

# Ratgeber: Die 5 effektivsten Übungen gegen Rückenschmerzen



**Vom Schmerzspezialisten Roland Liebscher-Bracht**

# 1. Schmerzfrei-Übung

**Schritt 1:** Sie sitzen auf dem Boden, die Beine sind etwas angewinkelt, die Fußsohlen liegen locker aneinander. Beugen Sie sich nach vorne und greifen Sie mit der rechten Hand die Fußspitzen, mit der linken Hand den Hinterkopf. Ziehen Sie dosiert mit der rechten Hand den Rumpf nach vorne unten und mit der linken Hand den Kopf so weit wie möglich in Richtung Brust.

**Schritt 2:** Gegen die haltenden Hände die Rückenstrecker und die Nackenstrecker anspannen, so als wollten Kopf und Rumpf nach oben bzw. nach hinten. Die Spannung wieder lösen.

**Schritt 3:** Legen Sie sich mit leicht aufgestellten Beinen auf den Rücken. Bringen Sie zuerst die Halswirbelsäule, dann die Lendenwirbelsäule und schließlich die Kniekehlen möglichst nah zum Boden.



Dabei jeweils nur so weit absenken, wie die vorherige Position noch gehalten werden kann.

Zum Schluss schieben Sie die Fersen auf dem Boden nach unten und den Scheitelpunkt des Kopfes auf dem Boden nach oben schieben, so dass die Körperlänge maximiert wird. Diese Körperposition bewusst abspeichern.

**Allgemeiner Hinweis zu den Übungen:**

Machen sie die folgenden Übungen auf der rechten und entsprechend auf der linken Seite.

## 2. Schmerzfrei-Übung

### Gesäß – rechte Seite

**Schritt 1:** Setzen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden. Winkeln Sie das rechte Bein vor sich um 90 Grad an, stützen Sie sich mit den Händen ab und schieben Sie das linke Bein möglichst weit nach hinten. Ausstrecken und den linken Fuß möglichst auf dem Fußrücken ablegen. Der rechte Oberschenkel und rechte Gesäßhälfte bleiben am Boden. Zur Dehnung schieben Sie die linke Hüfte in Richtung der rechten Ferse.

**Varianten zu Schritt 1:** Fällt Ihnen die Übung am Boden zu schwer oder ist sie gar nicht auszuführen, setzen Sie sich dafür auf einen Stuhl. Dort können Sie den Schwierigkeitsgrad deutlich reduzieren: Die Beine wie auf den Bildern mehr oder weniger überschlagen und dann den Rumpf, der gerade bleibt, nach vorne beugen und an den rechten Unterschenkel annähern.



### 3. Schmerzfrei-Übung

#### Obere Brust – rechte Seite

**Schritt 1:** Legen Sie sich in Bauchlage auf den Boden. Strecken Sie den rechten Arm aus und legen ihn aufsteigend von der Schulterlinie mit der Handfläche auf dem Boden ab. Mit der linken Hand stützen Sie sich auf dem Boden ab. Ziehen Sie nun das linke Knie an und drehen den Körper so weit nach links, bis die Dehnung in der rechten Schulter maximal ist. Der Kopf kann am Boden liegen bleiben. Fortgeschrittene können den Kopf auch vom Boden abheben und nach links drehen.

**Schritt 2:** In dieser Position drücken Sie mit dem rechten Ellbogen und der rechten Hand so fest wie möglich gegen den Boden. Die Spannung auflösen.

**Schritt 3:** In der Bauchlage noch einmal mit aller Kraft aktiv versuchen, die Arme möglichst weit nach oben zu ziehen. Dabei muss der anfänglich eingestellte Winkel unbedingt gehalten werden. Die erreichte Position bewusst abspeichern.



## 4. Schmerzfrei-Übung

**Schritt 1:** Legen Sie sich auf den Bauch. Setzen Sie die Handflächen vorne auf (wenn das zu hoch ist, nur die Unterarme auflegen) und spannen Sie Gesäßmuskeln und Beinstrecker an.



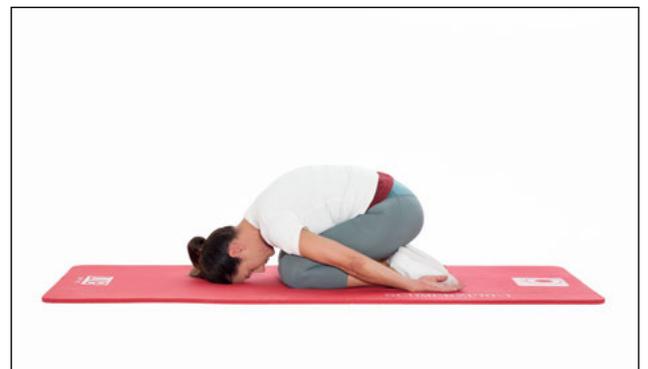
Nun drücken Sie sich mit den Armen nach oben in die Bauchdehnung.

**Variante zu Schritt 1:** Gehen Sie in den Vierfüßlerstand und lassen Sie die Leiste langsam absinken. Stoppen Sie, wenn es im Rücken zu ziehen beginnt. Versuchen Sie, die Biegung vor allem in der Brustwirbelsäule und der Hüfte entstehen zu lassen, das Kinn bleibt möglichst nah am Kehlkopf. Die Arme sollten gestreckt sein und die Hände so weit nach vorne gesetzt, dass die Dehnung nicht zu intensiv wird. Die Schultern möglichst absenken.

**Schritt 2:** In dieser Position den Rücken anspannen, den Bauch anspannen, als ob Sie das Becken anheben wollten, und die Knie gegen den Boden drücken. Nur so weit anspannen, dass das Becken nicht tatsächlich angehoben wird. Die Spannung wieder lösen.



**Schritt 3:** Beugen Sie die Ellenbogen und senken Sie den Oberkörper, bis Sie die Hände vom Boden abheben können. Halten Sie diese Position, und ziehen Sie den Körper noch einmal aktiv möglichst weit nach oben. Speichern Sie bewusst die nun erreichte Höhe ab. Anschließend setzen Sie sich auf die Fersen und legen den Rumpf auf den Oberschenkeln ab, die Arme liegen rechts und links vom Körper.



## 5. Schmerzfrei-Übung

### Vorderer Oberschenkel – rechte Seite

**Schritt 1:** Legen Sie sich in Bauchlage auf den Boden. Winkeln Sie das rechte Bein an und greifen Sie mit beiden Händen den rechten Fußrücken. Drücken Sie die rechte Hüfte fest gegen den Boden und ziehen Sie die Ferse so nah wie möglich zum Gesäß. Achtung: Die Hüfte darf nicht vom Boden abheben.

**Schritt 2:** Bauen Sie mit dem Fuß Spannung gegen die haltenden Hände auf, als ob Sie das rechte Bein strecken möchten. Achten Sie darauf, dass die Hüfte am Boden bleibt. Die Spannung lösen.

**Schritt 3:** Lassen Sie nun den rechten Fuß los und versuchen Sie, die erreichte Position zu halten. Versuchen Sie noch einmal mit aller Kraft aktiv, die rechte Ferse möglichst weit an das Gesäß zu führen, wobei die Hüfte am Boden bleiben muss. Die erreichte Position bewusst abspeichern.



---

Die Übungen sind ein Auszug aus unserem neuen Buch „Faszien Rollmassage - Schmerzfrei von Kopf bis Fuß“.

Wenn Sie mehr über uns und unsere Schmerztherapie erfahren möchten, besuchen Sie uns gerne auf [www.liebscher-bracht.com](http://www.liebscher-bracht.com)

Wir wünschen Ihnen ein schmerzfreies Leben in Bewegung.