

ÜBUNGEN ZUR SEGMENTALEN RUMPFSTABILISATION





AKTIVIERUNG DER TIEFEN BAUCH- UND DER BECKENBODENMUSKULATUR

AUSGANGSSTELLUNG

- Rückenlage (keine zu weiche Unterlage)
- Ein Bein nach dem anderen anbeugen
- Die Oberschenkel sind parallel zueinander
- Die neutrale Position der Wirbelsäule einnehmen, d.h. die Lendenwirbelsäule in ihre normale, physiologische «Hohlkreuzstellung» bringen
- Die Fingerspitzen tasten die tiefen Bauchmuskeln zur Kontrolle der Muskelspannung: vom Beckenknochen aus (vorderster Punkt) ca. 2.5 cm nach unten und ca. 1cm entlang der Leistenbeuge nach innen gehen (nahe beim Schambein).

ÜBUNGS-AUSFÜHRUNG

Ohne Bewegung der Wirbelsäule die tiefe Bauch- und die Beckenbodenmuskulatur anspannen, indem man sich vorstellt:

- Den Unterbauch einziehen
- Das Schambein Richtung Brustkorb «bewegen»
- Den Bauchnabel Richtung Unterlage ziehen
- Den Reißverschluss der Hose zuziehen
- Den Harn zurückhalten (Beckenboden)

VORSICHT

- Keine Vorwölbung des Unterbauches
- Kein Einziehen des Oberbauches
- Keine Wirbelsäulen- und Brustkorbbewegung
- Entspannt und ruhig weiteratmen (kein Pressen, kein Luftanhalten)

WIEDERHOLUNG

Die Muskelspannung jeweils 10 Sekunden halten, 5-10 Wiederholungen



AKTIVIERUNG DER TIEFEN BAUCH- UND DER BECKENBODENMUSKULATUR

AUSGANGSSTELLUNG

- Rückenlage
- Ein Bein nach dem anderen anbeugen
- Die neutrale Position der Lendenwirbelsäule einnehmen

ÜBUNGS-AUSFÜHRUNG

- Die tiefe Bauch- und die Beckenbodenmuskulatur anspannen (vgl. Übung 1)
- Ein Bein so weit von der Unterlage abheben, dass der Rücken stabil gehalten werden kann

VORSICHT

- Die Wirbelsäule muss in der neutralen Position stabilisiert bleiben (kein Hohlkreuz, kein Druck der Lendenwirbelsäule auf die Unterlage).
- Das Becken horizontal halten
- Der Druck des anderen Fusses auf die Unterlage darf nicht zunehmen.

WIEDERHOLUNG

Langsam und mit geringer Kraftanstrengung
10-15 Wiederholungen, 2-3 Serien



AKTIVIERUNG DER TIEFEN BAUCH- UND DER GESÄSSMUSKULATUR

AUSGANGSSTELLUNG

- Rückenlage
- Ein Bein nach dem anderen anbeugen
- Die neutrale Position der Lendenwirbelsäule einnehmen

ÜBUNGSANFÜHRUNG

- Die tiefe Bauch- und die Beckenbodenmuskulatur gut anspannen (vgl. Übung 1)
- Das Becken von der Unterlage abheben, ohne dass der Rücken die neutrale Position verliert
- Ein Bein nur so weit von der Unterlage abheben, dass der Rücken stabil gehalten werden kann

VORSICHT

- Die Wirbelsäule muss in der neutralen Position stabilisiert bleiben (kein Hohlkreuz).
- Das Becken horizontal halten

WIEDERHOLUNG

10-15 Wiederholungen, 2-3 Serien

AKTIVIERUNG DER TIEFEN RUMPFMUSKULATUR

AUSGANGSSTELLUNG

- Seitenlage
- Die Beine sind in den Hüften und in den Knien gebeugt und liegen aufeinander.
- Die neutrale Position der Lendenwirbelsäule einnehmen

ÜBUNGSANFÜHRUNG

- Die tiefe Rücken-, Bauch- und die Beckenbodenmuskulatur anspannen
- Das Knie des oberen Beines so weit abheben, dass der Rücken stabil gehalten werden kann
- Die Fersen bleiben aufeinander liegen.

VORSICHT

- Die Wirbelsäule muss in der neutralen Position stabilisiert bleiben.
- Das Becken stabil halten

WIEDERHOLUNG

Langsam und mit geringer Kraftanstrengung
10-15 Wiederholungen, 2-3 Serien



AKTIVIERUNG DER TIEFEN RÜCKEN- MUSKULATUR

AUSGANGSSTELLUNG

- Bauchlage
- Die Stirn auf dem Handrücken der einen Hand aufgelegt
- Mit den Fingern der anderen Hand die Spannung der tiefen Rückenmuskulatur kontrollieren

ÜBUNGS-AUSFÜHRUNG

Ohne Bewegung der Wirbelsäule die tiefe Rücken- und die Beckenbodenmuskulatur anspannen, indem man sich vorstellt:

- Ins Hohlkreuz spannen, ohne eine Bewegung zu machen
- Das Steissbein Richtung Kopf bewegen
- Den Harn zurückhalten (Beckenboden)

VORSICHT

- Keine Wirbelsäulen- und Brustkorbbewegung
- Entspannt und ruhig weiteratmen (kein Pressen, kein Luftanhalten)
- Die Spannung der oberflächlichen Rückenmuskulatur sollte nicht überwiegen.

WIEDERHOLUNG

Die Spannung jeweils 10 Sekunden halten,
5-10 Wiederholungen



STABILISATION DES RUMPFES IM SITZ

AUSGANGSSTELLUNG

- Aufrecht, in neutraler Position des Rückens auf einem Stuhl sitzen
- Die Füße stehen parallel auf dem Boden.
- Die Knie befinden sich über den Füßen (keine X-Bein-Stellung).

ÜBUNGS-AUSFÜHRUNGEN (zwei Varianten möglich)

- A) Den geraden Oberkörper in die Vorlage bewegen, wobei der Rumpf stabil bleibt
- B) In aufrechter Sitzposition ein Bein vom Boden abheben

VORSICHT

Der Rumpf bleibt stabil, die neutrale Position nicht verlieren.

WIEDERHOLUNG

Langsam und mit geringer Kraftanstrengung
10-15 Wiederholungen, 2-3 Serien





STABILISATION DES RUMPfes IM STAND

AUSGANGSSTELLUNG

- Stand
- Ein Bein auf einer erhöhten Unterstüztungsfläche (Schemel, Treppe, Kiste etc.)
- Die neutrale Position der Lendenwirbelsäule einnehmen

ÜBUNGSAusFÜHRUNG

- Den Fuss von der Unterlage abheben, wobei der Rumpf stabil bleiben muss

VORSICHT

- Der Rumpf bleibt stabil, die neutrale Position nicht verlieren.
- Das Becken darf auf der Seite, wo das Bein abgehoben wird, nicht absinken.

WIEDERHOLUNG

Langsam und mit geringer Kraftanstrengung
10-15 Wiederholungen, 2-3 Serien



KRÄFTIGUNG DER VORDEREN OBERSCHENKELMUSKULATUR MIT STABLEM RUMPF

AUSGANGSSTELLUNG

- Grosse Schrittstellung
- Zur besseren Sicherheit eine Hand abgestüzt
- Füsse, Knie, Hüfte in einer Linie halten (keine X-Bein-Stellung)

ÜBUNGSAusFÜHRUNG

- Die Knie beugen, bis das hintere Knie die Unterlage leicht berührt
- Wieder in die Ausgangsposition zurück, ohne die Knie ganz zu strecken

VORSICHT

- Die Knie beim Beugen nicht nach vorne, über den Fuss, bewegen
- Die Beinachsen stabil halten (keine X-Bein-Stellung)
- Der Oberkörper bleibt in aufgerichteter Position (keine Vorlage).

WIEDERHOLUNG

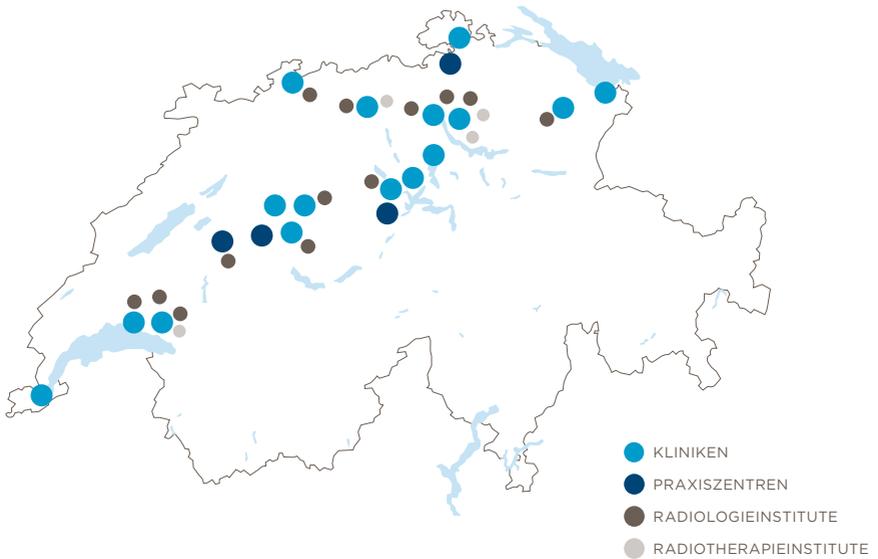
Langsam und mit geringer Kraftanstrengung
10-15 Wiederholungen, 2-3 Serien



KOMPETENZ, DIE VERTRAUEN SCHAFFT.

IHRE GESUNDHEIT STEHT BEI UNS IM MITTELPUNKT. DAFÜR SETZEN WIR UNS TÄGLICH IN DEN 16 KLINIKEN, 4 AMBULANTEN PRAXISZENTREN, 13 RADIOLOGIE- UND 4 RADIOTHERAPIE-INSTITUTEN SOWIE IN DEN AMBULANTEN CHIRURGIEZENTREN UND NOTFALLSTATIONEN EIN. AUCH IN IHRER REGION SIND WIR FÜR SIE DA: AARAU, BERN, CHAM, DÜDINGEN, GENÈVE, HEIDEN, LAUSANNE, LUZERN, MEGGEN, MÜNCHENSTEIN, SCHAFFHAUSEN, ST.GALLEN, ZÜRICH.

DETAILS ZU DEN STANDORTEN FINDEN SIE AUF: WWW.HIRSLANDEN.CH/STANDORTE



BERATUNG UND INFORMATION
HIRSLANDEN HEALTHLINE 0848 333 999

ORTHOPÄDISCHES NOTFALLZENTRUM

24 STUNDEN UND 7 TAGE FÜR SIE DA
T +41 61 335 25 75

HIRSLANDEN KLINIK BIRSHOF

REINACHERSTRASSE 28
CH-4142 MÜNCHENSTEIN
T +41 61 335 22 22
F +41 61 335 22 05
KLINIK-BIRSHOF@HIRSLANDEN.CH

WWW.HIRSLANDEN.CH

