

5 Übungen bei Bandscheibenvorfall LWS

Harald Erb
Heilpraktiker & Osteopath
Berlin Prenzlauer Berg
Metzer Str. 20 | 10405 Berlin
harald-erb.de

Wichtig: Alle Übungen langsam und ohne Schmerz durchführen. Wenn eine Übung Schmerzen ins Bein verstärkt oder starkes Kribbeln auslöst – sofort stoppen. Übungen ersetzen keine Behandlung.

Warum Bewegung so wichtig ist

Bandscheiben werden nicht direkt durchblutet – sie ernähren sich durch Diffusion. Bewegung pumpt Nährstoffe hinein und Abbauprodukte heraus. Schonen entzieht der Bandscheibe genau das, was sie zur Heilung braucht.

ÜBUNG 1 Knie zur Brust | Rückenlage - Entlastung - Sofortmaßnahme



Knie zur Brust – Endposition

Ausgangsposition

Rückenlage auf der Matte, beide Beine ausgestreckt, Arme locker neben dem Körper.

Ausführung

1. Ein Knie anwinkeln und mit beiden Händen umfassen – hinter dem Oberschenkel oder am Schienbein
2. Das Knie langsam Richtung Brust ziehen – so weit wie es ohne Schmerz möglich ist
3. Das andere Bein bleibt ausgestreckt auf dem Boden
4. Position halten, ruhig atmen – beim Ausatmen etwas tiefer sinken. Die Schwerkraft macht die Arbeit.
5. Bein langsam ablegen, Seite wechseln
6. Variante: beide Knie gleichzeitig – entlastet die LWS noch stärker

Warum diese Übung hilft

Die Wirbelgelenke der LWS öffnen sich und der Druck auf die Bandscheibe nimmt sofort ab. Gleichzeitig entspannt sich die reflektorisch verspannte LWS-Muskulatur. Diese Übung kann sofort, auch im Bett, begonnen werden.

Häufigster Fehler: Knie ruckartig ziehen – langsam führen, kein Reißen.

Dosierung: 30–45 Sek. halten · 2–3 Wdh. pro Seite · 3–4x täglich · auch im Bett

ÜBUNG 2

Beckenkippen | Rückenlage · Tiefe Bauchmuskulatur · Grundstabilisation



Beckenkippen – LWS flach auf den Boden drücken

Ausgangsposition

Rückenlage, beide Knie angestellt, Füße flach auf dem Boden hüftbreit. Ein kleiner Hohlraum zwischen LWS und Boden ist normal.

Ausführung

1. Bauchmuskeln leicht anspannen – Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen
2. Becken langsam nach hinten kippen: LWS flach auf den Boden drücken
3. Position 5–8 Sekunden halten
4. Langsam loslassen, zurück in die Ausgangsposition
5. Gesäß bleibt auf dem Boden – nur das Becken kippt

Warum diese Übung hilft

Der M. transversus abdominis – das natürliche innere Korsett der Wirbelsäule – wird direkt aktiviert. Bei Bandscheibenpatienten ist dieser Muskel fast immer inhibiert. Die Bewegung ist klein. Das ist normal.

Häufigster Fehler: Das Gesäß hebt sich ab. Der Po bleibt unten – nur das Becken rotiert.

Dosierung: 10 Wdh. · 3 Sätze · 2x täglich · Grundlage für alle Stabilisationsübungen

ÜBUNG 3 Glute Bridge / Brücke | Rückenlage · Gesäß und Rückenstrecker



Glute Bridge – Hüfte in der Endposition

Ausgangsposition

Rückenlage, beide Knie angestellt, Füße flach auf dem Boden hüftbreit. Beckenkippen als Vorbereitung: LWS flach auf den Boden drücken.

Ausführung

1. Bauchmuskeln leicht anspannen – Beckenkippen als Basis
2. Gesäß langsam vom Boden heben – Wirbel für Wirbel von unten nach oben

3. Hüfte heben bis Schultern, Hüfte und Knie eine gerade Linie bilden
4. Gesäß oben kurz halten – 2–3 Sekunden
5. Langsam abrollen – Wirbel für Wirbel zurück auf den Boden

Warum diese Übung hilft

Der Gluteus maximus ist der wichtigste Stabilisator der LWS nach der tiefen Bauchmuskulatur. Bei Bandscheibenpatienten ist er fast immer inhibiert. Die Brücke reaktiviert ihn gezielt, ohne die Bandscheibe axial zu belasten.

Häufigste Fehler: Hohlkreuz oben – Bauch muss leicht angespannt bleiben. Und zu schnell – langsam Wirbel für Wirbel heben und senken.

Dosierung: 3 Sätze à 12–15 Wdh. · 3x pro Woche · Steigerung: einbeinige Brücke

ÜBUNG 4 Katze-Kuh | Vierfüßler · Mobilisation · Nährstoffversorgung



Katze-Kuh – Katze-Position (Rücken rund)

Ausgangsposition

Vierfüßlerstand. Knie unter den Hüften, Hände unter den Schultern. Rücken in neutraler Position, Blick zum Boden.

Ausführung

Katze: Ausatmen – Rücken langsam rund machen vom Becken bis zur HWS, Bauchnabel Richtung Decke, Kopf zwischen die Arme.

Kuh: Einatmen – Rücken langsam durchhängen lassen, Bauch Richtung Boden, Becken leicht heben, Brust öffnet sich.

Fließend wechseln – dem Tempo der Atmung folgen, nicht dem Tempo des Sports.

Warum diese Übung hilft

Katze-Kuh mobilisiert die gesamte Wirbelsäule ohne axialen Druck. Die Bandscheibe wird rhythmisch be- und entlastet – das fördert die Diffusion von Nährstoffen. Denn Bandscheiben ernähren sich durch Bewegung.

Häufigster Fehler: Zu schnell und nur mit dem Kopf. Die Bewegung muss segmentweise von der LWS nach oben fließen.

Dosierung: 10 langsame Wdh. · 2–3 Sätze · 2x täglich · ideal morgens vor dem Aufstehen

ÜBUNG 5 Kindhaltung | Kniestand · Dehnung · Abschluss und Entspannung



Kindhaltung – Dehnung der gesamten LWS-Muskulatur

Ausgangsposition

Kniestand auf der Matte. Knie etwas weiter als hüftbreit, große Zehen berühren sich. Gesäß auf den Fersen.

Ausführung

1. Oberkörper langsam nach vorne sinken lassen – Stirn Richtung Matte
2. Arme weit nach vorne strecken
3. Gesäß bleibt so nah wie möglich an den Fersen

4. Mit jedem Ausatmen tiefer sinken – kein Kraftaufwand, einfach loslassen
5. Die Schwerkraft dehnt den Rücken von alleine

Warum diese Übung hilft

Die Kindhaltung dehnt die gesamte paravertebrale Muskulatur von LWS bis BWS, entlastet die Zwischenwirbelgelenke und fördert die Durchblutung. Bei nächtlichem Rückenschmerz: diese Position hilft sofort.

Häufigster Fehler: Kribbeln ins Bein – langsam heraus und professionelle Hilfe holen. Gesäß erreicht Fersen nicht: Knie weiter spreizen.

Dosierung: 30–45 Sek. halten · 1–2 Wdh. · nach jeder Einheit · auch nachts bei akuten Schmerzen

Trainingsplan

Phase	Übungen	Häufigkeit
Akut (Woche 1–2)	1 Knie zur Brust · 2 Beckenkippen · 4 Katze-Kuh · 5 Kindhaltung	täglich
Aufbau (Woche 3+)	Alle 5 Übungen	täglich / 3x Woche für Brücke

Trainingsprotokoll

Übung	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1 Knie zur Brust	■	■	■	■	■	■	■
2 Beckenkippen	■	■	■	■	■	■	■
3 Glute Bridge	■	■	■	■	■	■	■
4 Katze-Kuh	■	■	■	■	■	■	■
5 Kindhaltung	■	■	■	■	■	■	■

Übungen helfen – wenn die Ursache korrekt identifiziert ist.
 Keine Besserung nach 2–3 Wochen? Als Osteopath finde ich heraus wo das Problem sitzt.
Termin buchen: doctolib.de/osteopath/berlin/harald-erb | Metzer Str. 20, 10405 Berlin | Tel. 030 698 15 865

Dieser Übungsplan ersetzt keine ärztliche Diagnose oder Behandlung. Bei starken oder ausstrahlenden Schmerzen konsultieren Sie bitte einen Arzt oder Osteopathen. | © Harald Erb | harald-erb.de