

# Bandscheibenvorfall

## Rücken stärken

### 4 Stabilisationsübungen

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

**Der Dreiklang der Rehabilitation:** Entlasten (Basisübungen) → Dehnen (Ischiokrurale, Psoas, QL, Piriformis) → Stabilisieren (diese Übungen). Diese Übungen erst beginnen wenn die akuten Schmerzen deutlich nachgelassen haben und die Dehnungen bereits regelmäßig durchgeführt werden.

**Wichtig:** Alle Übungen langsam und kontrolliert – kein Schwung, keine ruckartigen Bewegungen. Qualität vor Ausmaß. Bei Schmerzen sofort stoppen.

#### ÜBUNG 1 Bird Dog | Vierfüßler · Diagonale Stabilisation · McGill



Bird Dog – Rücken stärken bei Bandscheibenvorfall LWS

#### Ausgangsposition

Vierfüßlerstand. Hände unter den Schultern, Knie unter den Hüften. Rücken in absolut neutraler Position – weder gerundet noch durchgedrückt.

#### Ausführung

Bauchmuskeln leicht anspannen. Gleichzeitig den rechten Arm nach vorne und das linke Bein nach hinten strecken – langsam und kontrolliert. Arm und Bein bilden eine gerade Linie mit dem Rücken. Kein

Hohlkreuz, kein seitliches Kippen. 8–10 Sekunden halten, dabei ruhig atmen. Langsam zurück, Gegenseite.

### Warum diese Übung hilft

McGills Forschung zeigt: Bird Dog erzeugt maximale Aktivierung der tiefen Rumpfmuskulatur bei minimalem Bandscheibendruck. Die diagonale Bewegung trainiert die funktionelle Muskelkette die beim Gehen, Heben und Drehen gebraucht wird.

**Häufigster Fehler:** Das Becken dreht sich zur Seite des angehobenen Beins. Amplitude reduzieren bis die neutrale Position gehalten werden kann.

**Dosierung: 3 Sätze à 8–10 Wdh. pro Seite · 3x pro Woche · 8–10 Sek. halten · langsam und kontrolliert**

## ÜBUNG 2 Dead Bug | Rückenlage · Koordination · Rumpfstabilisation



*Dead Bug – Rücken stärken bei Bandscheibenvorfall LWS*

### Ausgangsposition

Rückenlage. Beide Arme senkrecht zur Decke, Knie auf 90 Grad in der Luft. LWS flach auf den Boden drücken – Beckenkippen als Grundspannung.

### Ausführung

LWS-Grundspannung halten. Gleichzeitig: rechten Arm langsam nach hinten zum Boden UND linkes Bein nach vorne strecken – Ferse knapp über dem Boden. Die LWS bleibt dabei flach auf dem Boden. Sobald sie sich hebt: Amplitude sofort reduzieren. Langsam zurück, Seite wechseln.

### Warum diese Übung hilft

Dead Bug trainiert die Koordination zwischen Rumpf und Extremitäten – die zentrale Anforderung im Alltag. Der Rücken muss stabil bleiben während Arme und Beine sich frei bewegen. Die Qualität der Rumpfspannung zählt – nicht die Länge der Bewegung.

**Häufigster Fehler:** Die LWS hebt sich vom Boden ab. Amplitude sofort reduzieren – lieber 20 cm strecken mit sauberer Spannung.

**Dosierung:** 3 Sätze à 8–10 Wdh. pro Seite · 3x pro Woche · erst nach 2–3 Wochen Bird Dog

### ÜBUNG 3 Seitliche Planke (modifiziert) | Seitlage · Quadratus lumborum



*Seitliche Planke – Rücken stärken bei Bandscheibenvorfall LWS*

#### **Ausgangsposition**

Seitlage. Unterarm auf dem Boden, Ellenbogen direkt unter der Schulter. Unteres Knie angewinkelt – modifizierte Variante. Körper in gerader Linie von Knie bis Schulter.

#### **Ausführung**

Bauchmuskeln und seitliche Rumpfmuskulatur anspannen. Die Hüfte langsam vom Boden heben. Hüfte weder einsinken noch nach oben kippen. Ruhig atmen. Langsam absenken, Seite wechseln. Steigerung: Beine gestreckt – vollständige Seitstützposition.

#### **Warum diese Übung hilft**

Der M. quadratus lumborum ist bei LWS-Patienten fast immer auf einer Seite geschwächt – auch nach dem Dehnen. Dehnen löst die Verkürzung, Kräftigen baut die Funktion auf. Die seitliche Planke ist laut McGill die effizienteste Übung dafür und unverzichtbar in der LWS-Rehabilitation.

**Häufigster Fehler:** Die Hüfte sinkt ein oder dreht sich nach vorne. Kürzere Haltezeit mit sauberer Ausführung. Asymmetrie zwischen links und rechts zeigt die Schwäche.

**Dosierung:** 3 Sätze à 20–30 Sek. pro Seite · 3x pro Woche · beide Seiten gleich lang · Steigerung nach 3 Wochen

#### ÜBUNG 4 Einbeinige Brücke | Rückenlage · Gluteus medius · Hüftstabilisation



*Einbeinige Brücke – Rücken stärken bei Bandscheibenvorfall LWS*

#### **Ausgangsposition**

Rückenlage. Ein Knie angestellt (Standbein), das andere Bein gestreckt in der Luft auf Kniehöhe. Beckenkippen als Vorbereitung.

#### **Ausführung**

Bauchmuskeln leicht anspannen. Gesäß langsam mit nur einem Bein heben – Wirbel für Wirbel. Das gestreckte Bein bleibt in der Luft auf gleicher Höhe wie der Rumpf. Becken oben halten – beide Hüftknochenpunkte auf gleicher Höhe. Kurz halten, dann langsam absenken. 8 Wiederholungen, dann Seite wechseln.

#### **Warum diese Übung hilft**

Die normale Brücke trainiert bilateral und verbirgt Asymmetrien. Die einbeinige Brücke deckt sie auf: Das Becken will zur Seite des freien Beins absacken. Genau das zu verhindern trainiert den Gluteus medius – entscheidend für gleichmäßige LWS-Belastung beim Gehen.

**Häufigster Fehler:** Das Becken kippt zur Seite des freien Beins. Zurück zur normalen Brücke und nach 2–3 weiteren Wochen erneut versuchen.

Dosierung: 3 Sätze à 8 Wdh. pro Seite · 3x pro Woche · erst nach 2–3 Wochen normaler Brücke

## Trainingsplan – Aufbau über 6 Wochen

Phase	Übungen	Häufigkeit
Woche 1–2	1 Bird Dog · 3 Seitliche Planke	3x pro Woche
Woche 3–4	1 Bird Dog · 2 Dead Bug · 3 Seitliche Planke	3x pro Woche
Woche 5–6	Alle 4 Übungen	3x pro Woche

## Trainingsprotokoll

Übung	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1 Bird Dog	■	■	■	■	■	■	■
2 Dead Bug	■	■	■	■	■	■	■
3 Seitliche Planke	■	■	■	■	■	■	■
4 Einbeinige Brücke	■	■	■	■	■	■	■

**Stabilisierung ist der dritte Schritt – nach Entlasten und Dehnen.**

Keine Besserung? Als Osteopath finde ich heraus was das Training blockiert.

**Termin buchen:** [doctolib.de/osteopath/berlin/harald-erb](https://doctolib.de/osteopath/berlin/harald-erb) | Metzer Str. 20, 10405 Berlin | Tel. 030 698 15 865

*Dieser Übungsplan ersetzt keine ärztliche Diagnose oder Behandlung. | © Harald Erb | harald-erb.de*