



Hexenschuss?

Was wirklich hilft - dein Leitfaden für akute Rückenschmerzen



Folge mir gern auf Instagram: [@schmerzcoaching_online](https://www.instagram.com/schmerzcoaching_online)

©Kristin Zang - Schmerzphysiotherapie **BERGEDORF**

T 040-646 86-780 M 01573-89 36 174 E kontakt@schmerzcoaching-online.de

www.schmerzcoaching-online.de

Inhalt

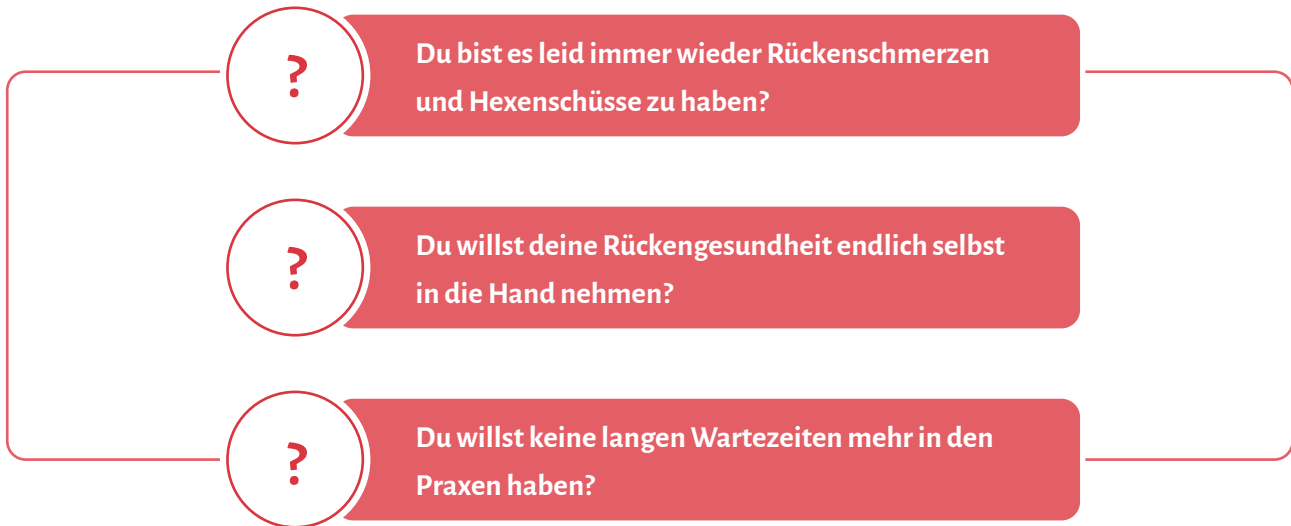
Hier kannst du klicken,
um direkt zum jeweiligen
Abschnitt zu springen.



1.	Was erwartet dich	03	>
2.	Woher ich das alles weiß?	04	>
3.	Ursache und Auslöser	05	>
4.	Mythen - was ist dran an den allgemeinen Infos im Netz?	07	>
5.	Symptome und wann musst du in die Arztpraxis	08	>
6.	Jetzt gehts los - akute Hilfe	08	>
7.	Bewegung - der Schlüssel zur Schmerzfreiheit	09	>
8.	Übungen, Übungen, Übungen	10	>
	Phase 1	11	>
	Phase 2	16	>
	Phase 3	23	>
	Phase 4	27	>
	Phase 5	33	>
9.	Endlich schmerzfrei - und jetzt?	42	>

1. Was erwartet dich

Hexenschuss - was wirklich hilft!



Dann brauchst du dieses Workbook! Es ist keine Quick fix Lösung (Spoiler: die gibt es nicht), du brauchst keine teuren Geräte kaufen oder Apps abonnieren. Hier lernst du was dir ganz akut hilft und wie du langfristig Rückenschmerzen vermeidest.

Das kennt fast jeder oder?

„Mist, eine blöde Bewegung gemacht und es schießt in den Rücken. Ohje, jetzt bloß nicht bewegen. Ganz ruhig. Nichts falsches machen...“

In diesem Workbook lernst du wie du dich bei einem Hexenschuss richtig verhältst. Du erfährst Hintergrundwissen und leicht umsetzbare Strategien um den Schmerz so schnell wie möglich wieder los zu werden. Außerdem erkläre ich dir,

warum Bettruhe oder versprochene „Wunderheilungen“ nicht funktionieren um den Schmerz los zu werden. Du lernst, einschätzen zu können, was du direkt nach dem Hexenschuss tun kannst und ob du überhaupt in eine Arztpraxis musst. Im besten Falle hast du weniger lang Schmerzen und musst nicht stundenlang im Wartezimmer sitzen.

Was du hier lernst:

- ✓ Hintergrundwissen
- ✓ leicht umsetzbare Strategien
- ✓ Mythen zu beseitigen
- ✓ Schmerz einschätzen

2. Woher ich das alles weiß?



KRISTIN ZANG

Physiotherapeutin

Spezialgebiet - Schmerzen

Ich bin Kristin, seit 20 Jahren Physiotherapeutin und habe mich seit ca. 10 Jahren auf Patientinnen und Patienten mit Schmerzen (akut und chronisch) spezialisiert. Ich mache viele Fortbildungen und lese aktuelle Studien. Nur so bleibt man auf dem aktuellsten Stand.

In meiner Praxis für Schmerzphysiotherapie in Hamburg arbeite ich täglich mit Patientinnen mit akuten oder chronischen Schmerzen. Viele Menschen haben veraltetes Wissen rund um den Schmerz und somit Angst etwas falsch zu machen.

Mir ist es ein Anliegen mein Wissen so vielen Menschen wie möglich zu vermitteln, weil die meisten Patientinnen erst nach ca. 5-10 Tagen Unterstützung durch medizinisches Personal erhalten und dadurch viel Schmerz und Angst aushalten müssen.

3. Ursachen und Auslöser

Wo ist eigentlich der Unterschied?

Wo kommt dieser Schmerz eigentlich her?

Und warum kommt er immer dann wenn man ihn am wenigsten brauchen kann?

Wenn du Google fragst bekommst du am häufigsten diese Antwort: eine ungünstige Bewegung, schweres Heben, Fehlbelastung.

Wenn man weiter sucht findet man:

Faszienvorverklebungen, Muskelverspannungen und vermeintlich schnelle (und teure) Lösungen deines Problems. Das ist ja für den ganz akuten Moment nicht falsch, aber es gibt eben einen Unterschied zwischen Auslöser und Ursache.

Der Unterschied

Der Auslöser (also der Tropfen der das Fass zum Überlaufen gebracht hat) für den akuten Schmerz ist häufig eine ungewohnte Bewegung, eine Drehung oder ähnliches. Aber die Ursache ist selten genau zu definieren. Schmerz ist immer multifaktoriell. Das bedeutet, dass mehreren Faktoren eine Rolle spielen und eben nicht nur eine Bewegung. Häufig ist die „Vorgeschichte“ (das Fass hat sich ja schon länger gefüllt) des Hexenschusses wenig Schlaf und viel Stress über mehrere Wochen. Es hat schon mal hier und da gezwickt, aber es war schnell wieder weg. **Und dann plötzlich legt der Schmerz dich lahm.** Es ist also nicht diese eine Bewegung schuld, sondern viele andere Dinge im Leben spielen mit rein.

Sicher ist auf jeden Fall, dass bei einem Hexenschuss nichts kaputt gegangen ist. Kein Nerv ist eingeklemmt oder gar ein Wirbel verrutscht.



Durch den Schmerz kommen wir in eine Schonhaltung und eine Schutzspannung die der Körper in diesem Moment angenehm empfindet. Dadurch kommt es dann zu Muskelverspannungen, die natürlich schmerzhaft sind. Aber es ist nichts kaputt. Ein Hexenschuss ist keine Verletzung von Gewebe am Rücken. Natürlich ist es sehr schmerzhaft und ich verstehe, dass du dir kaum vorstellen kannst, das nichts verletzt sein soll. Noch nicht mal was eingeklemmt oder verrutscht?

Ich weiß, dass viele Medizinerinnen und Mediziner das oft sagen, aber Fakt ist, dass es nicht stimmt.

Es gibt viele Studien die von Menschen ohne Rückenschmerzen ein MRT (Magnetresonanztomographie) gemacht haben und **80% haben degenerative Veränderungen (Verschleiß) der Lendenwirbelsäule** - und keinen Schmerz.

Kaum zu glauben, ist aber so.

3. Ursachen und Auslöser

Wo ist eigentlich der Unterschied?

Um das weiter zu erklären müssten wir tiefer in Physiologie von Schmerz eintauchen.

Wenn du dazu mehr wissen möchtest kannst du einen Termin mit mir vereinbaren. Schau dazu gerne auf meine Homepage: www.kristinzang.de

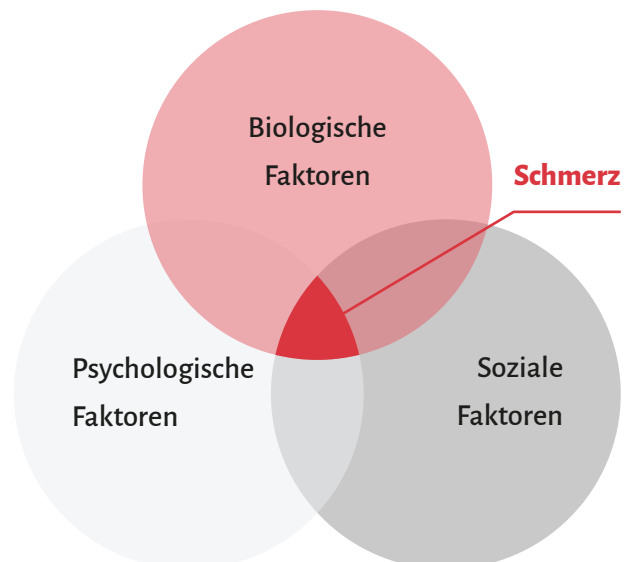
Die Schutzspannung der Muskulatur ist leider nicht wirklich hilfreich. Es gibt nichts zu schützen (weil nichts kaputt ist), sie verstärkt lediglich das Schmerzempfinden und lässt dich nicht weiter bewegen. Aber Bewegen ist wichtig! Der Schlüssel zu weniger Schmerz.

"Bewegung ist der Schlüssel zu weniger Schmerz."

Individuelle Belastungen



Das Bio-Psycho-Soziale Schmerzmodell



4. Mythen

Welche sind wahr und welche nicht?

1. Jeder Hexenschuss ist ein Bandscheibenvorfall

Nein!

Rückenschmerzen können natürlich bei einem Hexenschuss und einem Bandscheibenvorfall auftreten, aber bei einem Hexenschuss ist die Bandscheibe und der Nerv nicht betroffen. 85% aller Rückenschmerzen haben keine konkrete Ursache.

2. Bettruhe hilft am besten

Nein!

Sich akut in eine schmerzfreie Haltung zu bringen um mal durchzuatmen ist absolut sinnvoll, aber nur Ruhe verlängert den Heilungsprozess tatsächlich. Welche Bewegungen wann und warum sinnvoll sind erfährst du weiter unten.

3. Ich nehme lieber keine Schmerzmittel, damit ich spüre wenn es besser wird

Jein

Jein, Schmerzmittel helfen dir in die so wichtige Bewegung zu kommen und nehmen dir den Stressfaktor Schmerz. (Bitte informiere dich in der Apotheke oder in der Arztpraxis)

4. Ich bücke mich einfach nicht mehr, dann passiert es auch nicht nochmal

Nein!

In den ersten 24 Stunden mag das sinnvoll sein, aber für immer würde es dich nicht vor einem Hexenschuss bewahren!

5. Niemals mit rundem Rücken bücken

Nein!!!

Nein, wirklich nein. Immer noch verbreiten medizinische Praxen dieses falsche Wissen. Auch eine gebeugte Wirbelsäule kann und darf Last tragen ohne Verletzungsgefahr. Jede Art von Last tragen muss trainiert werden, egal ob rund oder gerade.

6. Mein Wirbel ist rausgesprungen/verrutscht

Nein!

Dein Wirbel kann nicht verrutschen, (ausser durch Kraft von außen z.B. einem Verkehrsunfall). Es kann sich aber durchaus wie ein "Rausrutsch-Gefühl" anfühlen.

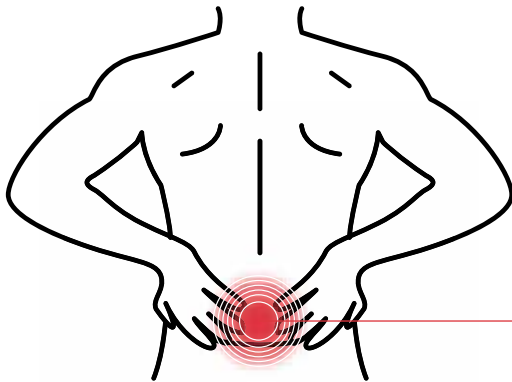
7. Ohne Praxisbesuch komme ich nicht aus dem Schmerz

Nein!

Deswegen hast du dieses Workbook gekauft, muss nicht zwingend sein!

5. Symptome

Und wann muss ich in die Arztpraxis?



Typisch:

„Akuter einschießender stechender Schmerz in den unteren Rücken, einseitig oder mittig. Meist während einer ungewohnten Bewegung. Die Schmerzen können bis in den Po ziehen.“

In die Praxis solltest du gehen, wenn dein Schmerz nicht nach 7 Tagen weniger wird (nicht weg, aber besser) oder du Taubheits- oder Kribbelgefühle in den Beinen oder Füßen hast. Du bist gestürzt oder hattest Krafteinwirkung von außen? Ein Unfall oder ähnliches? Dann lass das bitte abklären. Eventuell brauchst du für die nächsten Tage eine Krankmeldung, diese musst du dir natürlich von deiner Arztpraxis geben lassen.

6. Akut Hilfe

Jetzt geht's los

Atmen!



Eine schmerzfreie Position finden, nochmal durchatmen. Spätestens jetzt solltest du das Workbook lesen. Dir tut Wärme gut? Super, dann wärme deinen Rücken mit einer Wärmflasche, einem Heizkissen oder einem Wärmepflaster. Nimm bei Bedarf ein Schmerzmittel deiner Wahl. Das Schmerz-

mittel sollte so hoch dosiert sein, dass du auch eine Wirkung spürst. In der Regel ist der Schmerz noch spürbar, dann aber weniger stark und du kannst dich dadurch besser bewegen. (Disclaimer: bitte nimm keine Medikamente ein ohne dich bei deiner Bei deiner Arztpraxis oder Apotheke beraten zu lassen.) Mache die Atemübung (1) um dich und deine Muskeln zu entspannen. Diese Atemübung reguliert dein Nervensystem und wirkt wie ein körpereigenes Schmerzmittel. Diese Übung kannst du beliebig oft wiederholen.

LET'S MOVE!

Die folgenden Tage und Zahlen sind alle nicht bindend, wenn du dich an Tag 6 nach Übungen aus der ersten Phase fühlst, dann ist das natürlich völlig ok. Wichtig ist trotzdem weiter zu machen und langsam zu steigern.



Es ist in Ordnung, dass du während der Übungen Schmerzen (5/10) hast.

Sobald du dich wieder ein bisschen bewegen kannst, darfst du natürlich kurze Strecken spazieren gehen und andere Dinge machen die dir gut tun und den Kopf entspannen. Auch hier gilt: es darf weh tun, aber nicht mehr als 5/10. Keine Angst vor der Bewegung, sie entspannt deine Muskeln und gewöhnt dein überreiztes Nervensystem wieder an die normale Alltagsbelastung.

8. Bewegung

TAG 0-3

Übungen
mehrmals am Tag
wiederholen.

(2 - 5x täglich)

1 PHASE

ASE 1 PHASE



Aller Anfang ist schwer.
Deine Bewegungen dürfen zu Beginn
klein sein, das ist völlig in Ordnung.
Mit der Zeit wird es besser und dein
Bewegungen werden größer.

8. Phase 1

Tag 0-3



Übungen 2-5x täglich

1. ATEMÜBUNG

Rückenlage, Beine anstellen (oder eine andere schmerzarme Position).

Mehrmals täglich, am besten alle 1-2 Stunden, 10 tiefe Atemzüge, durch die Nase ein- und ausatmen.

Warum eine Atemübung für den Rücken?

Dein Nervensystem ist gerade richtig im Stress.

Schmerzen sind Stress.

Und Stress macht eine Schmerzverstärkung.

Das vegetative Nervensystem reagiert auf kleine Veränderungen und das machen wir uns zu Nutze. Durch das tiefe Ein- und Ausatmen wirkst du beruhigend auf dein Nervensystem und regst die Durchblutung der Bauchorgane an.

Beim Einatmen den Bauch künstlich mit raus schieben.



Beim Ausatmen den Bauch etwas einziehen.





8. Phase 1

Tag 0-3



Übungen 2-5x täglich

2. BECKENSCHAUKELN

Rückenlage, Beine anstellen.

10 Wiederholungen

Das Becken nach vorne kippen und ins Hohlkreuz gehen.

Das Becken nach hinten kippen und den unteren Rücken rund machen, Richtung Unterlage drücken.



8. Phase 1

Tag 0-3



Übungen 2-5x täglich

3. FERSEN-SCHIEBEN

Rückenlage, Beine ausgestreckt

10 Wiederholungen pro Bein

Die Fersen abwechselnd nach unten raus schieben.

Achtung: Knie bleiben gestreckt.



Aller Anfang ist schwer.

Deine Bewegungen dürfen zu Beginn klein sein, das ist völlig in Ordnung. Mit der Zeit wird es besser und deinen Bewegungen werden größer.



8. Phase 1

Tag 0-3



Übungen 2-5x täglich

4. DREH-DEHNUNG

Rückenlage, Beine angestellt

10 Wiederholungen pro Seite

Die Beine anstellen und locker nach rechts und links bewegen.

PHASE

TAG 4-7

Übungen
mehrmals am Tag
wiederholen.

(2 - 3x täglich)

2



In Phase 2 steigerst du deine Bewegung im Sitz. Alle Übungen kannst du auch mit an deinen Arbeitsplatz nehmen und deinen Rücken zwischendurch bewegen

PHASE

8. Phase 2

Tag 4-7



Übungen 2-3x täglich

1. BECKENSCHAUKEL IM SITZ

Sitzend, Beine fest auf dem Boden

10 Wiederholungen

Das Becken nach vorne bewegen und die Lendenwirbelsäule Richtung Hohlkreuz bewegen.

Das Becken nach Hinten bewegen und die Lendenwirbelsäule rund machen.

8. Phase 2

Tag 4-7



Übungen 2-3x täglich

2. NERVENMOBILISATION

Sitzend

10 Wiederholungen pro Bein

Locker auf einem Stuhl oder Tisch sitzend. Den Rücken rund machen.

Am besten hängen deine Füße frei in der Luft



Der Rücken bleibt rund und das Kinn geht Richtung Brust. Gleichzeitig einen Unterschenkel nach oben heben. Das kann im Rücken oder Bein ziehen, gehe nur so weit wie es für dich noch angenehm ist.

So könnte die Endstellung aussehen, muss sie aber nicht. Wenn du Schmerzen hast oder einfach nicht der beweglichste Typ bist, dann sieht es aus wie auf Bild 2 und ist völlig in Ordnung.



8. Phase 2

Tag 4-7



Übungen 2-3x täglich

3. SEITNEIGUNG

Sitzend, Beine fest auf dem Boden

10 Wiederholungen pro Seite

Den Oberkörper zur linken Seite neigen.

Der Po bleibt fest auf der Unterlage.

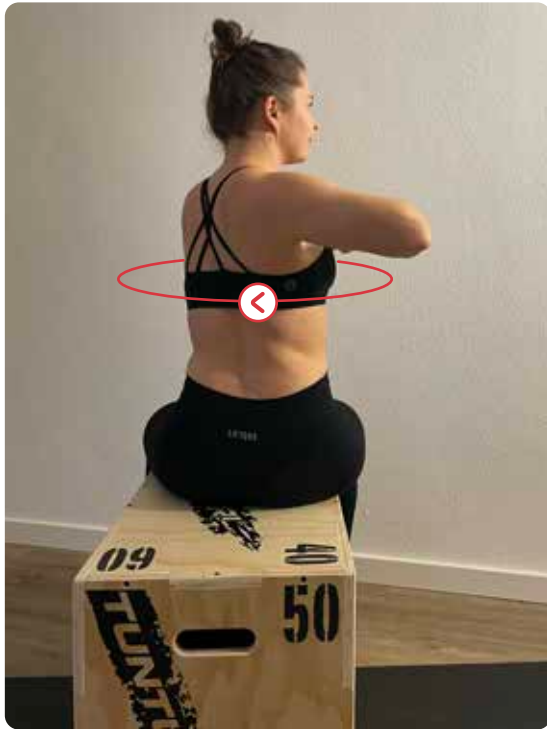


Den Oberkörper zur rechten Seite neigen.



8. Phase 2

Tag 4-7



Übungen 2-3x täglich

4. ROTATION

Sitzend, Beine fest auf dem Boden

10 Wiederholungen pro Seite

Den Oberkörper zu einer Seite rotieren. Soweit wie möglich, ohne dass das Becken mitbewegt.



Den Oberkörper zu anderen Seite rotieren. Soweit wie möglich, ohne dass das Becken mitbewegt.

8. Phase 2

Tag 4-7



Übungen 2-3x täglich

5. ROTATION ÜBER OBERKÖRPER

Auf der Seite liegend, Beine angewinkelt

10 Wiederholungen pro Seite

Ausgangsstellung in Seitlage.



Den oberen Arm zur anderen Seite aufdrehen.

Die Beine bleiben aufeinander.

Danach auf die Seite wechseln.



8. Phase 2

Tag 4-7



Übungen 2-3x täglich

6. KATZE KUH

Vierfüßlerstand

10 Wiederholungen

Im Vierfüßlerstand den Rücken (besonders die Lendenwirbelsäule) rund machen - "Katzenbuckel".

Dann wieder in die Streckung gehen - "Kuhrücken".

PHASE

TAG 8-11

Übungen
mehrmals am Tag
wiederholen.

(2 - 3x täglich)

ASE

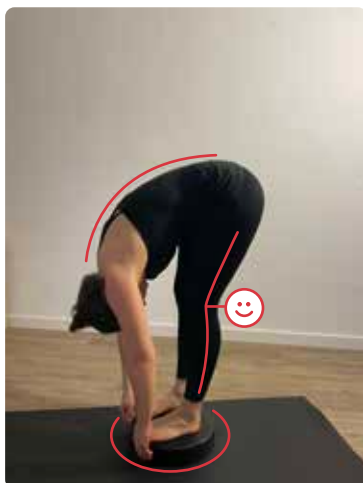


Jetzt steigt die Belastung und die Übungen finden in verschiedenen Ausgangsstellungen statt. Auch hier kannst du Übungen in deinen Arbeitsalltag einbauen.

PHASE

8. Phase 3

Tag 8-11



Übungen 2-3x täglich

1. JEFFERSON CURL

Stehend

10 Wiederholungen

Auf einem Absatz stehend (Treppe, dickes Buch oder ähnliches).

Beuge den Oberkörper nun langsam und bewusst mit rundem Rücken nach unten. Unsere Wirbelsäule möchte in alle Richtungen bewegt werden, beugen gehört auch dazu.

Egal wie weit es nach unten geht, alles ist in Ordnung. Die Knie können leicht gebeugt sein.

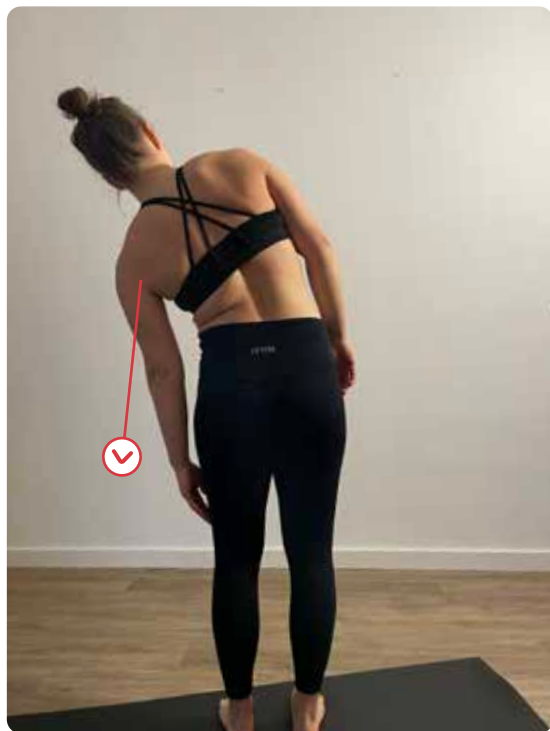
Diese Übung soll eine Beugung für die Lendenwirbelsäule sein und keine Dehnung der Beinrückseite.





8. Phase 3

Tag 8-11



Übungen 2-3x täglich

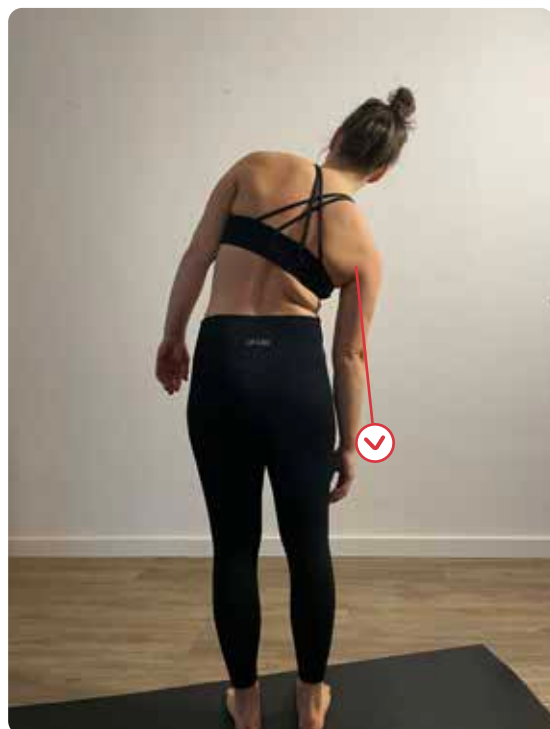
2. SEITNEIGUNG

Stehend

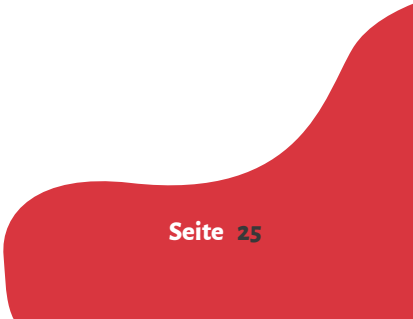
2-3x pro Seite - 10 Wiederholungen

Neige den Oberkörper zur linken Seite.

Die Knie bleiben gestreckt.

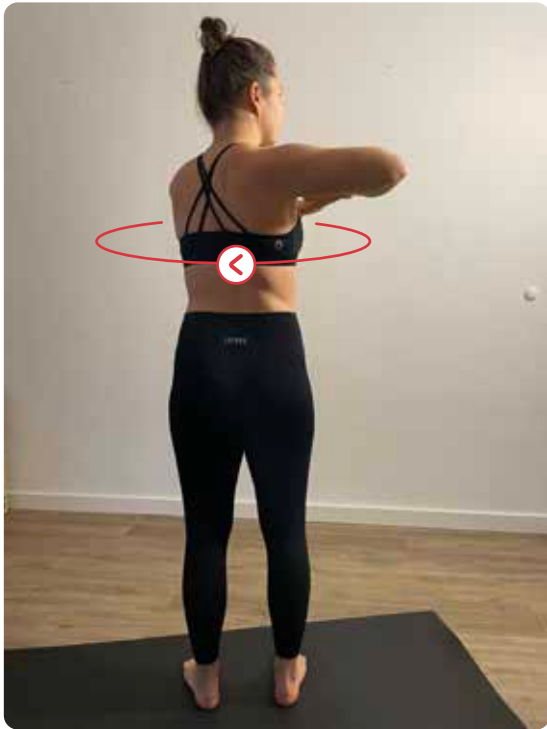


Neige den Oberkörper zur rechten Seite.



8. Phase 3

Tag 8-11



Übungen 2-3x täglich

3. ROTATION

Stehend

10 Wiederholungen pro Seite

Im stehen den Oberkörper zur Seite rotieren.

Das Becken bleibt fest und dreht nicht mit.



PHASE

TAG 12-20

Übungen 1x täglich.

4



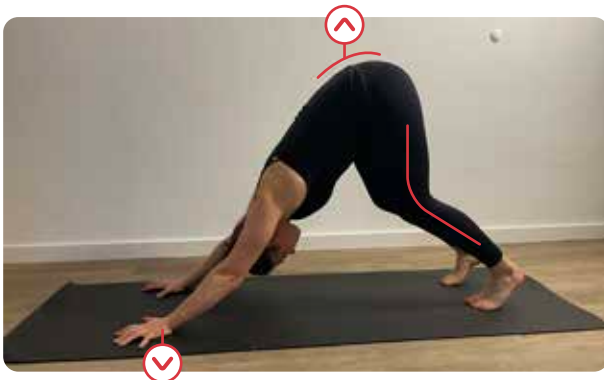
Deine Wirbelsäule wird immer beweglicher, so soll es weiter gehen.

ASE

PHASE

8. Phase 4

Tag 12-20



Übungen 2-3x täglich

1. COBRA - HERABSCHAUENDER HUND

Stütz / Bauchlage

3x10 Wiederholungen

Aus der Bauchlage schiebt der Oberkörper mit gestreckten Armen nach oben. Die Lendenwirbelsäule wird dabei überstreckt.

Hier eine Variante auf den Unterarmen, wenn dir die gestreckten Arme noch zu viel sind.



Aus der Cobra schiebt das Gesäß nach oben und die Lendenwirbelsäule wird gebeugt. Die Arme drücken fest in den Boden. Die Knie dürfen gebeugt sein.

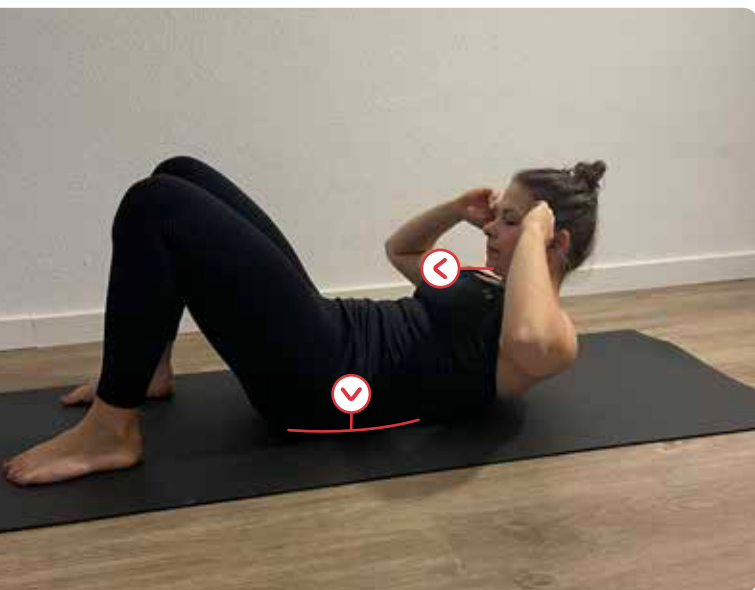
Du kommst noch nicht so weit? Kein Problem, hier ist wieder eine Variante mit weniger gestreckten Armen.





8. Phase 4

Tag 12-20



Übungen 2-3x täglich

2. CRUNCH

Liegend, Beine angestellt

10 Wiederholungen

Beine anstellen und die Hände neben den Kopf bringen.

Den Oberkörper anheben, das Kinn geht Richtung Brust. Die Lendenwirbelsäule drückt nach unten in die Unterlage.





8. Phase 4

Tag 12-20



Übungen 2-3x täglich

3. SEITSTÜTZ

Seitstütz

20 Sekunden - 10 Wiederholungen pro Seite

Seitstütz ca. 20 Sekunden halten.

Variante 1 auf den Knien



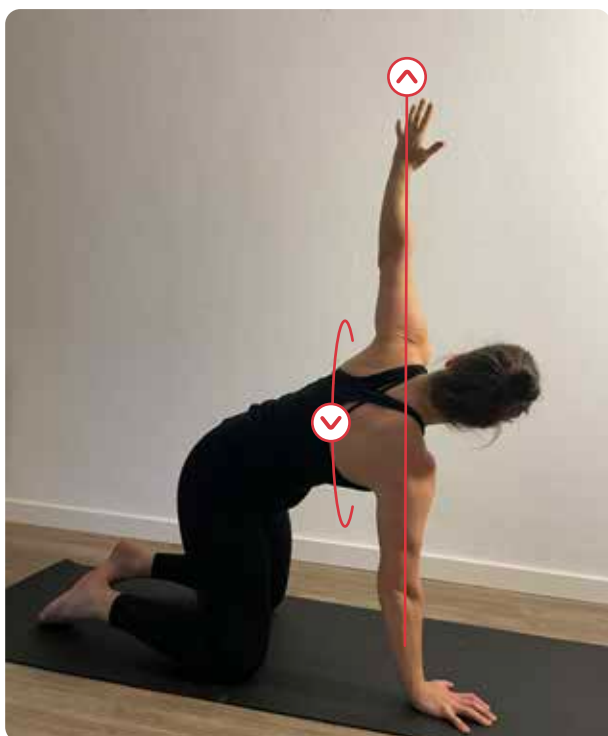
Variante 2 auf den Knien





8. Phase 4

Tag 12-20



Übungen 2-3x täglich

4. ROTATION

Kniend / Gestützt

10 Wiederholungen pro Seite

Ausgangsstellung Vierfüßlerstand

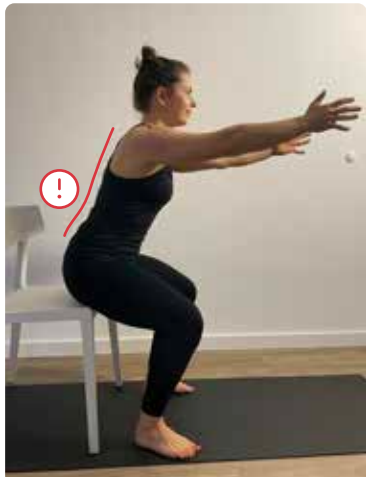
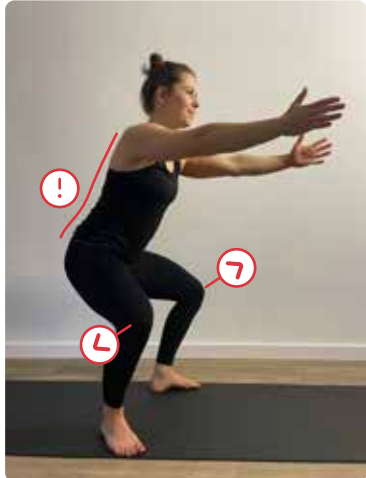
Den linken Arm unter dem rechten Arm durchschieben, bis die linke Schulter fast den Boden berührt.

Danach den linken Arm nach oben strecken.



8. Phase 4

Tag 12-20



Übungen 2-3x täglich

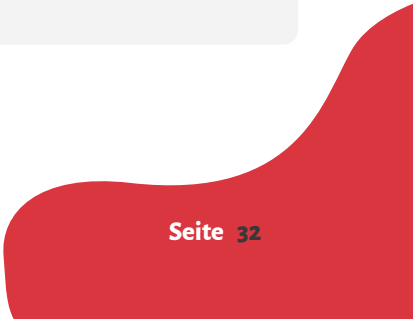
5. TIEFE KNIEBEUGE

Stehend
10 Wiederholungen

So tief wie es für dich gut geht.

Du schaffst es ganz runter?
Super, dann mach es gerne so.

Du fühlst dich noch etwas unsicher oder kommst mit dem Gesäß nicht weit genug nach hinten?
Dann hilf dir mit einem Stuhl. Nicht ganz hinsetzen, nur kurz antippen.



PHASE

TAG 21-28

Übungen alle 2-3 Tage.

ASE



Jetzt wird's anstrengend. Die Übungen machst du nicht mehr täglich, sondern am besten alle 2-3 Tage. Du kannst jederzeit die Übungen aus den ersten Phasen zwischendurch machen.

PHASE

8. Phase 5

Tag 21-28



Übungen alle 2-3 Tage

1. KREUZHEBEN

Stehend mit Gewicht

10 Wiederholungen

Gewichtssteigerung: ca. 2 kg pro Woche

Klassisches Kreuzheben ist eine der besten Übungen für die Lendenwirbelsäule. Starte mit einem für dich angenehmen Gewicht. Das kann eine 8kg Kettlebell sein oder ein Kiste mit leeren Flaschen. Jede Woche erhöhst du das Gewicht um ca 2 kg. (Fülle einfach 2 Flaschen mit Wasser oder lege 2 Pakete Zucker mehr oben drauf).

Unsere Muskeln sind dafür gemacht genutzt und trainiert zu werden.

Wenn du das Gewicht gehoben hast halte die Spannung, das Gewicht bleibt auf dem ganzen Fuß verteilt und der Po ist angespannt. Dann stellst du das Gewicht unter gehaltener Spannung wieder nach unten.

Beispiel-Gewichte für zu Hause



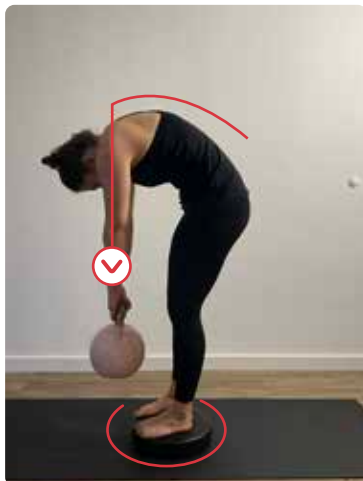
Wasserkarister



Getränkekiste

8. Phase 5

Tag 21-28



Übungen alle 2-3 Tage

2. JEFFERSON CURL

Stehend mit Gewicht

10 Wiederholungen

Gewichtssteigerung: ca. 1kg pro Woche

Auch der runde Rücken darf mit Gewicht trainiert werden. Im Alltag können wir auch nicht immer alles aus der vermeintlich perfekten Position heben. Durch diese Übung bereitest du deinen Rücken darauf vor. Nimm hier ein leichteres Gewicht als beim Kreuzheben und steigere in 1 kg Schritten. Du kannst auch mit ganz wenig Gewicht starten. Wichtig ist, dass die Wirbelsäule sich an das rund werden gewöhnt.

Wirbel für Wirbel nach unten gehen, die Knie können leicht gebeugt werden. Das Gewicht bleibt auf dem ganzen Fuß verteilt.

Der Rücken ist angenehm rund, hält aber gut die Spannung.

Beispiel-Gewichte für zu Hause



2 Wasserflaschen

8. Phase 5

Tag 21-28



Übungen alle 2-3 Tage

3. SEITNEIGUNG

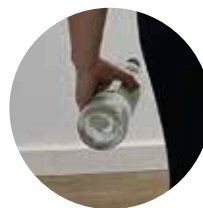
Stehend mit Gewicht

10 Wiederholungen

Gewichtssteigerung: ca. 1kg pro Woche

Die Beine und das Becken bleiben stabil, nur der Oberkörper neigt sich zu Seite.

Beispiel-Gewichte für zu Hause



Wasserflasche



8. Phase 5

Tag 21-28



Übungen alle 2-3 Tage

4. BRIDGING

Liegend, Beine angestellt, mit Gewicht

3x10 Wiederholungen

Gewichtssteigerung: ca. 2kg pro Woche

Aus der Rückenlage mit angestellten Beinen das Gesäß nach oben schieben.

Beispiel-Gewichte für zu Hause

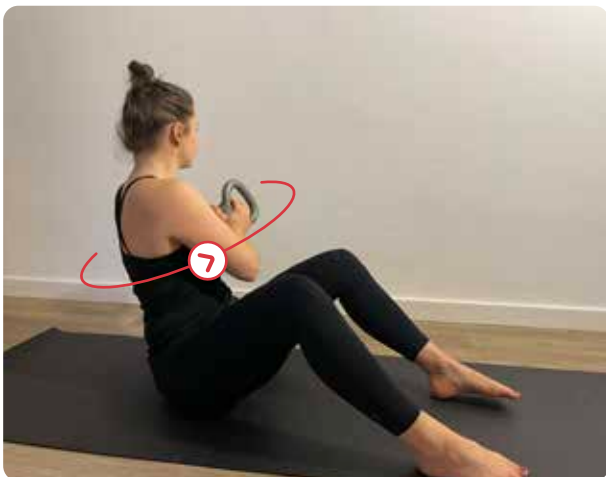


Wasserkarister



8. Phase 5

Tag 21-28



Übungen alle 2-3 Tage

5. ROTATION

Sitzend, Beine angestellt, mit Gewicht

3x10 Wiederholungen

Gewichtssteigerung: ca. 1kg alle 2 Wochen

Beine angestellt und das Gewicht mit beiden Händen festhalten.

Den Oberkörper zur Seite rotieren, die Beine bleiben stabil.

Natürlich zu beiden Seiten.

Beispiel-Gewichte für zu Hause



Dickes Buch



8. Phase 5

Tag 21-28



Übungen alle 2-3 Tage

6. SEITSTÜTZ ROTATION

Stützend

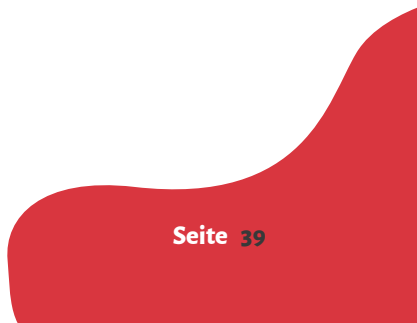
3x10 Wiederholungen pro Seite

Seitstütz auf dem Ellenbogen.

Die Beine kannst du je nach Schweregrad variieren wie in Phase 3.



Mit dem oberen Arm unter dem anderen Arm durchgreifen. Das Becken und die Beine bleiben stabil.





8. Phase 5

Tag 21-28



Übungen alle 2-3 Tage

7. KNIEBEUGE

Stehend mit Gewicht

3x10 Wiederholungen

Gewichtssteigerung: ca. 1kg pro Woche

Die Knie schauen nach aussen und die Füße werden gleichmäßig belastet. Das Gewicht wird nah am Körper gehalten.

Nimm dir die Varianten aus Phase 3 zur Hilfe



Beispiel-Gewichte für zu Hause



Wasserkarister

Checkliste

Phase 1 2-5 x täglich

Atemübung | Beckenschaukeln | Fersen-Schieben | Dreh-Dehnung

Tag



Phase 2 2-3 x täglich

Beckenschaukel im Sitz | Nervenmobilisation | Seitneigung | Rotation sitzend | Rotation über Oberkörper | Katze Kuh

Tag



Phase 3 2-3 x täglich

Jefferson Curl, | Seitneigung stehend | Rotation stehend

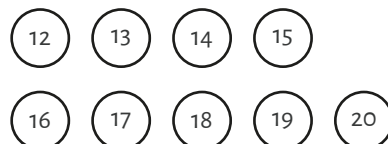
Tag



Phase 4 1 x täglich

Cobra - herabschauender Hund | Crunch | Seitstütz | Rotation kniend | Tiefe Kniebeuge |

Tag



Phase 5 alle 2-3 Tage

Kreuzheben | Jefferson Curl mit Gewicht | Seitneigung mit Gewicht | Bridging | Rotation mit Gewicht | Seitstütz Rotation | Kniebeuge mit Gewicht

Tag



9. Wie geht's danach weiter?

Und wie beuge ich einem erneuten Hexenschuss vor?

Das schlimmste hast du hinter dir. Super gemacht. Erstaunlich wie schnell man wieder in Bewegung kommt, wenn man sich nicht schont oder?

Im Besten Falle kannst du wieder in deinen Alltag starten und deinen gewohnten Sport treiben. Du machst sonst kein Sport? Schade, denn Muskeltraining und Bewegung sind das A und O, um schmerzarm und fit durchs Leben zu kommen. Wichtig wäre es etwas für die Beweglichkeit zu machen und zusätzlich Krafttraining. Suche etwas was dir Spaß macht: Yoga, Crossfit, Zirkeltraining, Fahrradfahren, joggen.. etc. es gibt so viele verschiedene Bewegungsangebote die dir vielleicht Spaß machen könnten.



Wichtig ist: einfach machen - 1x die Woche ist besser als 0x die Woche. Also los!

Du darfst natürlich auch alle Übungen aus Phase 5 alle 2-3 Tage machen. Zusätzlich gerne alle Mobilitätsübungen aus Phase 2 und 3. Einen erneuten

Hexenschuss zu bekommen lässt sich nicht ganz ausschließen. Durch gutes Training und eine gute Beweglichkeit deines Rückens hast du schon viel getan. Nun heißt es dran bleiben. Genug schlafen und gut Essen. Sollte es dich doch wieder erwischen, weißt du nun was zu tun ist und durch dein Trainingsverhalten vorher wirst du deutlich schneller wieder fit sein.

Schau doch mal auf meine Homepage, dort findest du Videos für eine täglich Rückenroutine um beweglich zu bleiben und dich so vor Schmerzen zu schützen.



Du brauchst doch eine individuelle Beratung? Lass uns telefonieren, einen Videocall oder einen Termin in meiner Praxis ausmachen.

Alle Infos dazu findest du unter:
www.kristinzang.de

Ich wünsche dir alles Gute und viel Erfolg beim „weg üben“!

K. Zang
Deine Kristin

Kristin Zang - Schmerzphysiotherapie **BERGEDORF**

Das hilft wirklich - dein Leitfaden für akute Rückenschmerzen

Erste Fassung 2024

Kontakt

T 040-646 86-780

M 01573-89 36 174

WhatsApp & Signal

E kontakt@schmerzcoaching-online.de

Ernst-Mantius-Straße 11
21029 Hamburg-Bergedorf

Urheberrechtshinweis © Copyright 2024 – Kristin Zang

Alle Inhalte dieses Workbooks, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt.

Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Kristin Zang.

Die - auch auszugsweise - Verwendung der Inhalte dieses Workbooks kann nur nach meiner vorherigen schriftlichen Zustimmung erfolgen.

Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung bleiben vorbehalten.

Ich weise darauf hin, dass derjenige, der gegen das Urheberrecht verstößt indem er z. B. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert, sich gem.

§§ 106 ff UrhG strafbar macht und zudem gem. §§ 97 f UrhG kostenpflichtig abgemahnt wird und Schadensersatz leisten muss.