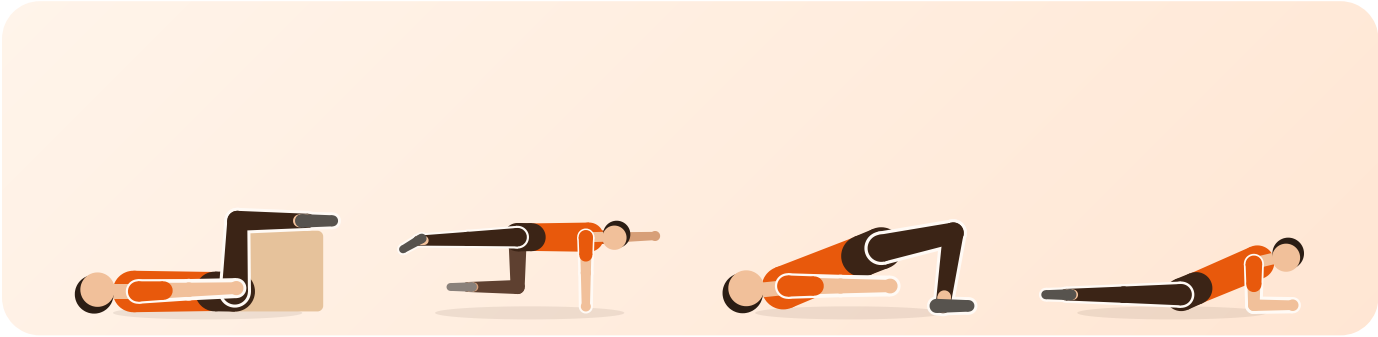
Übungen bei Bandscheibenvorfall sanft für die Lendenwirbelsäule

8 sanfte Übungen zum Entlasten, Mobilisieren und Kräftigen nach einem Bandscheibenvorfall im unteren Rücken – für die Zeit nach der akuten Phase und nach ärztlicher Freigabe. Mit Bildern und Stufenplan.



Bewegung statt Bettruhe

Lange galt Schonung als beste Behandlung. Heute weiß man: Bei den meisten Bandscheibenvorfällen ist angepasste Bewegung hilfreicher. Sie fördert die Durchblutung, hält die Muskulatur stark und versorgt die Bandscheiben mit Nährstoffen.

Wichtig ist das richtige Maß: sanft beginnen, im schmerzfreien Bereich bleiben und die Übungen mit Ärztin, Arzt oder Physiotherapie abstimmen.

Bitte sofort zum Arzt bei …

- Lähmungen oder Schwäche im Bein
- Taubheit im Genital- oder Gesäßbereich
- Problemen beim Wasserlassen oder Stuhlgang
- stark zunehmenden Schmerzen
- Fieber zusammen mit Rückenschmerzen

Die 8 Übungen

1	Stufenlagerung	S. 2
2	Becken kippen	S. 2
3	Knie zur Brust	S. 2
4	Hüftbrücke	S. 2
5	Vierfüßlerstand: Arm und Bein	S. 3
6	Katze und Kuh	S. 3
7	Sphinx	S. 3
8	Gehen	S. 3

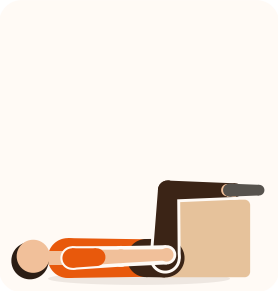
Kurz zur Sicherheit: Diese Übungen ersetzen keine ärztliche Untersuchung und keine Physiotherapie. Beginne erst nach Rücksprache. Strahlen Schmerzen stärker ins Bein aus oder treten Kribbeln oder Taubheit auf, brich die Übung ab.

Entlasten und mobilisieren

1 Stufenlagerung

5–15 Minuten

Wirkt auf: Entlastung der Lendenwirbelsäule



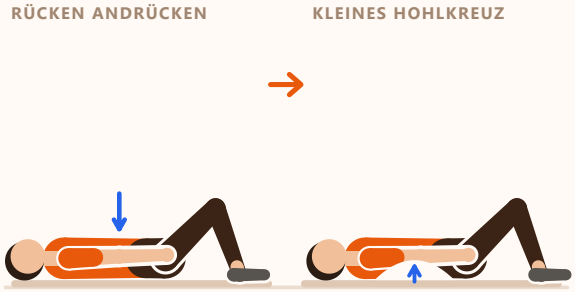
1. Leg dich auf den Rücken und leg die Unterschenkel auf einen Stuhl oder einen Stapel Kissen.
2. Hüfte und Knie sind etwa im rechten Winkel gebeugt.
3. Atme ruhig in den Bauch und lass den Rücken schwer werden.

Tipp: Die klassische Entlastungshaltung bei Rückenschmerzen – auch zwischendurch.

2 Becken kippen

10–15×

Trainiert: tiefe Bauchmuskeln, Beweglichkeit



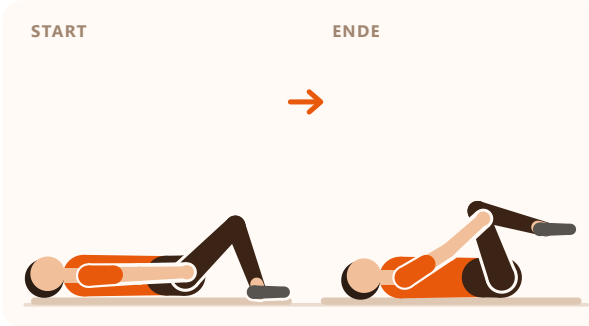
1. Rückenlage, die Knie sind angestellt.
2. Drück den unteren Rücken sanft in die Matte, indem du das Becken leicht kippst.
3. Wieder lösen, sodass ein kleines Hohlkreuz entsteht. Ruhig im Wechsel.

Tipp: Kleine Bewegung, langsam und schmerzfrei.

3 Knie zur Brust

3× · 20 Sek.

Trainiert: unterer Rücken, Gesäß



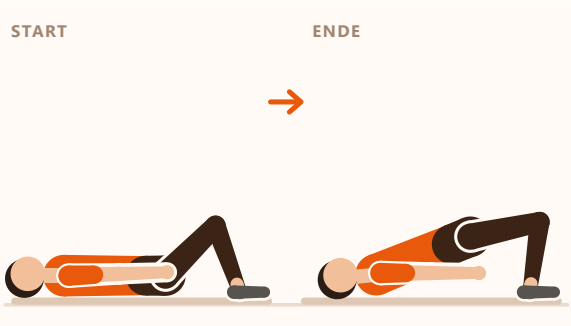
1. Rückenlage, die Knie sind angestellt.
2. Zieh erst ein, dann beide Knie mit den Händen sanft zur Brust.
3. Halten, ruhig atmen und langsam wieder abstellen.

Tipp: Verstärkt die Übung ins Bein ausstrahlende Schmerzen, lass sie weg.

4 Hüftbrücke

2 × 8–10

Trainiert: Gesäß, Rückenstrecker



1. Rückenlage, Füße hüftbreit aufgestellt.
2. Spann Bauch und Po an und heb das Becken an, nur so weit, wie es schmerzfrei geht.
3. Kurz halten und Wirbel für Wirbel ablegen.

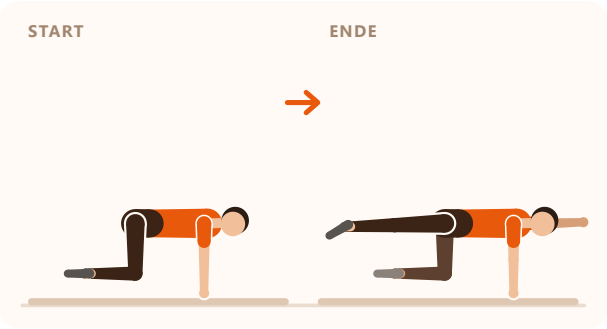
Tipp: Kein Hohlkreuz oben – die Kraft kommt aus dem Po.

Stabilisieren und bewegen

5 Vierfüßlerstand: Arm und Bein

2 × 6 je Seite

Trainiert: Rumpfstabilität, Rückenstrecker



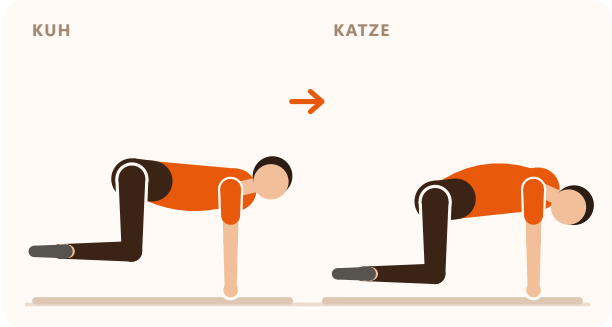
1. Geh in den Vierfüßlerstand: Hände unter den Schultern, Knie unter der Hüfte, Rücken gerade.
2. Streck langsam einen Arm nach vorn und das gegenüberliegende Bein nach hinten.
3. Kurz halten, zurück und Seite wechseln.

Tipp: Stell dir ein Glas Wasser auf deinem Rücken vor, das nicht umfallen darf.

6 Katze und Kuh

8× im Wechsel

Trainiert: Beweglichkeit der Wirbelsäule



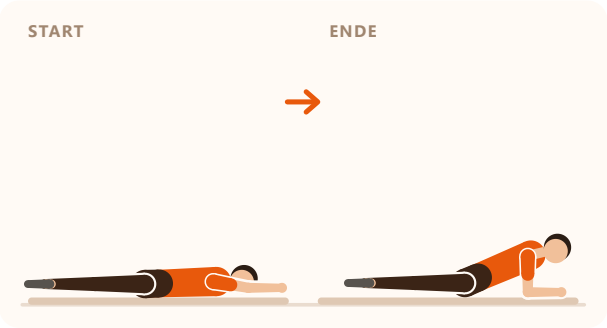
1. Vierfüßlerstand.
2. Einatmen: Brustbein nach vorn, Rücken leicht durchhängen lassen.
3. Ausatmen: Rücken rund machen, Kinn zur Brust.

Tipp: Nur im angenehmen Bereich bewegen.

7 Sphinx

3× · 30 Sek.

Trainiert: Streckung der Lendenwirbelsäule



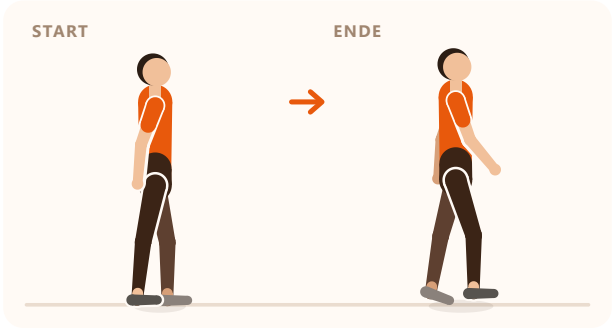
1. Leg dich auf den Bauch.
2. Stütz dich auf die Unterarme, das Becken bleibt am Boden.
3. Ruhig atmen und den Rücken locker lassen.

Tipp: Vielen tut diese Streckung gut – wenn nicht, sofort beenden.

8 Gehen

2–3 × 10 Minuten

Wirkt auf: Durchblutung, Stoffwechsel der Bandscheiben



1. Geh mehrmals am Tag ein paar Minuten in ruhigem Tempo.
2. Aufrecht gehen, die Arme schwingen locker mit.
3. Langsam die Dauer steigern.

Tipp: Bewegung ist für die Bandscheiben wichtiger als Schonung – im schmerzfreien Rahmen.

Dein Stufenplan

immer nach ärztlicher Freigabe

Phase	Übungen	Ziel
Stufe 1: Entlasten	Stufenlagerung, Becken kippen, Gehen	Schmerzen lindern, in Bewegung bleiben
Stufe 2: Mobilisieren	dazu: Knie zur Brust, Katze und Kuh, Sphinx	Beweglichkeit zurückgewinnen
Stufe 3: Kräftigen	dazu: Hüftbrücke, Vierfüßlerstand Arm und Bein	Rumpf stabil machen, Rückfällen vorbeugen

Rückenfreundlicher Alltag

- Aus dem Bett über die Seite aufstehen
- Lasten nah am Körper und aus den Beinen heben
- Häufig die Position wechseln
- Langes Sitzen mit kurzen Gehpausen unterbrechen

Mein Schmerz-Tagebuch (0 = kein, 10 = stärkster)

Datum	morgens	abends	Übungen