



## Kreuzschmerzen

### Stabilisations-Übungen für den schmerzhaften Lendenbereich

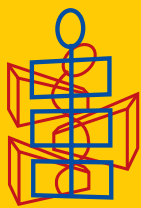
Bei Trauma mit Prellung, Wirbelfraktur, Hexenschuß, Osteoporose, Scheuermann, Spondylolisthesis, eventuell Drehgleiten bei Skoliose etc.

#### Vorbemerkung

Für Wärme sorgen, Wollsocken anziehen, eine oder zwei Wärmflaschen an Füße und Schmerzstelle. Auf schmerzende Stelle Wärme-Pflaster (Arnika, Belladonna, Capsicum) oder mit wärmender Salbe oder mit kühlender schmerzstillender Salbe einreiben. Einreibungen sind Streicheleinheiten für die Seele und deshalb wichtig.

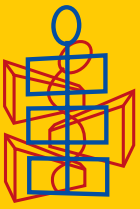
Die folgenden Instruktionen basieren auf dem dreidimensionalen Prinzip: Länge, Breite, Höhe... Wir stellen uns eine Streichholzschachtel vor, die auf der rauen Seite steht (= das Becken). Nun stechen wir gedanklich einen Zahnstocher von oben nach unten durch. Das ist die **longitudinale Achse**. Einen zweiten Zahnstocher stechen wir von rechts nach links durch. Das ist die **frontale Achse**. Einen dritten Zahnstocher stechen wir von hinten nach vorn durch. Das ist die **sagittale Achse**. An jedem herausragenden Ende stecken wir ein Rädchen drauf. Das zeigt an, in welcher Ebene wir üben können. Die Übungen abschnittsweise üben, keinesfalls alle auf einmal „durchexerzieren“.

1. Zunächst die Bauchatmung ergiebig üben. Beim Ausatmen den Leib unterhalb des Nabels zusammenziehen. Sorgt für bessere Durchblutung, regt Kreislauf an und macht eine bessere Figur. Diese Atmung wird nach und nach immer voller: Lende, Rippenkorb, Lungenspitzen, wobei das Zwerchfell abwärts geht.
2. Für warme Füße sorgen: Füße kreisen oder „paddeln“: Vorfuß hoch und runter bewegen. Zehen im Wechsel krallen und strecken. Sorgt ebenfalls für bessere Durchblutung, regt Kreislauf an.
3. Die folgenden Übungen vorerst nur gedanklich ausführen und zwar nach allen Richtungen (Dimensionen) hin. Sich auf die entsprechende Schmerzstelle konzentrieren.  
Wie ist das gemeint?  
Rückenlage vorerst mit gestreckten Beinen.  
Entlang der oben beschriebenen Achsen wird das Becken **g e d a n k l i c h** geschoben. Dabei ist die longitudinale Achse die wichtigste, weil entlang dieser Achse die Streckung der entsprechenden schmerzhaften Stelle erfolgt. Ohne Streckung = Ohne Länge der zu beübenden Stelle kann sich nichts bewegen.
4. Die Streckung einleiten: Beide Fersen stemmen gegen die Unterlage und ziehen mit leichtem Kniebeugen beckenwärts. Langsam arbeiten. Dabei wird das Becken ein wenig nach unten gezogen. Das Loslassen = Entspannen erfolgt in der gleichen Zeit wie die Anspannung. Nie ruckhaft arbeiten. Bei der Dehnung einatmen, beim Lockerlassen ausatmen. Zwischendurch immer wieder die Bauchatmung einfügen. Diese Übung immer wieder einfügen.
5. Kleine Ergänzung: Während der „Streckung“ = der aktiven Dehnung, das Becken millimeterweise hin und her bewegen.
6. Das Becken entlang der frontalen Achse millimeterweiser nach rechts, dann nach links führen. Dies mehr denken als tun.
7. Die Lendenwirbelsäule zart gegen die Unterlage drücken und wieder entspannen. Immer nur unter der Schmerzgrenze bleiben. Besonders bei Lendenwirbelsäulen-Lordose.
8. Die Lendenwirbelsäule etwas von der Unterlage abheben und wieder entspannen. Schmerzgrenze beachten! Besonders bei Lendenwirbelsäulen-Kyphose.



## Stabilisations-Übungen für den schmerzhaften Lendenbereich

9. Das Becken fest gegen die Unterlage drücken.
10. Eine Gesäßhälfte fest spannen. Die Hüfte dreht sich leicht nach vorn (transversale Ebene). Die andere Seite auch.
11. Eine Gesäßhälfte gegen die Unterlage drücken. Die Bewegung ist gering, spannt aber bis in die schräge Bauchmuskulatur. Immer wieder Übung 5 einfügen und entspannen. Später bis zur 12er-Spannung (Übung 20) steigern.
12. Eine Ferse schiebt beim Einatmen leicht nach unten. Beim Ausatmen entspannen. Bauchatmung einfügen.
13. Wie 10. Nun in der Dehnphase die Ferse gegen die Unterlage drücken.
14. Das gestreckte Bein leicht von der Hüfte aus hochziehen und wieder entspannen. Man staunt, wie die Bewegungen kaum sichtbar jedoch fühlbar sind.
15. Hüftkreis: Eine Gesäßhälfte spannen, Hüfte heben, nach außen führen. Die andere Hüfte hilft schiebend nach.
16. Dasselbe wie 13. Nun gleich die andere Seite anfügen = eine liegende Acht.
17. Dasselbe nur: hin – her – ringsherum. Die Bewegungen sind meist nur millimeterklein.
18. Eine Hüfte vor, hoch und zurück. Atmung einfügen: Zwerchfell senken, Luft nach und nach bis nach oben in die Lungenspitzen führen.
19. Bei Schmerzen hat man das Gefühl von Schwäche an der betroffenen Stelle. Deshalb sind Kräftigungsübungen am Platze. Wie Quadrizepsarbeit (vordere Oberschenkelmuskulatur): Zehen hoch, Kniekehlen gegen die Unterlage drücken. Die Fersen heben sich. Alle Beinübungen stabilisieren, auch die Lendengegend.
20. Dasselbe, am Ende der Übung die 12erspannung anfügen: langsam erst bis 4 zählen, dann ab. Später bis 8, dann bis 10 und dann bis 12 zählen, während die Spannung gehalten wird. Das jeweilige Entspannen in der gleichen Sekundenzahl ausführen, nie rucken.
21. Dasselbe, zusätzlich das Gesäß zusammenspannen.
22. Nun folgt eine richtige Entspannung aller Gesäßmuskeln. Die schmerzende Stelle weit denken und „auseinanderfließen lassen“, so als ob ein Regentropfen soeben auf den Boden gefallen wäre. Auch noch einmal in die Länge streben (= Fersen aufwärts ziehen).
23. Wenn schon möglich, alles mit angewinkelten Beinen ausführen. Die Bewegungen vergrößern. Bei jeder Bewegung bis zum Höhepunkt einatmen: „oben“ etwas halten, paarmal durchatmen und anschließend langsam entspannen.
24. Nach einer festen Spannungsübung die Übung 20 wiederholen, evtl. kleinste Rekelbewegungen seitwärts mit dem Gesäß ausführen. Das streckt noch mehr. Gleichzeitig in die Schmerzstelle „hineinatmen“.
25. Das gesamte Gesäß gegen die Unterlage drücken, intermittierend spannen – immer ein wenig mehr.
26. Nur eine Gesäßhälfte drückt gegen die Unterlage.
27. Beide Beine zusammendrücken - auch dabei Beine im Wechsel gegen die Unterlage drücken.
28. Eine Ferse gegen die Unterlage nach außen schieben.
29. Eine Ferse eingerollt oder ausgerollt nach außen schieben. Immer wieder dazwischen die Atmung üben.
30. Eine Ferse diagonal nach außen-unten schieben, dort gegen die Unterlage drücken.
31. Mit dem Becken „um die Achsen rollen“.
32. Mit gestreckten Beinen
  - a) Becken gekippt Gesäß spannen
  - b) Becken aufgerichtet Gesäß spannen. Immer wieder Übung 20 einfügen.



## Stabilisations-Übungen für den schmerzhaften Lendenbereich

Wenn „das Kreuz“ stabil geworden ist, können alle anderen Übungen aus der allgemeinen Gymnastik angewendet werden. Es hat wenig Sinn, die Übungen rasch zu machen. Langsam und zählend üben, die Spannung immer etwas steigern. Es kann sein, dass sich etwas Ver-rück-tes, „aus den Fugen Geratenes“, mit leichtem Knax wieder in die Reihe begibt.

33. Füße angestellt. Ein Bein heben, Hände am hinteren Oberschenkel falten und heranziehen.
34. Ein Bein hochstrecken, hinteren Oberschenkel festhalten, mit dem Fuß kreisen.
35. „Radfahren“ in Rückenlage. Erst mit einem Bein, später mit beiden.
36. Auf Stuhl aufrecht sitzen. Gesäß anspannen und vorstehende Übungen versuchen. So kann man auch die Zeit der Nachrichten füllen.
37. Stand, Knie hoch, Fuß auf Stuhl.
38. Stand gestrecktes Bein nach vorn, nach der Seite, nach hinten heben, ohne die Hüfte mitzudrehen.

Restless legs = unruhige Beine.

Es könnte sein, daß dies beim Üben eintritt. Dann immer wenn das Zucken einsetzen will, das Bein steif machen oder einen Vorfuß gegen den anderen stemmen.

Gern höre ich von Ihnen, wie Sie mit diesen Übungen zurecht kommen und wie sie wirken.