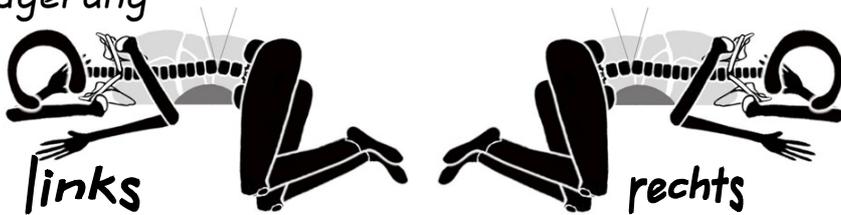


1 Seit - Lagerung



- 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

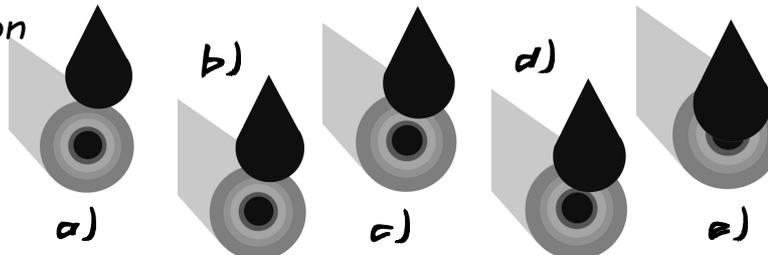
Beachte!!!

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

1/2-3/4 Stunde

3-4 mal täglich

2 Nervenkompression



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

Beachte!!!

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

Schmerz

Ausstrahlen

Sensibilität

Lähmung

3 Bauchlagerung



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

Beachte!!!

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

wie Übung 1)

4 Mobilisation Beugung und Streckung LWS



- 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

Beachte!!!

- Übung nur schmerzfrei und ohne Symptomatik ausüben
- langsame Bewegungen

3-4 mal täglich

X stk.

5 Mobilisation Rotation LWS (von unten)



- 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

Beachte!!!

- Übung nur schmerzfrei und ohne Symptomatik ausüben
- langsame Bewegungen

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)



- 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

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

3 mal täglich

X stk.

7 Neurale Mobilisation (von unten) nur mit dem Unterschenkel



- 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

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

3 mal täglich

X stk.

8 Neurale Mobilisation (von unten) Unterschenkel und Fuß



- 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

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

3 mal täglich

X stk.

9 Entlastung

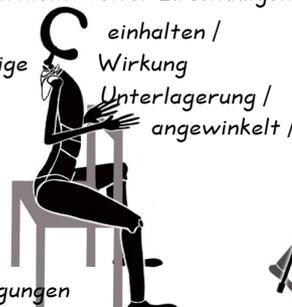
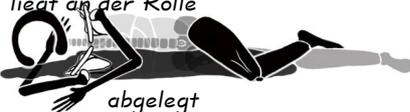
Entlastung ist in der akuten Phase sehr wichtig um den Nerven nicht weiter zu schädigen /

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

Bauch und Brustkorb liegt an der Rolle

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



einhalten / Wirkung Unterlagerung / angewinkelt /



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

häufig üben

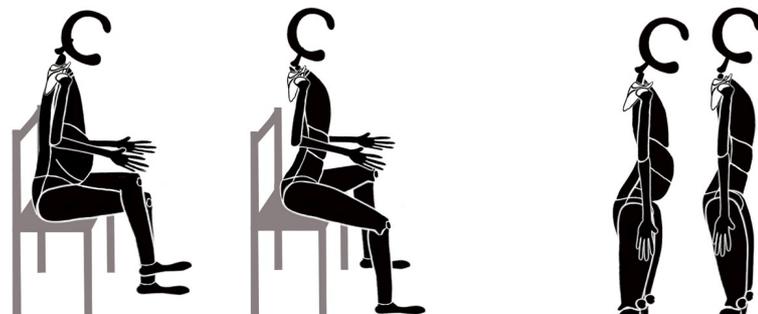
Schlafen

im Alltag

bei massiver

Problematik

10 Sitz und Arbeit



- a) Beine überschlagen / Leisten abgeklemt / 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

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

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

