

# Rücken- und Bandscheibenleiden

Übungen für  
Patientinnen und Patienten

## **Inhalt:**

|                            |   |
|----------------------------|---|
| Grundspannung              | 4 |
| Grundspannung mit Handtuch | 5 |
| Beckenschaukel             | 6 |
| Brücke bilden              | 7 |
| Beine anwinkeln            | 8 |
| Nervenmobilisation         | 9 |

## **Liebe Patientinnen und Patienten,**

Sie wurden aufgrund Ihrer Rückenbeschwerden im BG Klinikum Hamburg operiert.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen einige Übungen vorstellen, welche in der akuten Phase nach der Operation geeignet sind.

In der Frühphase der physiotherapeutischen Nachbehandlung geht es um eine leichte und sanfte Form der Therapie. Die Aktivierung der Tiefenmuskulatur des Rumpfes steht dabei im Vordergrund. Zudem geht es darum, Schmerzen zu lindern, Beweglichkeit zu fördern und die Wundheilung zu unterstützen.

Schwere Lasten oder Hebel sollten zum Schutz Ihres Rückens in den ersten Wochen vermieden werden. Im gesamten Tagesverlauf sollten Sie sich nicht überfordern und regelmäßige Erholungspausen einhalten.

Achten Sie darauf, dass sich während der Übungsphase die Schmerzen nicht verschlimmern. Wenn Sie dazu fragen haben, sprechen Sie uns gerne an!

Zudem möchten wir Sie darauf hinweisen, dass die Schmerzen unterschiedliche Ursachen haben können. Ihr\*e Physiotherapeut\*in wird Sie dazu individuell untersuchen und behandeln.

Wir wünschen Ihnen alles Gute.  
Ihr Team des Neurozentrums



## 2. Grundspannung mit Handtuch:

- Grundspannung im Rumpf aufbauen und Handtuch auseinanderziehen
  - a. Das Handtuch unter Spannung vom Oberschenkel bis zur Stirn bewegen
  - b. Das Handtuch unter Spannung nach rechts und links bewegen
- Achten Sie darauf, dass der untere Rücken dabei fest auf der Unterlage bleibt und keine Rotationsbewegung entsteht



Abb. 2: Grundspannung mit Handtuch



Abb. 3: Grundspannung mit Handtuch

Notizen

---

---

---

---

### 3. Beckenschaukel

- Legen Sie sich mit angewinkelten Beinen auf den Rücken
- Bewegen Sie sanft das Becken vor und zurück
- Wenn Sie dabei keine Schmerzen verspüren, können Sie die Übung auch im Sitzen durchführen
- Denken Sie daran, keine Schmerzen zu provozieren



Abb. 4: Beckenschaukel liegend



Abb. 5: Beckenschaukel sitzend



## 5. Beine anwinkeln

- Legen Sie sich auf den Rücken mit angewinkelten Beinen
- Unter Einhaltung der Grundspannung im Rumpf heben Sie abwechselnd die Beine von der Unterlage und ziehen Sie diese in Richtung Bauch
- Wenn Sie dabei keine Schmerzen verspüren, können Sie auch eine diagonale Spannung über die Handflächen aufbauen



Abb. 7: Beine anwinkeln



Abb. 8: Beine anwinkeln

Notizen

---

---

---

---

---

---

## 6. Nervenmobilisation

- Setzen Sie sich aufrecht an die Bettkante und stellen Sie das Bett so hoch, dass die Beine in der Luft hängen
- Mit den Händen können Sie sich an der Bettkante abstützen, um den Rücken zu entlasten
- Strecken Sie das Knie soweit wie möglich mit gestrecktem Fuß, danach beugen Sie das Knie und gleichzeitig ziehen Sie den Fuß Richtung Fußrücken
- Sie werden eine Dehnung an der Oberschenkelrückseite spüren, ein starker Schmerz sollte vermieden werden



Abb. 9 + 10: Nervenmobilisation

Notizen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



BG Klinikum Hamburg gGmbH

## **Therapiebereiche**

G. Rau  
Therapiedirektorin

## **Neurozentrum**

Dr. M. Kämper  
Ltd. Arzt Neurochirurgie

Konzeption und Redaktion:  
Physiotherapie Stammhaus

Fotografie, Satz und Layout:  
Unternehmenskommunikation des BG Klinikum Hamburg

B-BHP-UE-333 Vers. 1.0 vom 10.12.2020

BG Klinikum Hamburg  
Bergedorfer Straße 10  
21033 Hamburg

Telefon: 040 7306-0  
Fax: 040 7394660

[mail@bgk-hamburg.de](mailto:mail@bgk-hamburg.de)  
[www.bg-klinikum-hamburg.de](http://www.bg-klinikum-hamburg.de)