Bandscheibenvorfall LWS

5 Basisübungen für zu Hause

Kostenloses Übungs-PDF

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

Wichtig – bitte zuerst lesen

- **Für Bandscheibenvorfälle ohne Warnzeichen gedacht.** Bei Taubheit im Schritt, Problemen mit Blase oder Darm oder einer Lähmung im Bein ist das ein Notfall – dann bitte keine Übungen, sondern sofort ärztlich abklären lassen.
- **Langsam und ohne Schmerz.** Verstärkt eine Übung die Schmerzen im Bein oder löst sie starkes Kribbeln aus: sofort stoppen. Bei frischen, starken Schmerzen nur äußerst vorsichtig üben.
- **Umgehend ärztlich abklären lassen, gegebenenfalls in der Notaufnahme,** bei Problemen beim Wasserlassen oder Stuhlgang, Taubheit im Intimbereich oder an der Innenseite der Oberschenkel oder einer zunehmenden Schwäche im Bein, zum Beispiel wenn sich der Fuß nicht mehr richtig anheben lässt. Auch wichtig: Lässt der Beinschmerz plötzlich nach, während das Bein taub oder schwach wird, ist das kein Zeichen von Besserung. Dann bitte keine Übungen.
- **Zeitnah ärztlich abklären lassen,** wenn die Beschwerden nach einem Sturz oder Unfall begonnen haben, Fieber dazukommt, eine Osteoporose oder eine Krebserkrankung bekannt ist oder die Schmerzen vor allem nachts in Ruhe auftreten und sich durch Bewegen nicht bessern. Solche Warnzeichen sind sehr selten, sollten dann aber nicht abgewartet werden.
- **In der Schwangerschaft** besprechen Sie die Übungen bitte vorher mit Ihrer Hebamme oder Ihrer Frauenärztin.
- **Allgemeine Hinweise.** Die Übungen sind allgemeine Empfehlungen. Sie beruhen auf bekannten funktionellen Übungen, die fachlich und wissenschaftlich begründet sind, und dienen der Veranschaulichung. Sie ersetzen kein individuelles Training, keine Behandlung und keinen Arztbesuch. Viele Übungen wirken auch auf benachbarte Bereiche wie Becken, Hüfte und Bauch.

Was Sie in diesem Übungs-PDF finden

- Gruppe 1 – Erste Tage, nur wenn es Linderung bringt: Knie zur Brust · Beckenkippen · Katze-Kuh (klein) · Kindhaltung
- Gruppe 2 – Wenn die akuten Schmerzen nachgelassen haben: Brücke
- Was in den ersten Tagen häufig hilft · Was Sie eher meiden sollten
- QR-Code zum Video mit allen 5 Übungen
- Trainingsplan und Abhakliste für drei Wochen

© Harald Erb, Heilpraktiker – nur für den privaten Gebrauch, keine Weitergabe oder gewerbliche Nutzung

Was in den ersten Tagen häufig hilft

In den ersten Tagen geht es meist vor allem darum, den Schmerz zu beruhigen und trotzdem in Bewegung zu bleiben, so gut es eben geht.

- **Stufenlagerung, wenn sie guttut:** auf den Rücken legen, die Unterschenkel auf einen Stuhl, Hocker oder einen Stapel Kissen. Der genaue Winkel ist nicht entscheidend. Nicht jeder empfindet das als angenehm, dann ist oft die Seitenlage mit einem Kissen zwischen den Knien besser. Lieber nicht stundenlang so liegen bleiben.
- **Ruhe und Bewegung:** Für die meisten ist es besser, in Bewegung zu bleiben. Manchen tut zwischendurch auch Ruhe gut, dann am besten nicht zu lange am Stück.
- **Gehen in kleinen Etappen:** lieber oft und kurz als selten und lang, nur so weit, wie es sich gut anfühlt. Zieht es stärker ins Bein, kurz stehen bleiben, an einer Wand oder Bank abstützen, dann weitergehen.
- **Der nächste Tag zeigt es:** Fühlt sich der Rücken oder das Bein nach einer Übung am nächsten Tag schlechter an, lassen Sie sie vorerst weg.
- **Wärme oder Kälte:** Beides kann lindern. Manchen tut ein warmes Kirschkernkissen gut, anderen ein in ein Tuch gewickeltes Kühlpack für einige Minuten.

Was Sie eher meiden sollten

- Langes Sitzen am Stück, schweres Heben und wiederholtes tiefes Bücken.
- Übungen, bei denen Sie sich mit rundem Rücken weit nach vorn beugen, etwa Sit-ups oder Zehenberühren mit gestreckten Beinen, und schwungvolles Drehen des Oberkörpers.
- Morgens direkt nach dem Aufstehen lieber nicht gleich heben oder sich tief bücken.
- Eine Übung sollte den Schmerz im Bein nicht verstärken. „Durchbeißen“ hilft hier in der Regel nicht.

Alle 5 Übungen im Video
Lieber zuschauen? Im Video zeige ich alle 5 Übungen nacheinander. Einfach den QR-Code mit dem Handy scannen.

© Harald Erb, Heilpraktiker – nur für den privaten Gebrauch, keine Weitergabe oder gewerbliche Nutzung

Gruppe 1 – Erste Tage: nur, wenn es Linderung bringt

Hinweis: Diese vier Übungen können sich in den ersten Tagen eignen, aber nur unter Vorbehalt: Machen Sie sie nur, wenn sie spürbar Linderung bringen. Verstärkt das Rundmachen des Rückens den Beinschmerz, lassen Sie Knie zur Brust und Kindhaltung weg. Sind die Schmerzen so stark, dass eine Übung kaum möglich ist: sofort aufhören.

ÜBUNG 1

Knie zur Brust

Rückenlage · zuerst einbeinig



Das Foto zeigt die Grundidee mit beiden Knien. In den ersten Tagen beginnen Sie besser einbeinig und nur so weit, wie es angenehm bleibt.

So geht's

1. Rückenlage, beide Knie angestellt, Arme locker neben dem Körper.
2. Zuerst einbeinig: ein Knie mit beiden Händen hinter dem Oberschenkel umfassen und langsam Richtung Brust ziehen, nur so weit, wie es angenehm bleibt. Das andere Bein bleibt angestellt.
3. Kurz halten, ruhig atmen, langsam ablegen. Dann die andere Seite.
4. Fühlt sich das gut an, können Sie später beide Knie gemeinsam heranziehen.

Häufigster Fehler: das Knie ruckartig heranziehen. Führen Sie es langsam.

Wichtig: Verstärkt diese Übung den Schmerz im Bein, lassen Sie sie weg.

Wie oft: 20–30 Sekunden halten · 2–3× je Seite · 2–3× täglich

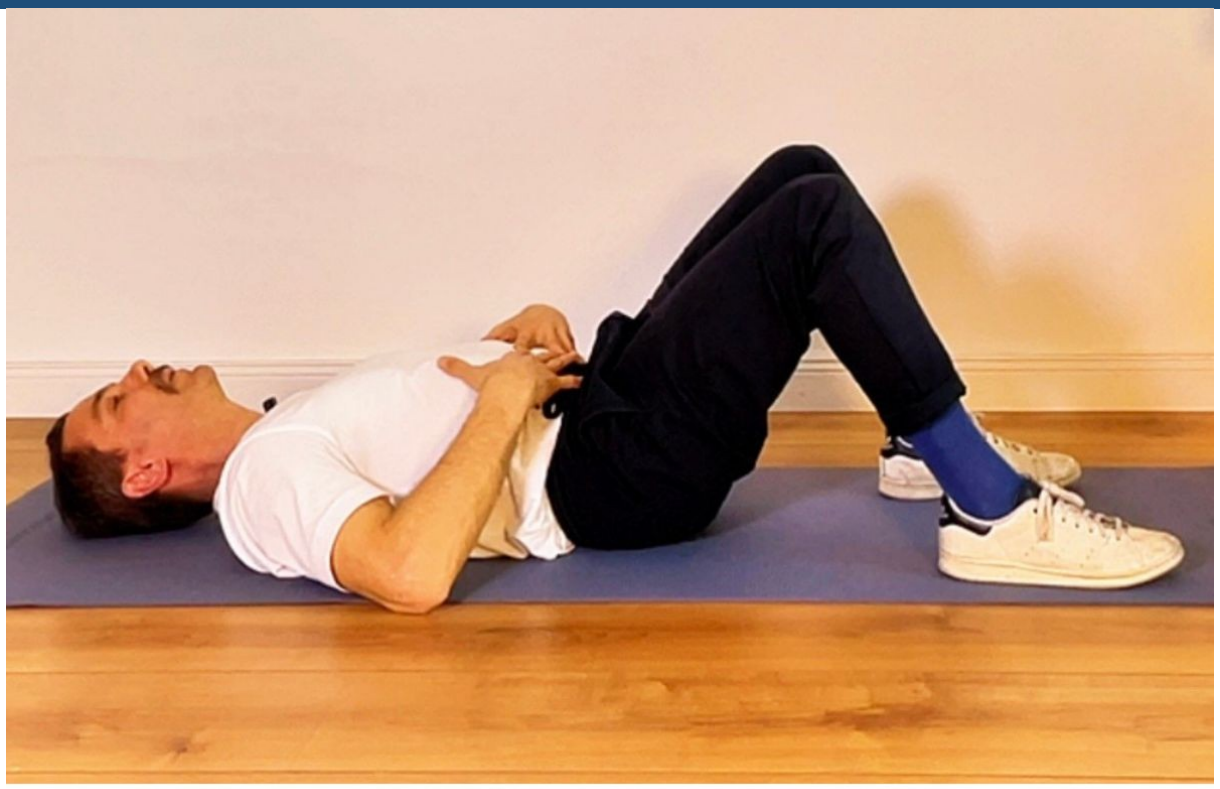
Tipp: Je langsamer und aufmerksamer Sie üben, desto besser können Sie die Bewegung steuern und spüren.

© Harald Erb, Heilpraktiker – nur für den privaten Gebrauch, keine Weitergabe oder gewerbliche Nutzung

ÜBUNG 2

Beckenkippen

Rückenlage · tiefe Bauchmuskeln sanft anspannen



So geht’s

1. Rückenlage, beide Knie angestellt, Füße hüftbreit flach auf dem Boden. Ein kleiner Hohlraum zwischen unterem Rücken und Boden ist normal.
2. Die Bauchmuskeln leicht anspannen, als würden Sie den Bauchnabel sanft nach innen ziehen.
3. Das Becken langsam nach hinten kippen, sodass der untere Rücken flach auf dem Boden liegt. 5–8 Sekunden halten.
4. Langsam loslassen. Die Bewegung ist klein, das ist richtig so.

Häufigster Fehler: mit dem Gesäß abheben. Nur das Becken kippt, der Po bleibt auf dem Boden.

Wie oft: 10 Wiederholungen · 2–3 Sätze · 2× täglich

Tipp: Je langsamer und aufmerksamer Sie üben, desto besser können Sie die Bewegung steuern und spüren.

© Harald Erb, Heilpraktiker – nur für den privaten Gebrauch, keine Weitergabe oder gewerbliche Nutzung

ÜBUNG 3

Katze-Kuh

Vierfüßlerstand · Wirbelsäule sanft bewegen, nur klein



So geht’s

1. Vierfüßlerstand: Knie unter den Hüften, Hände unter den Schultern, Blick zum Boden.
2. Ausatmen und den Rücken langsam ein Stück rund machen (Katze).
3. Einatmen und den Rücken langsam ein Stück durchhängen lassen (Kuh).
4. Ruhig im Atemrhythmus wechseln, nur im kleinen, angenehmen Bereich, ohne bis ans Ende zu gehen.

Häufigster Fehler: zu schnell und zu weit. Klein und langsam reicht.

Wichtig: Zieht es dabei ins Bein, die Bewegung kleiner machen oder die Übung vorerst weglassen.

Wie oft: 7–10 langsame Wiederholungen · 1–2 Sätze · 2× täglich

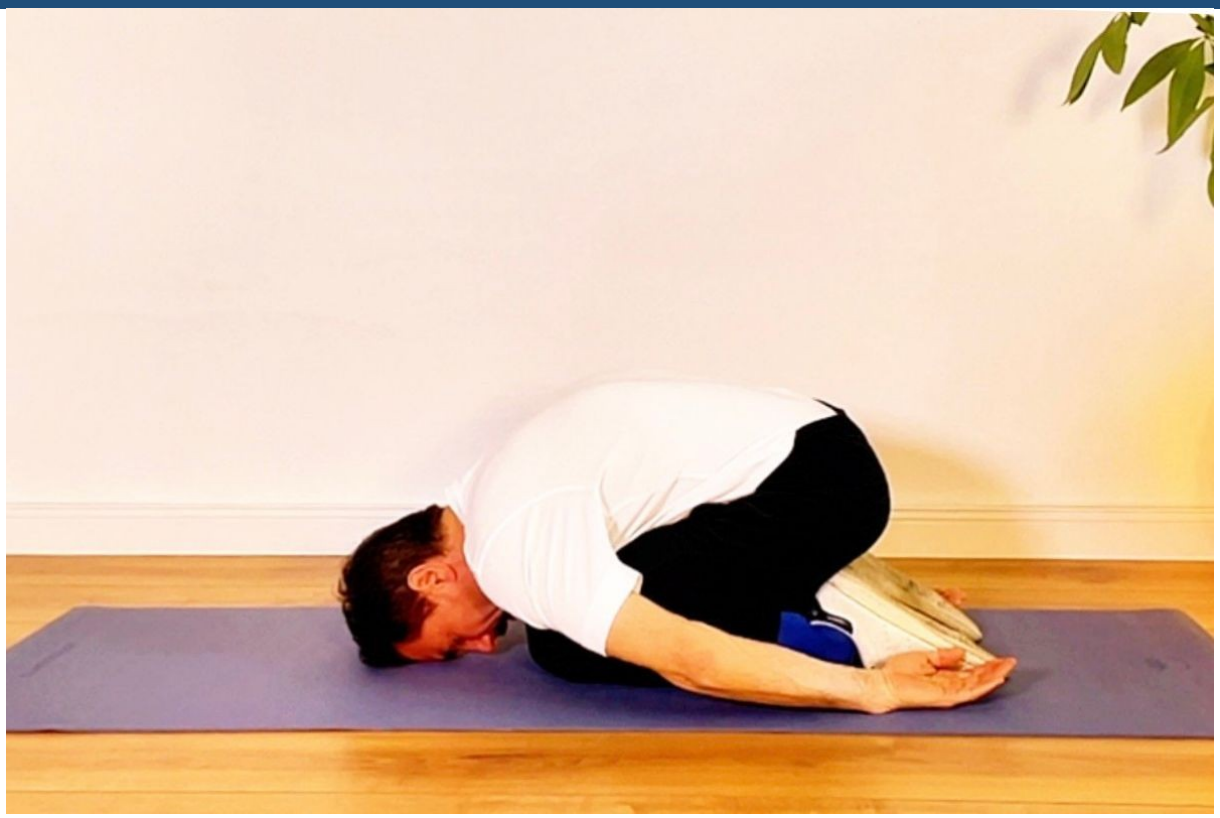
Tipp: Je langsamer und aufmerksamer Sie üben, desto besser können Sie die Bewegung steuern und spüren.

© Harald Erb, Heilpraktiker – nur für den privaten Gebrauch, keine Weitergabe oder gewerbliche Nutzung

ÜBUNG 4

Kindhaltung

Kniestand · Rücken entspannen



So geht’s

1. Auf die Matte knien, die Knie etwas weiter als hüftbreit, die großen Zehen berühren sich.
2. Das Gesäß Richtung Fersen sinken lassen, so weit es angenehm ist.
3. Den Oberkörper langsam nach vorn sinken lassen, die Stirn Richtung Matte. Die Arme liegen neben dem Körper oder sind nach vorn ausgestreckt.
4. Ruhig atmen und mit jedem Ausatmen etwas loslassen.

Leichter: ein Kissen zwischen Gesäß und Fersen oder unter die Stirn legen.

Wichtig: Verstärkt das Rundmachen den Schmerz im Bein, die Übung weglassen.

Wie oft: 30–45 Sekunden halten · 1–2× · gut als Abschluss

Tipp: Je langsamer und aufmerksamer Sie üben, desto besser können Sie die Bewegung steuern und spüren.

© Harald Erb, Heilpraktiker – nur für den privaten Gebrauch, keine Weitergabe oder gewerbliche Nutzung

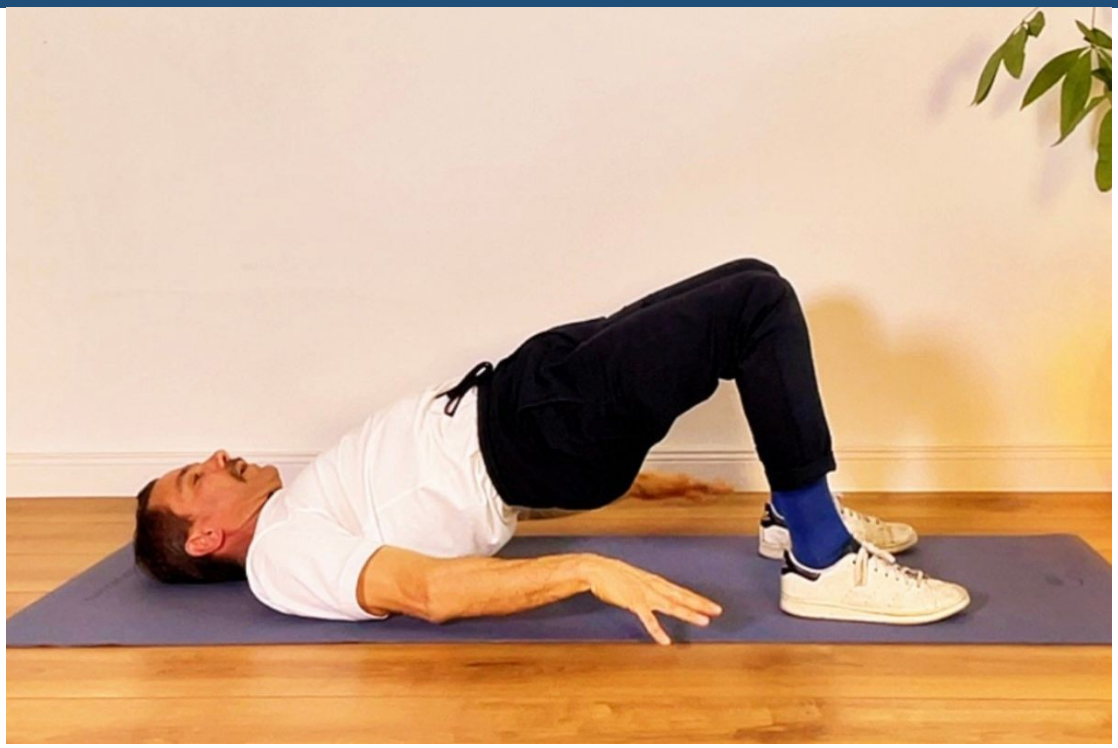
Gruppe 2 – Wenn die akuten Schmerzen nachgelassen haben

Hinweis: Die Brücke kommt dazu, wenn die starken Schmerzen abgeklungen sind. Auch hier gilt: Wird der Beinschmerz dabei stärker, aufhören.

ÜBUNG 5

Brücke

Rückenlage · Gesäß und Rücken kräftigen



So geht's

1. Rückenlage, beide Knie angestellt, Füße hüftbreit flach auf dem Boden, Arme neben dem Körper.
2. Die Bauchmuskeln leicht anspannen und das Gesäß langsam vom Boden heben, bis Schultern, Hüfte und Knie eine Linie bilden.
3. Oben 2–3 Sekunden halten.
4. Langsam wieder ablegen.

Häufigster Fehler: ein Hohlkreuz oben oder zu viel Tempo. Der Bauch bleibt leicht angespannt, heben und senken Sie langsam.

Steigerung nach einigen Wochen: die Brücke oben 10–15 Sekunden halten oder einbeinig üben.

Wie oft: 2–3 Sätze à 8–12 Wiederholungen · etwa 3× pro Woche

Tipp: Je langsamer und aufmerksamer Sie üben, desto besser können Sie die Bewegung steuern und spüren.

© Harald Erb, Heilpraktiker – nur für den privaten Gebrauch, keine Weitergabe oder gewerbliche Nutzung

Trainingsplan und Abhakliste

Phase	Übungen	Wie oft
Erste Tage	1 Knie zur Brust · 2 Beckenkippen · 3 Katze-Kuh (klein) · 4 Kindhaltung, nur wenn sie Linderung bringen	täglich
Wenn es besser wird	dazu 5 Brücke	etwa 3× pro Woche

Der Plan ist ein Anhaltspunkt, kein festes Programm. Haken Sie jeden Tag ab, was Sie geübt haben.

Woche 1	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1 Knie zur Brust							
2 Beckenkippen							
3 Katze-Kuh							
4 Kindhaltung							
5 Brücke							

Woche 2	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1 Knie zur Brust							
2 Beckenkippen							
3 Katze-Kuh							
4 Kindhaltung							
5 Brücke							

Woche 3	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1 Knie zur Brust							
2 Beckenkippen							
3 Katze-Kuh							
4 Kindhaltung							
5 Brücke							

© Harald Erb, Heilpraktiker – nur für den privaten Gebrauch, keine Weitergabe oder gewerbliche Nutzung

Übungen helfen – aber nicht bei jeder Ursache

Wenn der Schmerz trotz Übungen bleibt oder immer wiederkommt, kann die Ursache dort liegen, wo keine Übung hinkommt: an der Bandscheibe, am Kreuz-Darmbein-Gelenk oder tief in der Gesäßmuskulatur. Dann kann eine gezielte Untersuchung und bei Bedarf eine osteopathische Behandlung sinnvoll sein. Wie ich vorgehe, finden Sie auf harald-erb.de/bandscheibenvorfall-behandeln.

Mehr Übungen als Video

Viele Übungen aus diesem Übungs-PDF gibt es als kurze Videos in der Playlist „Bandscheiben-Videos“. Neue Übungen zeige ich regelmäßig. Folgen Sie mir gern, dann verpassen Sie keine:

Bandscheiben-Videos
Playlist „Bandscheibenvorfall LWS“

YouTube
@OsteopathieBerlinHarald

Facebook
osteopathie.harald.erb

Alle Übungen online
harald-erb.de/bandscheibenvorfall-uebungen-lws

Praxis Harald Erb, Heilpraktiker & Osteopathie
Metzer Straße 20, 10405 Berlin (Kollwitzkiez) · Mo–Do 9–19 Uhr, Fr 9–17 Uhr
Telefon 030 69 815 865 · info@harald-erb.de · harald-erb.de
Seit Wochen Schmerzen? Rufen Sie mich gern an: 030 69 815 865.
Erst unverbindlich sprechen: Vorgespräch 15 Minuten, kostenlos.

Quellen und weiterführende Literatur

- Deutsche Gesellschaft für Neurologie (DGN): S2k-Leitlinie Lumbale Radikulopathie, AWMF-Register 030-058, Stand 2018.
- Nationale VersorgungsLeitlinie Nicht-spezifischer Kreuzschmerz, 2. Auflage, 2017.
- McGill S: Low Back Disorders. Evidence-Based Prevention and Rehabilitation. 2. Auflage, Human Kinetics.
- Krämer J, Grifka J: Orthopädie. 7. Auflage, Springer.
- Erfahrungen aus meiner Praxis in Berlin, seit 2007.

© Harald Erb, Heilpraktiker – nur für den privaten Gebrauch, keine Weitergabe oder gewerbliche Nutzung