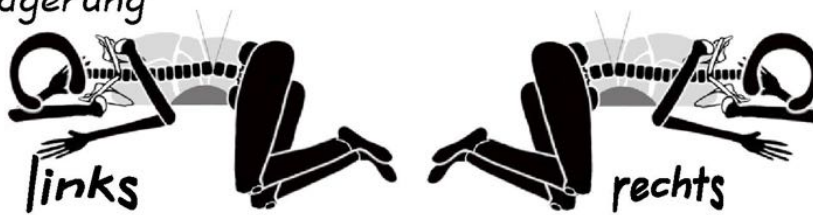


1 Seit - Lagerung



Beachte!!!

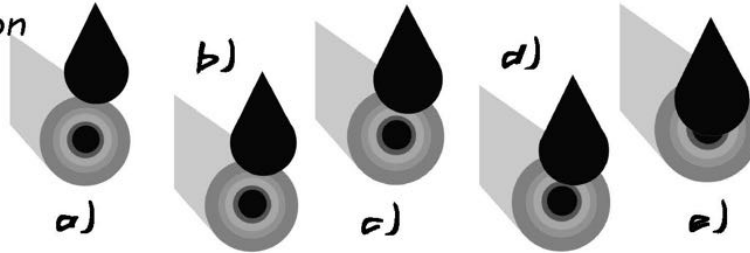
- Lagerung muss schon nach kurzer Zeit Wirkung zeigen
- ausstrahlende Schmerzen und Symptomatik gehen langsam zurück
- Schmerzzentralisation

- a) Problematik auf der linken Seite / rechts Lagerung / mit Unterlagerung Lendenwirbelsäule vom unteren Rippenbogen bis Beckenkamm / Aufklappen der betroffenen Segmente / Hüften gebeugt / BWS gerade
- b) Problematik auf der rechten Seite / links Lagerung / mit Unterlagerung Lendenwirbelsäule vom unteren Rippenbogen bis Beckenkamm / Aufklappen der betroffenen Segmente / Hüften gebeugt / BWS gerade

1/2-3/4 Stunde

3-4 mal täglich

2 Nervenkompression



Beachte!!!

- Abbildungen sind stark vereinfacht dargestellt um ein besseres Verständnis für die entsprechenden Problematiken zu bekommen

durch Nerven Kompression (Druck) entstehen Schmerzen / durch unterschiedlich starke Drücke können diese auch verschiedene Probleme auslösen / in den entsprechenden Versorgungsgebiet (segmental)

- a) kann lokalen Schmerz mit zusätzlich starker Muskelverspannung auslösen / oft akute Problematik
- b) Druck wird stärker / Schmerzen strahlen deutlich weiter aus / z.B. Gesäß oder Becken
- c) Schmerzausstrahlung im Versorgungsgebiet (Dermatom) / Wahrnehmung der Rückenschmerzen geringer
- d) Sensibilitätsstörung im Versorgungsgebiet / Kribbeln – Taubheit etc. / im Rücken wird kein Schmerz
- e) wahrgenommen / wird der Druck jetzt noch höher, sind Schäden des Nervens nicht mehr auszuschließen / es kann zu Muskelausfällen oder gar Lähmungen kommen / höchste Alarmstufe ROT: Arzt aufsuchen

Schmerz

Ausstrahlen

Sensibilität

Lähmung

3 Bauchlagerung



Beachte!!!

- Lagerung muss schon nach kurzer Zeit Wirkung zeigen
- ausstrahlende Schmerzen und Symptomatik gehen langsam zurück

- a) Alternative zur Seitlage / mit Unterlagerung Lendenwirbelsäule vom unteren Rippenbogen bis Beckenkamm / Füße entspannt / Aufklappen der betroffenen Segmente in der Lendenwirbelsäule

wie Übung 1)

4 Mobilisation Beugung und Streckung LWS



Beachte!!!

- Übung nur schmerzfrei und ohne Symptomatik ausüben
- langsame Bewegungen

- a) Seitlage / mit Unterlagerung Lendenwirbelsäule vom unteren Rippenbogen bis Beckenkamm / Rücken im Wechsel leicht beugen und leichtes Hohlkreuz machen / Knie und Hüften bleiben in der Position stehen

3-4 mal täglich

X stk.

5 Mobilisation Rotation LWS (von unten)



Beachte!!!

- Übung nur schmerzfrei und ohne Symptomatik ausüben
- langsame Bewegungen

- a) Seitlage / mit Unterlagerung Lendenwirbelsäule vom unteren Rippenbogen bis Beckenkamm / Knie im Wechsel langsam nach vorn und zurück bewegen / unteres Bein bleibt in der Position liegen

3-4 mal täglich

X stk.

Alle Informationen und Übungen auf unseren Programmen werden eigenverantwortlich durchgeführt. Haftung und Gewährleistung sind damit ausgeschlossen. Ihr Praxis Team Percy Rippe.

6 Mobilisation Rotation LWS (von oben)



Beachte!!!

- Übung nur schmerzfrei und ohne Symptomatik ausüben
- langsame Bewegungen und kleine Bewegungsausschläge

3 mal täglich

X stk.

- a) Seitlage / mit Unterlagerung Lendenwirbelsäule vom unteren Rippenbogen bis Beckenkamm / Arme vor dem Brustkorb verschränkt / langsam mit dem Oberkörper (Brustkorb) und Kopf nach hinten rotieren / kleine Bewegungsausschläge / Knie und Hüften bleiben in der Position fixiert stehen / Mobilisation dient auch der Ernährung von Bandscheiben

7 Neurale Mobilisation (von unten) nur mit dem Unterschenkel



Beachte!!!

- Übung nur schmerzfrei und ohne Symptomatik ausüben
- langsame Bewegungen und kleine Bewegungsausschläge

3 mal täglich

X stk.

- a) Seitlage / mit Unterlagerung Lendenwirbelsäule vom unteren Rippenbogen bis Beckenkamm / Knie liegen aufeinander / Kissen kann zwischen die Knie gelagert werden / Unterschenkel mit entspannten Fuß langsam in die Streckung nach vorne bewegen und zurück / Ziehen im Nervenverlauf: die Streckung während der Übung etwas reduzieren / der Nerv wird in seinem Verlauf gedehnt und mobilisiert

8 Neurale Mobilisation (von unten) Unterschenkel und Fuß



Beachte!!!

- Übung nur schmerzfrei und ohne Symptomatik ausüben
- langsame Bewegungen und kleine Bewegungsausschläge

3 mal täglich

X stk.

- a) Position wie Übung 7 / Unterschenkel mit angezogenen Fuß langsam in die Streckung (nach vorne) bewegen / über den Fuß wird die Dehnung noch intensiver / beim Zurückziehen (Ferse Richtung Gesäß) ist der Fuß entspannt / starkes Ziehen im Nervenverlauf: die Fuß-Streckung während der Übung etwas reduzieren / der Nerv wird in seinem Verlauf gedehnt und mobilisiert

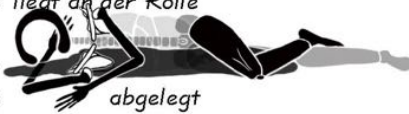
9 Entlastung

Entlastung ist in der akuten Phase sehr wichtig um den Nerven nicht weiter zu schädigen /

Lagerung wie in den ersten Übungen beschrieben unbedingt keine Seitenwechsel bei der Lagerung, das hätte die gegenteilige

- a) Schlafposition Problemseite nach oben / „stabile Seitlage“ mit Stillkissen oder zweite Schlafdecke gerollt / oberes Bein

- b) Entlastung im Sitz / Stuhl gedreht / Oberkörper über die Arme



- c) starken akuten Schmerzen und damit massiven Ausweichbewegungen (Shift) der BWS, LWS und Becken, können auch Stützen zur Entlastung verwendet werden

einhalten /
Wirkung
Unterlagerung /
angewinkelt /



häufig üben

Schlafen

im Alltag

bei massiver

Problematik

10 Sitz und Arbeit



Beachte!!!

- nicht nur der mechanische Druck auf die Bandscheiben verursachen die Schmerzen, auch der Druck auf die inneren Organe können die Beschwerden negativ beeinflussen

...lieber nicht

...häufig üben

- a) Beine überschlagen / Leisten abgeklemmt / Oberkörper auf die Bauchorgane gedrückt / Lunge gepresst / LWS, BWS in starker Beugung / Bandscheibenbelastung hoch....

- b) Sitz Bürostuhl / Knie nach außen / Füße auf dem Boden / Becken - Bauch nach vorn / leichtes schmerzfreies „Hohlkreuz“ / Brustbein vor / Unterarme abgelegt / Arme und Schultern locker

Alle Informationen und Übungen auf unseren Programmen werden eigenverantwortlich durchgeführt. Haftung und Gewährleistung sind damit ausgeschlossen. Ihr Praxis Team Percy Rippe.