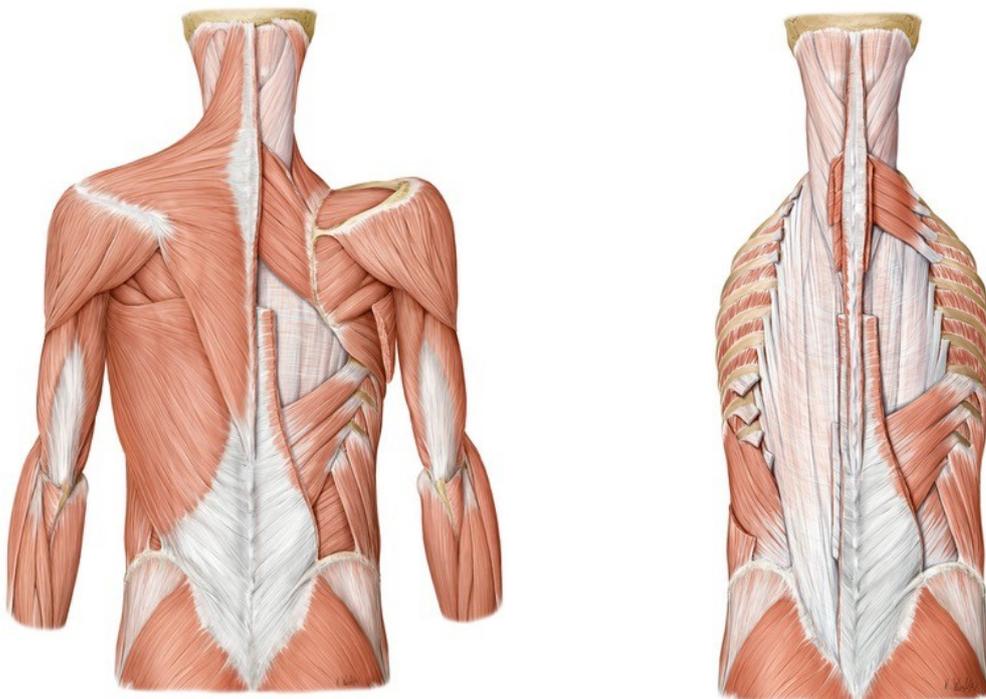




VORSCHLÄGE ZUR MOBILISATION DER WIRBELSÄULE

OTC | ORTHOPÄDIE
TRAUMATOLOGIE
CENTRUM **REGENSBURG**

Die Wirbelsäule stellt eine sehr komplizierte Struktur dar, welche aus den Wirbelkörpern, Bandscheiben, einer Vielzahl von Bindegewebsstrukturen und Muskeln aufgebaut ist. Dieser komplexe Aufbau ermöglicht es uns vielseitige Bewegungen mit unserem Rücken durchzuführen, bei zeitgleich sehr großer Stabilität. Unsere moderne Lebensweise führt häufig dazu, dass wir (zu) viel Zeit in monotonen Positionen verbringen und uns im Allgemeinen zu wenig bewegen, mit den allseits bekannten Problemen von Nackenverspannungen, unspezifischen (nicht-strukturell begründbaren) Rückenschmerzen oder einem generellen Gefühl von Steifigkeit. Die Mobilisation der Wirbelsäule kann hierbei sinnvoll sein, um ein wenig Abwechslung in die Haltungsmonotonie und Bewegungsarmut zu bringen. Hierbei stellt die Mobilisation, neben der Erhöhung des allgemeinen Aktivitätsniveaus und dem Krafttraining, einen Baustein dar in der Behandlung von Wirbelsäulenproblematiken.



Dieses Übungsblatt soll als Anregung dienen, wie sie die Wirbelsäule eigenständig mobilisieren können. Entwickeln sie ein Gefühl für die Bewegung und finden sie heraus, was ihnen am meisten hilft, es gibt kein Richtig oder Falsch!

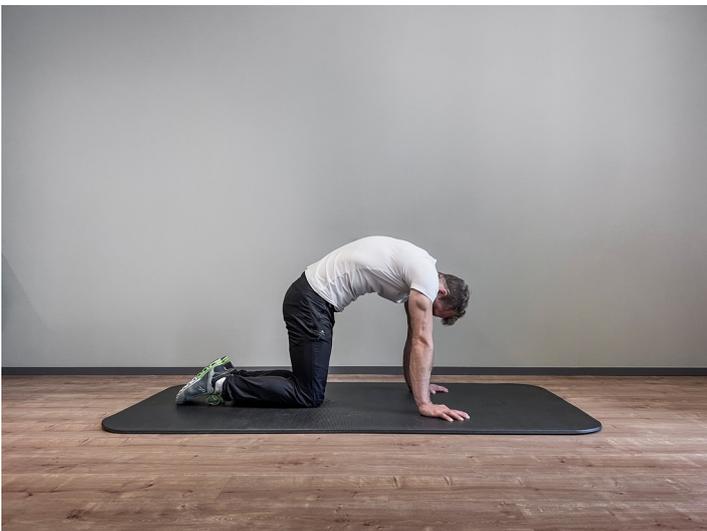
Viel Spaß beim Training!



Übungsvorschläge:

Relaxation der LWS durch Beugung

OTC | ORTHOPÄDIE
TRAUMATOLOGIE
CENTRUM **REGENSBURG**



Die Positionen können beispielsweise regelmäßig im Alltag eingenommen werden, um den Bereich der Lendenwirbelsäule zu entlasten. Die Haltedauer sollte hierbei nach der subjektiven Empfindung gewählt werden, ein leicht ziehendes Gefühl im Lendenwirbelsäulenbereich ist hierbei normal.



Übungsvorschläge:
Mobilisationsübungen für die Wirbelsäule

OTC | ORTHOPÄDIE
TRAUMATOLOGIE
CENTRUM **REGENSBURG**



Beispielsweise mit jeweils 10 Wiederholungen und 3 Durchgängen durchführen.



Mobilisationsübungen für die Halswirbelsäule

OTC | ORTHOPÄDIE
TRAUMATOLOGIE
CENTRUM **REGENSBURG**

