtung Zimmerdecke durchdrücken (Katzenbuckel) und dann soweit wie möglich Richtung Boden durchhängen lassen (Pferderücken);

**Vorsicht:** Arme bleiben bei der gesamten Übung gestreckt!



## MOBILISIERUNG DER WIRBELSÄULE:

**ASTE:** aufrechter Sitz, Arme sind vor dem Brustbein verschränkt;

**Ausführung:** Oberkörper langsam nach links und nach rechts drehen;

**Vorsicht:** keine zu großen Bewegungen durchführen!

**Variation 1:** ohne Drehbewegung den Oberkörper zur Seite neigen;

**Variation 2:** Geschwindigkeit variieren;

ASTE = Ausgangsstellung

Dieses Übungsprogramm dient lediglich als Gedächtnisstütze zu den von uns gezeigten Übungen. Im Fall von auftretenden Schmerzen bzw. Unklarheiten bei der Ausführung der Übungen, sind diese sofort zu beenden.

Viel Erfolg und Spaß beim Üben wünscht Ihnen  
das Therapeutenteam vom Rehabilitationszentrum St. Georgen im Attergau!