

Diese Info-Broschüre ist ein Werbemittel der Firma medi
und richtet sich direkt an den Patienten / Endverbraucher.

Sie haben Fragen?

Unser Verbraucherservice ist für Sie da:

Hotline +49 921 912-750

Montag bis Donnerstag 9.00 bis 16.00 Uhr

Freitag 9.00 bis 14.00 Uhr

Oder per E-Mail: verbraucherservice@medi.de

medi GmbH & Co. KG
Medicusstraße 1
95448 Bayreuth
Germany
www.medi.de



4 049772 744671 0030075 / 04.2025

Zum
Mitnehmen!

medi

Ratgeber Rückentherapie

Informationsbroschüre
mit Übungen

medi. ich fühl mich besser.





medi World of Compression

Starke Marke. Umfassendes Produkt-Sortiment. Mehr Lebensqualität.

Die medi World of Compression: Wegweiser für die Zukunft mit über 70 Jahren Kompetenz im Bereich Kompression. Produkte mit höchstem Anspruch an Qualität, Innovation und Design. Vertrauen Sie auf erstklassige Verarbeitung sowie besonderen Tragekomfort und erhöhen Sie aktiv Ihr Wohlbefinden!

Sicherheit, Stabilität und ein angenehmes Gefühl

Wohltuende und effektive Therapie mit Produkten, die bewährte medizinische Wirksamkeit mit besonderem Tragekomfort verbinden.

Die kompressiven medi Bandagen sind der perfekte Begleiter für Ihre Therapie. Sie fördern die Propriozeption und können den Heilungsprozess unterstützen. Sie können Ihren Alltag wieder unbeschwert genießen. Die Gestrick-Technologie sowie zahlreiche Komfort-Merkmale sorgen für ein angenehmes Tragegefühl – das Plus für Ihre Gesundheit.



5

Medizinische Grundlagen

- 5 Warum Ihr Rücken schmerzt
- 6 Wirbelsäule – Stütze des Körpers
- 8 Wenn der Rücken schmerzt – Die häufigsten Ursachen



10

Alltagstipps

- 10 Kleine Tipps – große Wirkung



12

Übungen

- 15 Kräftigungsübungen
- 25 Dehnungsübungen

Warum Ihr Rücken schmerzt

Nackenschmerzen, Lumbalgie, Ischias, Hexenschuss oder Bandscheibenvorfall – kaum ein anderer Schmerz ist so verbreitet und hat so viele Facetten wie der Rückenschmerz. Fast zwei Drittel (32,64%) waren im Jahr 2022 von Rückenschmerzen betroffen.¹

Bewegungsarmut und einseitige Alltagsbelastungen bringen unsere Rückenmuskulatur aus dem Gleichgewicht. Muskeln verkürzen sich oder erschlaffen. Dies destabilisiert die Wirbelsäule und sorgt für eine Krümmung. Das Becken kommt in Schiefelage und einzelne Wirbelgelenke verhaken sich und sind blockiert. Oft führt schon eine falsche Bewegung zu einer Nervenreizung und Rückenschmerz.

Auch seelische Anspannungen sind eine Last für die Wirbelsäule und können Schmerzen und Verspannungen verursachen.

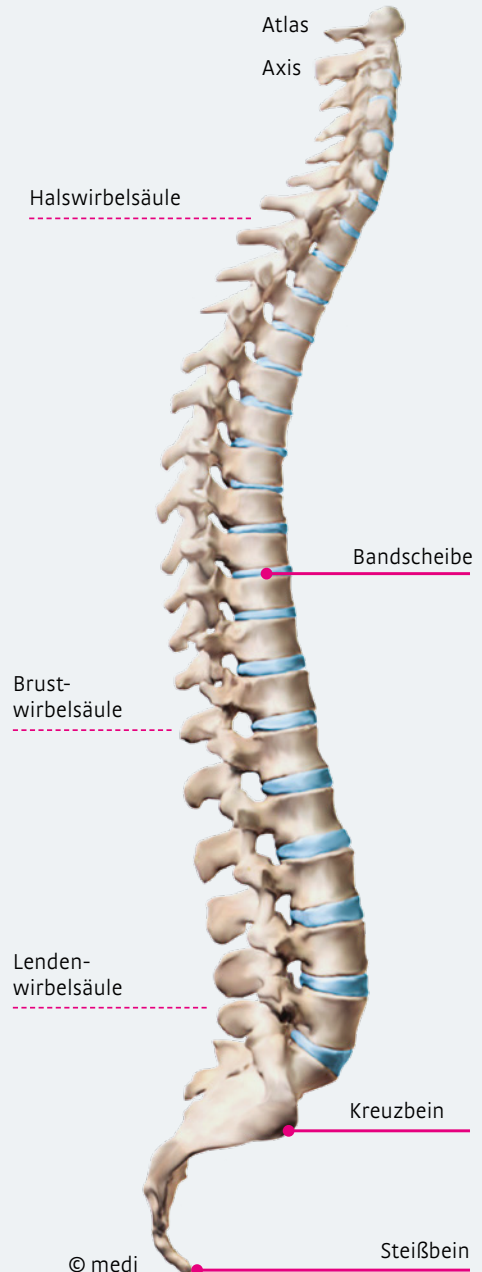
Je nach Lokalisation wird zwischen Schmerzen der Hals-, Brust- oder Lendenwirbelsäule unterschieden. In zwei Drittel der Fälle ist die untere Lendenwirbelsäule betroffen, denn sie wird mit einem Großteil unseres Körpergewichts belastet.

¹ Schlüssel et al. Gesundheitsatlas Deutschland Rückenschmerzen. WiDO – Wissenschaftliches Institut der AOK. Berlin November 2023. Online veröffentlicht unter https://www.gesundheitsatlas-deutschland.de/data/Atlanten/ATLAS_RUECKENSCHMERZEN_Deutschland.pdf (Letzter Zugriff 09.04.2025)

Wirbelsäule – Stütze des Körpers

Unsere Wirbelsäule besteht aus 24 frei gegeneinander beweglichen Wirbeln, dem Kreuz- und Steißbein. Da die Wirbelsäule doppelt s-förmig geschwungen ist, verhilft sie uns wie eine Spiralfeder zu einem elastischen Gangbild.

Ihre Elastizität bei gleichzeitiger Stabilität verdankt sie dem Zusammenspiel der beweglichen Wirbel mit den dazwischen liegenden Bandscheiben. Bänder und Sehnen sorgen für zusätzlichen Halt, ermöglichen uns Bewegung und Dehnung.



Wenn der Rücken schmerzt – die häufigsten Ursachen

Lumbalgie

Ist in der Lumbalregion, also dem unteren Rückenbereich, ein Schmerz spürbar, so sprechen wir von einer Lumbalgie. Diese kann mit einer Beweglichkeitseinschränkung einhergehen. Falls keine konkrete Ursache für den Schmerz zu finden ist, liegt eine unspezifische Lumbalgie vor – mit 85 Prozent der Fälle die häufigste Form der Erkrankung.¹ Die Ursachen sind vielfältig und treten oft kombiniert auf: Überlastung, Kontraktur oder die Dysfunktion (Funktionsstörung) von Bändern, Muskeln, Zwischenwirbelgelenken und Bandscheiben.

Osteoporose

Osteoporose gehört zu den Volkskrankheiten: 5,7 Millionen Deutsche sind an Osteoporose erkrankt. Insbesondere Frauen ab dem 50. Lebensjahr sind davon betroffen.² Knochen bestehen aus lebendigem Gewebe, das sich in einem fortlaufenden Auf- und Abbauprozess befindet. Die Osteoporose ist eine stoffwechselbedingte Skeletterkrankung, bei der sehr viel mehr Knochenmasse ab- als aufgebaut wird. Die Knochen werden brüchig, verlieren an Substanz und Festigkeit und können schon bei geringer Belastung oder leichten Stürzen brechen. Frakturen der Brustwirbelsäule führen oft zur Entstehung eines Rundrückens. Folgen sind häufig starke Schmerzen und eingeschränkte Beweglichkeit, wodurch es zu weiterem Muskel- und Knochenabbau kommt.



Prolaps / Bandscheibenvorfall

Ein Bandscheibenvorfall kommt für Betroffene oft überraschend, ist aber meist das Resultat einer langen Entwicklung. Zu Beginn bekommt der Faserring der Bandscheibe kleine Risse. Wenn dieser Ring reißt und der Gallertkern austritt, liegt ein Bandscheibenvorfall vor.

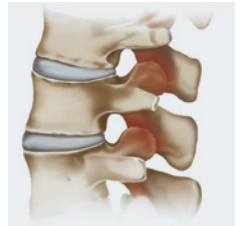


Drückt der Gallertkern dann gegen eine Nervenwurzel, sind ausstrahlende Schmerzen in Bein oder Arm und Gefühlsstörungen wie Kribbeln oder Taubheit die Folge. Drückt er gegen das Rückenmark, folgen Bewegungseinschränkungen.

Die gezielte Kräftigung der Rumpfmuskulatur kann vorbeugend wirken. Dabei werden die Bandscheiben „geknetet“, können Wasser aufnehmen und sind geschmeidiger und besser geschützt. Eine starke Rumpfmuskulatur bewahrt die Wirbelsäule außerdem vor einer mechanischen Überlastung.

Facettengelenksarthrose

Facettengelenksarthrose ist eine durch Verschleiß bedingte Erkrankung der Wirbelsäule. Sie entsteht, wenn zu starker Druck auf die Facettengelenke der Wirbelsäule ausgeübt wird. Die knorpelige Gleitschicht, die die Gelenke umgibt, wird dann abgenutzt und kann sogar komplett abgebaut werden. Die Erkrankung ist degenerativ und nicht heilbar, kann aber symptombezogen therapiert werden. Ursachen sind zum Beispiel Fehlhaltungen, Übergewicht und falsche oder zu hohe Belastungen.



Iliosakralgelenk-Syndrom

Das ISG-Syndrom (Iliosakralgelenk-Syndrom) beschreibt eine Erkrankung des Übergangs der Wirbelsäule ins Becken. Das rechte und linke Iliosakralgelenk verbinden die untere Wirbelsäule und das Becken (Kreuzbein-Darmbein-Gelenk). Die Iliosakralgelenke sind nur wenig beweglich, von einem starken Bandapparat gesichert und lassen sich nicht aktiv bewegen. Verschleißerscheinungen, Fehlbelastungen durch Hohlkreuz oder unterschiedliche Beinlängen, Unfälle, aber auch die Veränderung des Bindegewebes in der Schwangerschaft können die Ursachen für ein ISG-Syndrom sein und zu Schmerzen führen.

¹ Dillingham TR. Lumbar supports for prevention of low back pain in the workplace. JAMA. 1998 Jun 10;279(22):1826-8.

² Kanis JA et al. SCOPE 2021: a new scorecard for Osteoporosis in Europe. Arch Osteoporos. 2021;16(1):82.

Kleine Tipps – große Wirkung!

Schon kleine Verhaltensänderungen können große Wirkung zeigen. Ihr Rücken wird es Ihnen danken!

1. Gewicht reduzieren

Entlasten Sie Ihre Wirbelsäule, indem Sie überflüssige Pfunde vermeiden oder loswerden.

2. Bewusst heben

Achten Sie beim Heben auf einen geraden Rücken. Gehen Sie in die Hocke, anstatt sich zu bücken und tragen Sie Lasten nah am Körper.

3. Richtig tragen

Vermeiden Sie einseitige Belastung. Bemühen Sie sich um eine gleichmäßige, beidseitige Lastenverteilung oder transportieren Sie Ihre Einkäufe am Besten in einem Rucksack.

4. Haltung bewahren

Stehen, gehen und sitzen Sie aufrecht, mit erhobenem Kopf und geraden Schultern.

5. Dynamisch sitzen

Im Alltag sitzen wir häufig zu viel und zu lange. Variieren Sie daher öfter die Sitzposition.

6. Wer rastet, der rostet

Bewegung stärkt Ihre Rückenmuskulatur. Nehmen Sie Treppen statt Aufzüge oder Rolltreppen. Fahren Sie kurze Strecken mit dem Fahrrad oder gehen Sie diese zu Fuß.

7. In die Knie gehen

Verrichten Sie Arbeiten in Bodennähe (Unkraut jäten, Treppen putzen etc.) knieend oder hockend, anstelle sich zu bücken.

8. Immer schön locker bleiben

Stress kann zu Rückenschmerzen führen. Gönnen Sie sich also ab und zu ein Entspannungsbad oder nutzen Sie Ihre Mittagspause für einen Spaziergang.



9. Aufrecht in allen Lebenslagen

Haben Badezimmerspiegel und Waschbecken für Sie die optimale Höhe? Ist der Griff Ihres Staubsaugers lang genug? Wenn Sie eine gebeugte Haltung einnehmen müssen, um diese Alltagsgegenstände zu nutzen, belastet dies zusätzlich Ihre Wirbelsäule. Passen Sie Alltagsgegenstände an Ihre Größe an.

10. Sitzen Sie noch oder trainieren Sie schon?

Schaffen Sie sich einen Ausgleich zum Alltag und machen Sie Sport zum festen Bestandteil Ihres Freizeitprogramms. Sportarten mit ruhigen, rhythmischen Bewegungen wie Gymnastik, Walken, Rad fahren, Schwimmen, Skilanglauf, aber auch gezieltes Muskelaufbautraining sind gut für Sie. Sportarten mit abrupten Bewegungswechseln wie Squash, Tennis oder Handball sollten Sie meiden.

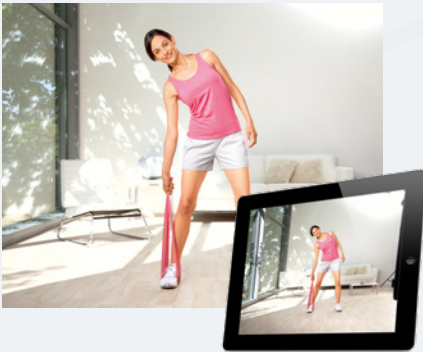
Regelmäßig 20 Minuten Rückentraining

Und Ihr Rücken bleibt stark und gesund!

Stress, stundenlange Computerarbeit sowie alles, was mit Sitzen, Stehen, Heben und Tragen verbunden ist, belasten Ihren Rücken im Berufsalltag. Für Ihr Wohlbefinden, besonders nach überstandenen Rückenschmerzen, sollten Sie mit regelmäßigem Training vorbeugen.

Die nachfolgenden Übungsempfehlungen helfen Ihnen dabei.

Lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten. Er wird Ihnen gerne Ihr persönliches Übungsprogramm am Ende der Broschüre zusammenstellen.



Therapiebegleitende Übungen
für einen starken Rücken



**Rundum gut
versorgt mit medi**



Informationsplattform „Rücken“
medi.biz/Lumbamed



**QR-Code scannen oder
Short-URL eingeben**



8 Kräftigungsübungen

Trainingsempfehlung:

Die Übungen sind so konzipiert, dass eine komplette Trainingseinheit aus Kräftigen und Dehnen in etwa 20 Minuten zu bewältigen ist. Optimal wäre es, dieses Programm zwei- bis dreimal pro Woche durchzuführen.

Falls Sie keine individuelle Anweisung haben, können Sie sich an diese Faustregeln halten:

2 Sätze mit je 10 – 15 Wiederholungen. Den Widerstand können Sie über die Länge des Physiobandes variieren. Wählen Sie den Widerstand so, dass Sie 10 – 15 Wiederholungen problemlos schaffen (angepasster Zug). Nach den ersten Eingewöhnungswochen kann der Widerstand spürbar erhöht werden.

Ganz wichtig: Ihre Atmung!

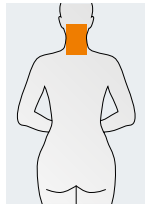
Zuerst Einatmen und dann während der Belastung kontinuierlich und lange ausatmen (keine Pressatmung!).

Vorteile

- Vorbeugen von Rücken- und Haltungsbeschwerden
- Vermeiden von muskulärer Dysbalance
- Erhöhung der Festigkeit und der Belastbarkeit der Bänder und Muskeln
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Beschleunigung der Rehabilitation
- Vorbeugen von Osteoporose
- Unterstützung der Körperfettreduktion

1. Kopfnicken

Übung zur Kräftigung der Nackenmuskulatur



Ausgangsposition

- Setzen Sie sich auf einen Stuhl, Ober- und Unterschenkel befinden sich im 90°-Winkel
- Beugen Sie den Oberkörper nach vorne und halten den Rücken dabei gerade
- Stützen Sie die Ellenbogen auf die Oberschenkel, Ober- und Unterarm befinden sich im 90°-Winkel
- Spannen Sie das Physioband vor den Ohren auf die Schädelrückseite, mit angepasstem Zug
- Halten Sie die Enden des Physiobandes mit der linken und rechten Hand fest

Übung

- Bewegen Sie den Kopf gegen den Zug des Physiobandes mit kleinen Bewegungen nach oben

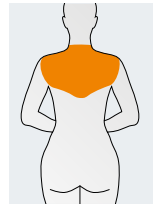


Bitte beachten:

- 1 gerader Rücken
- 2 Kopf und Hals gerade
- 3 kleine Bewegung

2. Schulterziehen

Übung zur Kräftigung der oberen Rücken- und hinteren Schultermuskulatur

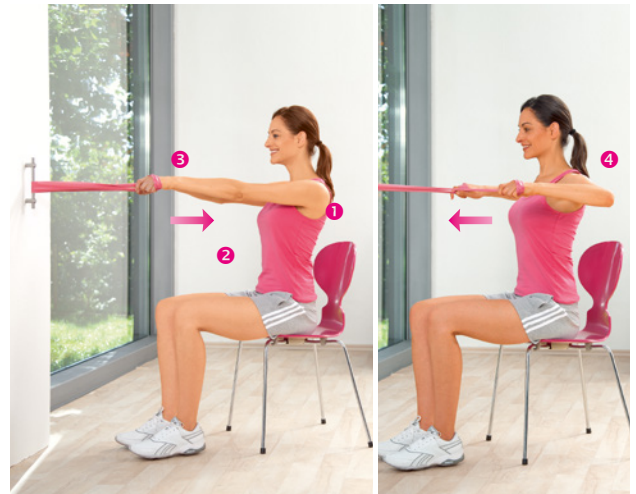


Ausgangsposition

- Setzen Sie sich auf einen Stuhl, Ober- und Unterschenkel befinden sich im 90°-Winkel
- Legen Sie das Physioband bei geschlossener Tür um einen Türgriff (oder alternativ um einen anderen Gegenstand in Türgriffhöhe, welcher nicht nachgibt) und fassen Sie beide Enden des Physiobandes fest jeweils mit linker und rechter Hand
- Für einen festen Halt fassen Sie die Enden des Physiobandes am besten in Schlaufenform
- Spannen Sie das Physioband mit angepasstem Zug
- Halten Sie Arme und Physioband in einer waagrechten Linie

Übung

- Ziehen Sie die Ellenbogen gegen den Zug des Physiobandes waagrecht nach hinten und bewegen Sie Band und Arme dabei in einer Linie

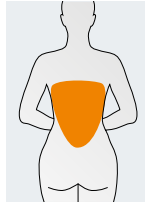


Bitte beachten:

- 1 gerader Rücken
- 2 Bauchmuskulatur anspannen
- 3 Band und Arme in einer Linie
- 4 Schulterblätter zusammenziehen (nicht nur Arme beugen)

3. Hüftziehen

Übung zur Kräftigung der Rückenmuskulatur / des großen Rückenmuskels



Ausgangsposition

- Setzen Sie sich auf einen Stuhl, Ober- und Unterschenkel befinden sich im 90°-Winkel
- Legen Sie das Physioband bei geschlossener Tür um einen Türgriff (oder alternativ um einen anderen Gegenstand in Türgriffhöhe, welcher nicht nachgibt) und fassen Sie beide Enden des Physiobandes fest jeweils mit linker und rechter Hand
- Für einen festen Halt fassen Sie die Enden des Physiobandes am besten in Schlaufenform
- Spannen Sie das Physioband mit angepasstem Zug
- Halten Sie die Arme dabei ausgestreckt und leicht nach hinten gebeugt

Übung

- Ziehen Sie die Ellenbogen gegen den Zug des Physiobandes eng am Körper nach hinten
- Ziehen Sie dabei die Hände zur Hüfte

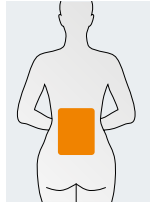


Bitte beachten:

- 1 gerader Rücken
- 2 Bauchmuskulatur anspannen
- 3 Ellenbogen eng zurück
- 4 Hände zur Hüfte ziehen

4. Rumpfbeugen

Übung zur Kräftigung der unteren Rückenmuskulatur

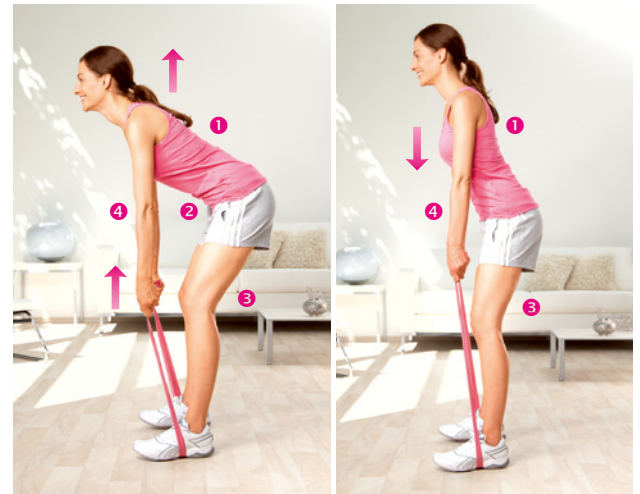


Ausgangsposition

- Stellen Sie sich leicht breitbeinig auf einen festen Untergrund, Beine dabei leicht gebeugt
- Fassen Sie beide Enden des Physiobandes fest jeweils mit linker und rechter Hand
- Stellen Sie sich nun mit beiden Füßen auf das Physioband
- Beugen Sie dabei den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne
- Spannen Sie das Physioband mit angepasstem Zug
- Halten Sie die Arme dabei ausgestreckt

Übung

- Ziehen Sie das Physioband gerade nach oben
- Richten Sie dabei bei geradem Rücken nur den Oberkörper auf
- Die Beine bleiben in der Ausgangsstellung und werden nicht bewegt

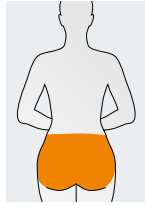


Bitte beachten:

- 1 gerader Rücken
- 2 Bauchmuskulatur anspannen
- 3 Beine leicht gebeugt
- 4 Arme gestreckt

5. Beinstrecken

Übung zur Kräftigung der Gesäßmuskulatur

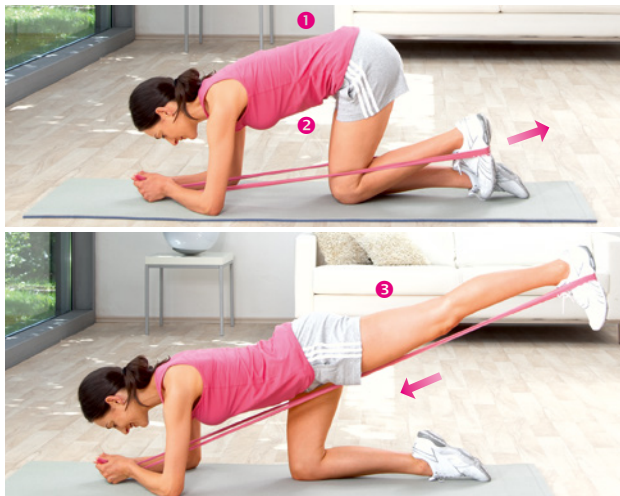


Ausgangsposition

- Knien Sie sich auf einen festen Untergrund
- Halten Sie beide Knie dabei nebeneinander zusammen
- Beugen Sie den Oberkörper bei geradem Rücken nach vorne und stützen sich mit den Ellenbogen ab
- Fassen Sie beide Enden des Physiobandes fest jeweils mit linker und rechter Hand
- Spannen Sie das Physioband mit angepasstem Zug um einen Fuß

Übung

- Strecken Sie gegen den Zug des Physiobandes das Bein schräg nach hinten oben, so dass Bein, Rücken und Hals eine Linie ergeben
- Bewegen Sie danach das Bein wieder in die Ausgangsstellung zurück



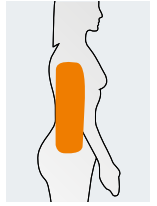
Bitte beachten:

- 1 gerader Rücken
- 2 Bauchmuskulatur anspannen
- 3 Hals, Rücken und Bein in einer Linie

Führen Sie dann die gleiche Übung mit dem anderen Bein durch.

6. Seitenziehen

Übung zur Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur



Ausgangsposition

- Stellen Sie sich breitbeinig auf einen festen Untergrund, Beine dabei leicht gebeugt
- Fassen Sie beide Enden des Physiobandes fest mit der rechten Hand
- Beugen Sie den Oberkörper mit geradem Rücken zur Seite
- Stellen Sie sich nun mit dem rechten Fuß in die große Physiobandschleufe
- Spannen Sie das Physioband mit angepasstem Zug
- Halten Sie die Arme dabei gestreckt

Übung

- Ziehen Sie das Physioband gerade nach oben
- Richten Sie dabei bei geradem Rücken nur den Oberkörper auf und neigen Sie ihn zur anderen Seite



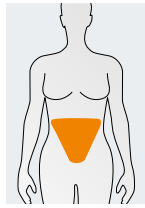
Bitte beachten:

- 1 Bauchmuskulatur anspannen
- 2 Oberkörper weder nach vorne noch nach hinten knicken
- 3 Beine leicht gebeugt
- 5

Führen Sie dann die gleiche Übung auf der anderen Seite durch.

7. Sit-ups

Übung zur Kräftigung der oberen Bauchmuskulatur

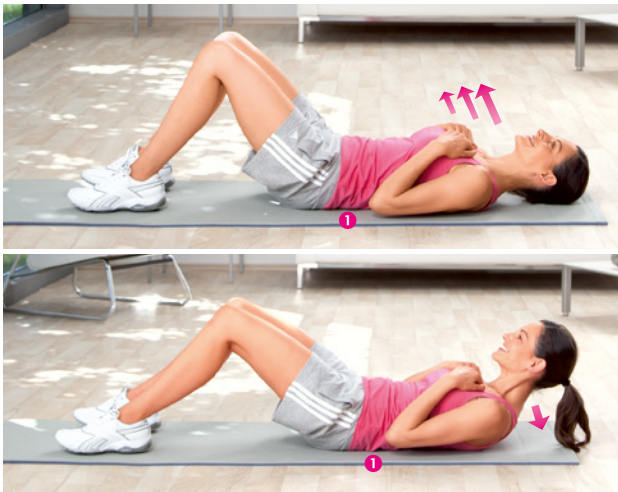


Ausgangsposition

- Legen Sie sich mit dem Rücken auf einen festen Untergrund
- Die Beine zwischen Ober- und Unterschenkel etwa im 90°-Winkel anwinkeln und leicht spreizen
- Unteren Rücken auf den Boden drücken
- Ellenbogen seitlich am Körper, Hände auf die Brust, nicht auf den Hals
- Kopf auf den Boden ablegen

Übung

- Bewegen Sie Kopf, Schultern und Brust nach oben
- Unteren Rücken dabei auf den Boden drücken

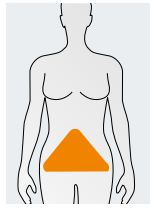


Bitte beachten:

- 1 unteren Rücken auf den Boden drücken

8. Beinheben

Übung zur Kräftigung der unteren Bauchmuskulatur und der Hüftbeuger



Ausgangsposition

- Legen Sie sich mit dem Rücken auf einen festen Untergrund
- Winkeln Sie die Beine zwischen Ober- und Unterschenkel im 90°-Winkel an, die Beine sind dabei leicht gespreizt
- Drücken Sie den unteren Rücken auf den Boden
- Legen Sie die Arme seitlich neben den Körper und den Kopf auf den Boden

Übung

- Bewegen Sie die Beine nach oben, bis zwischen Oberkörper und Oberschenkel etwa ein 90°-Winkel entsteht
- Der Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel bleibt dabei unverändert
- Drücken Sie den unteren Rücken auf den Boden



Bitte beachten:

- 1 unteren Rücken auf den Boden drücken
- 2 eventuell ein Kissen unter den Kopf legen



8 Dehnungsübungen

Trainingsempfehlung:

Die Übungen sind so konzipiert, dass eine komplette Trainingseinheit aus Kräftigen und Dehnen in etwa 20 Minuten zu bewältigen ist. Optimal wäre es, dieses Programm zwei- bis dreimal pro Woche durchzuführen.

Falls Sie keine individuelle Anweisung haben, können Sie sich an diese Faustregeln halten:

Jede Dehnungsübung einmal durchführen. In der Dehnstellung dürfen Sie keinen Schmerz verspüren. Es soll ein angenehmes Dehnungsgefühl sein. Die Dehnstellung 10 bis 15 Sekunden halten, dann die Dehnung langsam auflösen.

Ganz wichtig: Ihre Atmung!

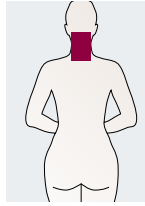
Während der Dehnungsübung ruhig und gleichmäßig atmen.

Vorteile

- Abbau von Muskelverspannungen
- Verbesserung der Beweglichkeit und der Körperwahrnehmung
- Vorbeugung von Haltungsfehlern
- Beschleunigung der Regeneration
- Stärkung der sportlichen Leistungsfähigkeit
- Steigerung des Wohlbefindens

1. Kopfdrücken

Übung zur Dehnung der Nackenmuskulatur



Ausgangsposition

- Stellen Sie sich leicht breitbeinig auf einen festen Untergrund, Beine dabei leicht gebeugt
- Falten Sie die Hände, verschränken Sie die Arme hinter dem Kopf und richten die Ellenbogen dabei nach vorne

Übung

- Drücken Sie den Kopf mit den Händen nach vorne
- Halten Sie den Rücken dabei gerade
- Die Beine bleiben in der Ausgangsstellung und werden nicht bewegt
- Sie spüren ein Dehnungsgefühl im Bereich der Halsmuskulatur

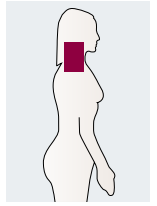


Bitte beachten:

- ① gerader Rücken
- ② Beine leicht gebeugt

2. Kopfziehen

Übung zur Dehnung der seitlichen Halsmuskulatur



Ausgangsposition

- Stellen Sie sich leicht breitbeinig auf einen festen Untergrund, Beine dabei leicht gebeugt
- Greifen Sie über die Kopfoberseite Ihren Kopf mit der linken bzw. rechten Hand oberhalb des Ohres
- Halten Sie den Arm dabei in einer Ebene zum Oberkörper

Übung

- Ziehen Sie den Kopf mit der Hand auf die Seite des Armes
- Halten Sie den Rücken dabei gerade
- Die Beine bleiben in der Ausgangsstellung und werden nicht bewegt
- Sie spüren ein Dehnungsgefühl im Bereich der Halsmuskulatur
- Sie verstärken die Dehnung indem Sie den anderen Arm zum Boden ziehen



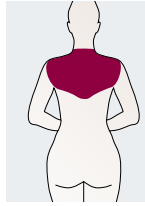
Bitte beachten:

- ① Oberkörper aufrecht
- ② Kopf schaut gerade nach vorne
- ③ Beine leicht gebeugt
- ④ Hand zieht Kopf zur Seite
- ⑤ Arm zieht zum Boden

Führen Sie dann die gleiche Übung mit dem anderen Arm durch.

3. Schulterziehen

Übung zur Dehnung der oberen Rücken- und Schultermuskulatur



Ausgangsposition

- Setzen Sie sich auf einen Stuhl, Ober- und Unterschenkel befinden sich im 90°-Winkel
- Halten Sie Rücken und Kopf gerade
- Greifen Sie mit der linken Hand bei geschlossener Tür einen Türgriff (oder alternativ einen anderen Gegenstand in Türgriffhöhe, welcher nicht nachgibt)
- Umfassen Sie mit der rechten Hand den Unterarm des ausgestreckten Armes (im Bereich des Handgelenks)

Übung

- Ziehen Sie den oberen Rücken bzw. das Schulterblatt nach hinten
- Halten Sie den Kopf dabei entspannt
- Sie spüren ein Dehnungsgefühl im oberen Rücken / Schulterbereich
- Sie können die Dehnung verstärken, indem Sie die rechte Hand etwas mehr nach vorne ziehen



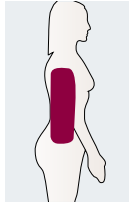
Bitte beachten:

- 1 gerader Rücken
- 2 Arm gestreckt
- 3 oberer Rücken / Schulterblatt zieht nach hinten

Führen Sie dann die gleiche Übung mit dem anderen Arm durch.

4. Oberkörperziehen

Übung zur Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur

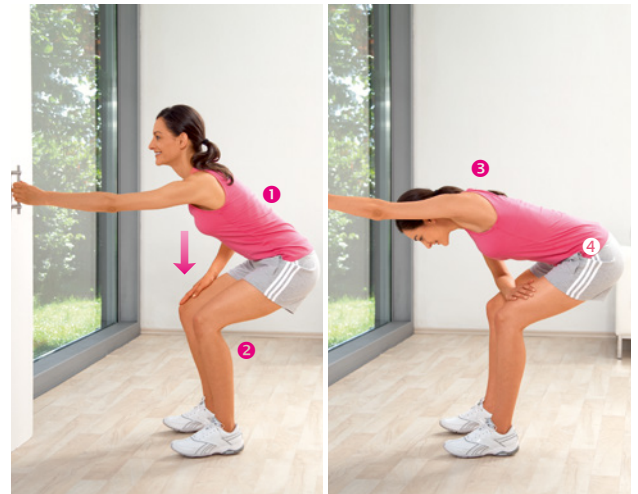


Ausgangsposition

- Stellen Sie sich leicht breitbeinig auf einen festen Untergrund, Beine dabei gebeugt
- Halten Sie Rücken und Kopf gerade
- Greifen Sie mit der linken Hand bei geschlossener Tür einen Türgriff (oder alternativ einen anderen Gegenstand, siehe links)
- Legen Sie die rechte Hand oder den rechten Unterarm auf den rechten Oberschenkel

Übung

- Beugen Sie den Oberkörper nach unten
- Halten Sie Arm, Hals und Rücken in fast gerader Linie
- Das Becken dreht sich etwas nach rechts, den Oberkörper drücken Sie etwas nach links, so als würden Sie sich in die Kurve legen
- Sie spüren ein Dehnungsgefühl der Schulter über die ganze Seite bis zum Becken



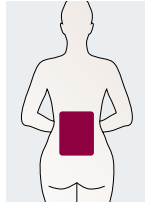
Bitte beachten:

- 1 gerader Rücken
- 2 Beine gebeugt
- 3 Arme, Hals und Rücken in fast gerader Linie
- 4 Becken dreht sich etwas nach rechts, Oberkörper etwas nach links drücken als würden Sie sich in die Kurve legen

Führen Sie dann die gleiche Übung mit dem anderen Arm durch.

5. Oberkörperneigen

Übung zur Dehnung der unteren Rückenmuskulatur



Ausgangsposition

- Setzen Sie sich auf einen festen Untergrund
- Beugen Sie die Beine leicht und halten Sie die Knie dabei etwas auseinander
- Halten Sie Rücken, Hals und Kopf gerade
- Legen Sie die Hände auf den Knien ab

Übung

- Neigen Sie den Rücken gerade nach vorne
- Den Kopf und den oberen Rücken beugen Sie dabei nicht
- Bewegen Sie die gestreckten Arme in Richtung Fußspitzen
- Sie spüren ein Dehnungsgefühl im unteren Rücken

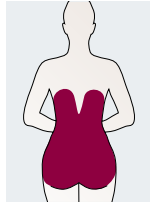


Bitte beachten:

- 1 gerader Rücken neigt sich nach vorne (nicht Kopf und oberen Rücken beugen)
- 2 Beine gebeugt

6. Unterkörperdrehen

Übung zur Dehnung der unteren und seitlichen Rücken- sowie der Gesäßmuskulatur



Ausgangsposition

- Legen Sie sich mit dem Rücken auf einen festen Untergrund
- Beugen Sie die Beine leicht und halten Sie die Knie dabei etwas auseinander
- Halten Sie Rücken, Hals und Kopf gerade
- Legen Sie die Hände auf den Knien ab

Übung

- Bewegen Sie das angewinkelte Bein nun über das ausgestreckte Bein
- Drehen Sie dabei den Körper von der Brust abwärts nach rechts
- Der linke Arm bleibt auf dem Boden, der Brustbereich dreht sich nicht mit, der Kopf blickt in die Gegenrichtung
- Sie spüren ein Dehnungsgefühl im unteren / seitlichen Bereich der Rückenmuskulatur und im Gesäß



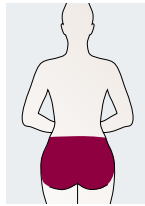
Bitte beachten:

- 1 Arm bleibt auf Boden liegen
- 2 Kopf dreht zur Gegenseite

Führen Sie dann die gleiche Übung mit dem anderen Bein durch.

7. Beinziehen

Übung zur Dehnung der Gesäßmuskulatur



Ausgangsposition

- Legen Sie sich mit dem Rücken auf einen festen Untergrund und legen die Arme neben dem Körper ab
- Drücken Sie den unteren Rücken auf den Boden
- Winkeln Sie das rechte Bein an, zwischen Ober- und Unterschenkel ca. ein 90°-Winkel
- Winkeln Sie das linke Bein an und legen Sie den Knöchel unterhalb des Knies des rechten Beines ab

Übung

- Fassen Sie das rechte Bein unterhalb der Kniescheibe
- Dabei fassen Sie mit der linken Hand zwischen beiden Beinen hindurch, mit der rechten Hand um das rechte Bein
- Ziehen Sie nun den rechten Unterschenkel in Richtung Gesicht
- Sie spüren ein Dehnungsgefühl in der Gesäßmuskulatur



Ansicht von der Vorderseite



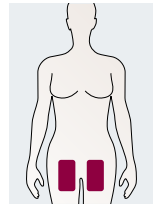
Bitte beachten:

- ① unteren Rücken auf Boden drücken

Führen Sie dann die gleiche Übung mit dem anderen Bein durch.

8. Hüftkippen

Übung zur Dehnung der Leistenregion und der Hüftbeuger



Ausgangsposition

- Stellen Sie sich leicht breitbeinig auf einen festen Untergrund
- Halten Sie Ihre Arme gerade vor dem Körper

Übung

- Halten Sie den Oberkörper und die Beine gerade und kippen bzw. schieben Sie das Becken nach vorne
- Sie spüren ein Dehnungsgefühl in der Leiste
- Das Dehnungsgefühl in der Leiste lässt sich bei gestreckten Beinen durch leichte zusätzliche Beckendrehung (nicht Oberkörperdrehung) nach links bzw. rechts verstärken



Bitte beachten:

- ① Becken kippt / schiebt nach vorne



Persönlicher Übungsplan

Ihr Arzt trägt für Sie Ihren
persönlichen Plan ein



Persönlichen Übungsplan hier abtrennen



Meine Favoriten zur Kräftigung



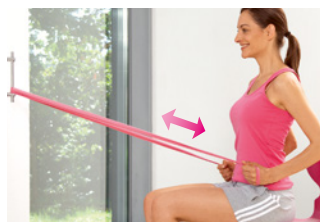
1. Kopfnicken ☐ S. 16



2. Schulterziehen ☐ S. 17

Wiederholungen _____ Sätze _____

Wiederholungen _____ Sätze _____



3. Hüftziehen ☐ S. 18



4. Rumpfbeugen ☐ S. 19

Wiederholungen _____ Sätze _____

Wiederholungen _____ Sätze _____



5. Beinstrecken ☐ S. 20



6. Seitenziehen ☐ S. 21

Wiederholungen _____ Sätze _____

Wiederholungen _____ Sätze _____



7. Sit-ups ☐ S. 22

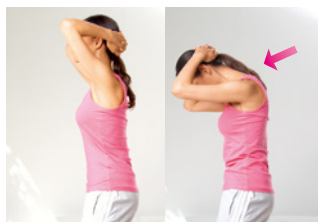


8. Beinheben ☐ S. 23

Wiederholungen _____ Sätze _____

Wiederholungen _____ Sätze _____

Meine Favoriten zur Dehnung



1. Kopfdrücken ☐ S. 26



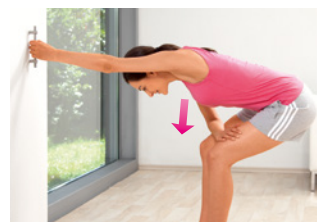
2. Kopfziehen ☐ S. 27

Haltdauer (in Sekunden) _____

Haltdauer (in Sekunden) _____



3. Schulterziehen ☐ S. 28



4. Oberkörperziehen ☐ S. 29

Haltdauer (in Sekunden) _____

Haltdauer (in Sekunden) _____



5. Oberkörperneigen ☐ S. 30



6. Unterkörperdrehen ☐ S. 31

Haltdauer (in Sekunden) _____

Haltdauer (in Sekunden) _____



7. Beinziehen ☐ S. 32



8. Hüftkippen ☐ S. 33

Haltdauer (in Sekunden) _____

Haltdauer (in Sekunden) _____

Meine Adresse

☐ Frau ☐ Herr ☐ Divers

Name

Vorname

Straße und Hausnummer

PLZ und Ort

E-Mail*

Geburtsjahr**

* Pflichtfeld bei Newsletter / Informationen per E-Mail
** Optional

☐ Ja, ich möchte das ausgewählte Informationsmaterial per Post erhalten.

Tipp: Diese können auch papiersparend heruntergeladen werden unter: www.medi.biz/werbemittel

☐ Ja, ich möchte den **medi post Newsletter** erhalten:

☐ per Post ☐ per E-Mail

Anmeldung auch unter: www.medi.biz/medi-post

☐ Ja, ich möchte künftig per Post über **Neuigkeiten zu meinen ausgewählten Themen** informiert werden.

Datenschutzhinweis:

Mit meiner Unterschrift stimme ich der Verwendung meiner angegebenen personenbezogenen Daten für die Bestellung von Informationsmaterial und / oder der medi post (als E-Mail Newsletter *) zu, dies schließt auch, soweit erforderlich, die anlassbezogene Weitergabe an IT- und Versand-Dienstleister ein. Mir ist bekannt, dass ich meine Einwilligung jederzeit gegenüber medi ohne Angabe von Gründen, mit Wirkung für die Zukunft, widerrufen kann. Weitere Datenschutzhinweise, insbesondere zu den Betroffenenrechten unter: www.medi.de/datenschutzhinweise

* Newsletter werden mit Microsoft Dynamics versendet, somit kann medi anhand von personalisierten Trackingdaten alle E-Mail-Inhalte analysieren. Aus technischen Gründen können Trackingdaten, wie Öffnungen und Klicks, den einzelnen Empfängern zugeordnet werden.

Datum, Unterschrift

0030075 / 04.2025

Deutsche Post
ANTWORT

medi GmbH & Co. KG
Verbraucherservice
Medicusstraße 1
95448 Bayreuth

Das Porto
übernimmt
medi
für Sie!

Therapie mit
medizinischen Hilfsmitteln



Wissenswertes für alle Patient:innen und Interessierten: Unter www.medi.de finden Sie allgemeine Informationen zu Krankheitsbildern, Therapiemöglichkeiten und Produkten.

Broschüren und Ratgeber

Weiterführende Informationen bieten Ihnen spezielle Themenratgeber – schnell, kostenlos und umweltschonend heruntergeladen unter: www.medi.biz/werbemittel
Alternativ senden wir Ihnen die Infomaterialien gerne in gedruckter Form zu.

Ich bestelle Broschüren zu den Themen:

Venen- und Ödemtherapie

- ☐ Allgemeine Informationen zu Venenleiden
- ☐ Venentherapie für Männer und Frauen
- ☐ Schwangerschaftsratgeber
- ☐ Allgemeine Informationen zu Lymph- und Lipödem
- ☐ Therapiebegleiter Lymph- und Lipödem
- ☐ Therapiebegleiter chronische Wunden / offene Beine
- ☐ Medizinische adaptive Kompressionssysteme (MAK) zur Entstauungstherapie
- ☐ An- und Ausziehen von Kompressionsstrümpfen
- ☐ Hautpflege in der Kompressionstherapie

Kompressionsstrümpfe für venengesunde Beine

- ☐ Reisestrümpfe / Reise-Thromboseprophylaxe

Orthopädische Hilfsmittel

- | | |
|--|---|
| ☐ Osteoporose | ☐ Knie-Instabilität |
| ☐ Rückentherapie | ☐ Digitale Gesundheitsanwendungen (App) |
| ☐ Schulter | ☐ Ödemtherapie nach orthopädischen Eingriffen / Verletzungen (Rehab one) |
| ☐ Vorderer Knieschmerz | ☐ Orthopädische Einlagen |
| ☐ Kniearthrose | |
| ☐ Patellaspitzensyndrom | |
| ☐ Pes anserinus | |

Sport

- ☐ Sportbandagen

Newsletter

Unser Newsletter medi post informiert Sie regelmäßig kostenlos über Produktneuheiten und gibt interessante Tipps zu Venenleiden, Arthrose, Osteoporose oder Rückenschmerzen.

Einfach online abonnieren unter: www.medi.biz/medi-post
oder mit der Karte auf der Rückseite anmelden.

medi. ich fühl mich besser.