



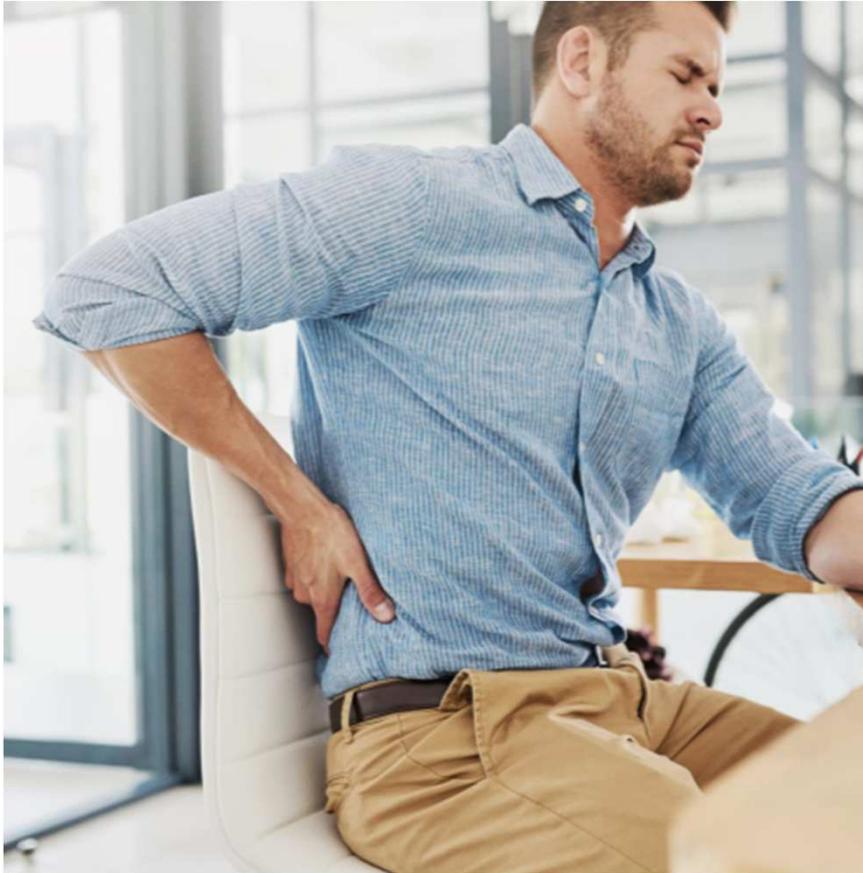
**Mach Dich locker!**

Mobilisation für Rücken  
und Nacken

B·A·D Gesundheitsvorsorge und  
Sicherheitstechnik GmbH



## Verbreitung von Rückenschmerzen



### Rückenbeschwerden

- ...haben in diesem Moment 30 - 40% der Bundesbürger
- ...lassen sich zu 90% nicht auf eine klare körperliche Ursache zurückführen
- ...werden bei 10% der Betroffenen stärker
- ...haben oft sehr viele, sich wechselseitig beeinflussende Ursachen (körperlich und psychosozial)

→ Oft wird falsch behandelt und zu viel geschont

→ Ein zentraler Faktor: **Bewegungsmangel**

## Hintergründe

### Kettenreaktion durch zu wenig Bewegung

Bewegungsmangel

(bzw. mangelnder Wechsel an Be- und Entlastung)



Unterversorgung des Körpergewebes z.B. Muskeln,  
Bandscheiben

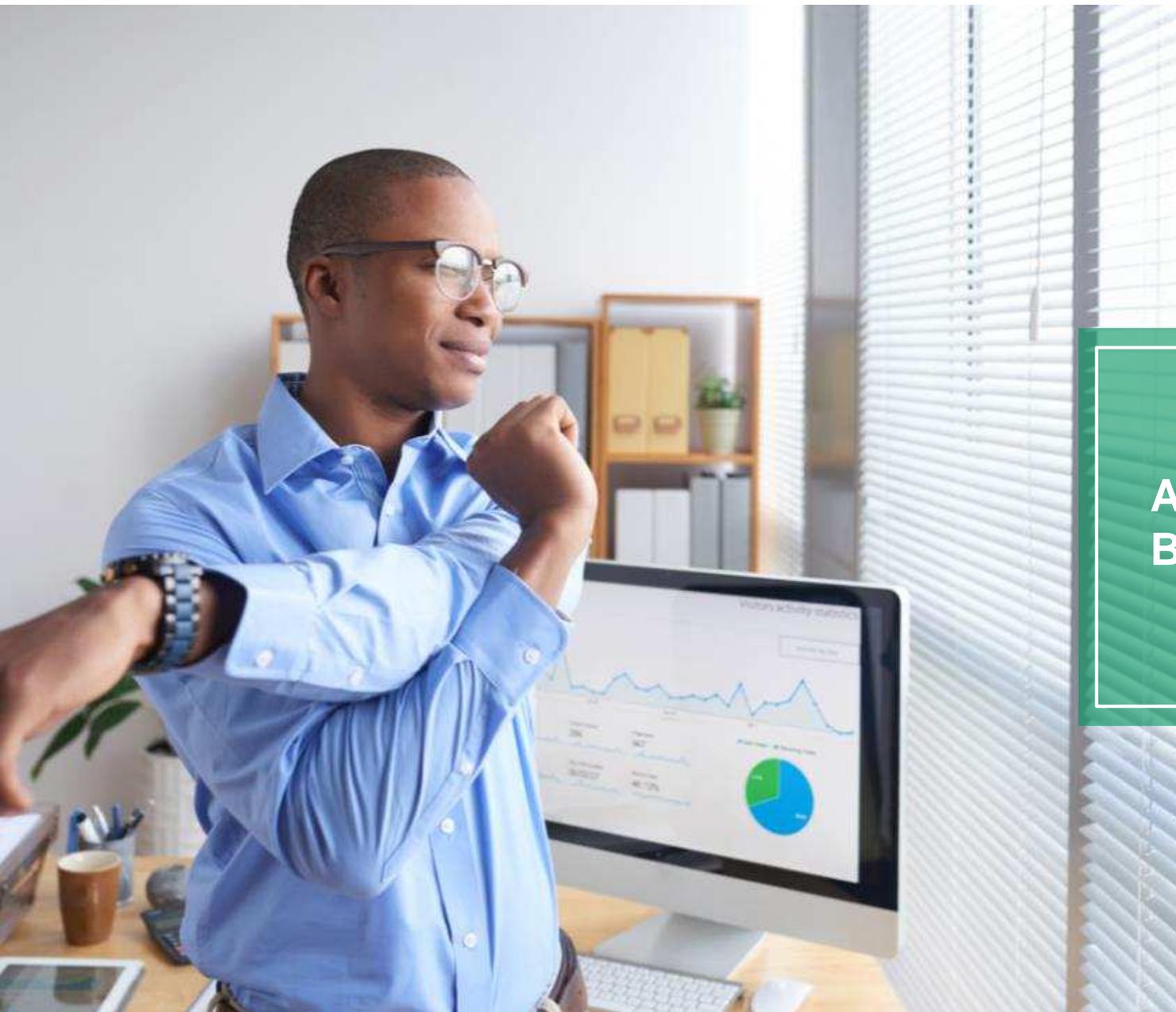
(Flüssigkeit, Sauerstoff, Nährstoffe)



Schmerzempfindung

(Teufelskreis der Schonung möglich)





## Ausgleichende Bewegungsübungen

## Ausgleichende Bewegungsübungen



### Übung: Vorbeugen / Strecken

- Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand, leicht in die Knie gehen, den Bauchnabel nach innen ziehen, Arme neben dem Körper locker hängen lassen.
- Nehmen Sie das Kinn Richtung Brustbein und rollen Sie mit dem Kopf beginnend, die Wirbelsäule Wirbel für Wirbel nach vorne ab. Verweilen Sie kurz in dieser Position.
- Anschließend langsam wieder Wirbel für Wirbel aufrichten.
- Führen Sie ca. drei Wiederholungen.

**Link zum Video:** <https://vimeo.com/417104064/d638bb95a4>

## Ausgleichende Bewegungsübungen

### Übung: Seitneigung

- Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand, leicht in die Knie gehen, den Bauchnabel nach innen ziehen, Arme neben dem Körper locker hängen lassen.
- Führen Sie den gestreckten Arm an einer Seite so weit wie möglich langsam am gestreckten Bein in Richtung Knie entlang.
- Richten sie sich anschließend langsam wieder auf und wechseln Sie die Seite. Achten Sie darauf, dass das Becken fest bleibt.
- Führen Sie ca. zwei Wiederholungen im Wechsel zu jeder Seite durch.

**Link zum Video:** <https://vimeo.com/417117121/cc02ceec4e>



## Ausgleichende Bewegungsübungen



### Übung: Rumpfdrehung

- Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand, leicht in die Knie gehen, den Bauchnabel nach innen ziehen. Der Rücken ist in einer aufrechten Haltung.
- Heben Sie die Arme seitlich an und beugen Sie das Ellenbogengelenk um etwa 90 Grad. Achten Sie darauf die Schultern tief und die Nackenmuskulatur entspannt zu lassen.
- Drehen Sie langsam den Kopf sowie den gesamten Oberkörper zu einer Seite. Halten Sie die Endposition kurz und drehen Sie zur anderen Seite. Das Becken bleibt dabei möglichst stabil.
- Führen Sie ca. vier Wiederholungen im Wechsel zu jeder Seite durch und atmen Sie gleichmäßig weiter.

**Link zum Video:** <https://vimeo.com/417128400/8f8acb6e81>

## Ausgleichende Bewegungsübungen

### Übung: Halswirbelsäulen Rotation

- Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand, leicht in die Knie gehen, den Bauchnabel nach innen ziehen, Arme neben dem Körper locker hängen lassen.
- Drehen Sie den Kopf langsam so weit wie möglich seitlich in eine Richtung und schauen Sie über die Schulter hinweg. Die Endposition kurz halten.
- Drehen Sie den Kopf über die Mitte zur anderen Seite.
- Achten Sie darauf, dass dabei der Oberkörper stabil und unbewegt bleibt, die Drehung entsteht nur in der Halswirbelsäule.
- Führen Sie ca. vier Wiederholungen im Wechsel zu jeder Seite durch und atmen Sie gleichmäßig weiter.

**Link zum Video:** <https://vimeo.com/417136027/234c6063ed>



## Ausgleichende Bewegungsübungen



### Übung: Seitneigung Halswirbelsäule

- Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand, leicht in die Knie gehen, den Bauchnabel nach innen ziehen. Der Rücken ist in einer aufrechten Haltung.
- Richten Sie den Blick gerade nach vorne aus und neigen Sie den Kopf langsam zu einer Seite. Die Endposition kurz halten.
- Neigen Sie anschließend den Kopf über die Mitte zur anderen Seite.
- Achten Sie darauf, dass dabei der restliche Oberkörper stabil und unbewegt bleibt.
- Führen Sie ca. drei Wiederholungen im Wechsel zu jeder Seite durch und atmen Sie gleichmäßig weiter.

**Link zum Video:** <https://vimeo.com/417140597/55c1cf6ed3>

## Übung: Vorbeugung / Streckung

- Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand, leicht in die Knie gehen, den Bauchnabel nach innen ziehen, Arme neben dem Körper locker hängen lassen.
- Senken Sie den Kopf langsam zum Brustbein.
- Rollen Sie den Kopf anschließend langsam wieder auf.
- Achten Sie darauf, dass dabei der restliche Oberkörper stabil und unbewegt bleibt
- Führen Sie ca. fünf Wiederholungen im Wechsel in jede Richtung durch und atmen Sie gleichmäßig weiter.



**Link zum Video:** <https://vimeo.com/417144265/b7192edc0e>

## Ausgleichende Bewegungsübungen



### Übung: Kreisende Kopfbewegungen

- Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand, leicht in die Knie gehen, den Bauchnabel nach innen ziehen, Arme neben dem Körper locker hängen lassen.
- Führen Sie den Kopf locker im Halbkreis von der rechten zur linken Schulter und wieder zurück.
- Achten Sie darauf, dass dabei der restliche Oberkörper stabil bleibt.
- Führen Sie ca. 4 Wiederholungen in jede Richtung aus und atmen Sie gleichmäßig weiter.

**Link zum Video:** <https://vimeo.com/417151729/9f14d17fad>

## Ausgleichende Bewegungsübungen

### Übung: Geierhals und Doppelkinn

- Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand, leicht in die Knie gehen, den Bauchnabel nach innen ziehen, Arme neben dem Körper locker hängen lassen.
- Strecken Sie den Kopf so weit wie möglich in einer Ebene gerade nach vorne (Geierhals) und halten Sie die Endposition kurz.
- Führen Sie den Kopf anschließend gerade zu einem Doppelkinn zurück und halten Sie diese Endposition
- Führen Sie ca. sieben Wiederholung im Wechsel in jede Richtung durch und atmen Sie gleichmäßig weiter.

**Link zum Video:** <https://vimeo.com/417165607/05bab29bde>



## Ausgleichende Bewegungsübungen



### Übung Schulterkreisen

- Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand, leicht in die Knie gehen, den Bauchnabel nach innen ziehen, Arme neben dem Körper locker hängen lassen.
- Führen Sie beide Schultern in großen kreisenden Bewegungen von vorne, nach oben, nach hinten und nach unten durch.
- Der Kopf und der restliche Körper bleiben dabei möglichst stabil.
- Achten Sie darauf, die Schulterblätter bei der Bewegung bewusst hinten zusammenzuführen und Sie anschließend in dieser Position nach unten zu ziehen.
- Führen Sie ca. 20 Wiederholung durch.

**Link zum Video:** <https://vimeo.com/417171967/22440a440b>

## Take-Home-Message



### Bleiben Sie in Bewegung!

- Es gibt grundsätzlich keine „richtige“ Haltung, Abwechslung und Unterbrechungen sind entscheidend
- Bewegung heißt nicht unbedingt „Sport“

→ **Jede kleine Bewegung und jeder Positionswechsel zählt!**