Dehnungen für die Lendenwirbelsäule

Auch bei Bandscheibenvorfall · Kostenloses Übungs-PDF

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

Wichtig – bitte zuerst lesen

- **Für Rückenbeschwerden ohne Warnzeichen gedacht, auch nach einem Bandscheibenvorfall.** 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.
- **Nicht für die akute Phase.** Diese Dehnungen passen in der Regel erst, wenn die starken Schmerzen nachgelassen haben. Die Oberschenkelrückseite bei Beschwerden im Bein lieber noch etwas später. Langsam und ohne Schmerz dehnen, nie federn oder reißen. Zieht es ins Bein, kribbelt es oder schießt der Schmerz ein: sofort aufhören.
- **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

- 4 Dehnungen: Oberschenkelrückseite · Hüftbeuger · Seitlicher Rücken · Tiefer Gesäßmuskel
- Zu jeder Dehnung ein QR-Code zum Video
- Dehnungsplan und Abhakliste für drei Wochen

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

Dehnen – begleitend

- **Schritt 1 – Basisübungen** aus dem Übungs-PDF „Bandscheibenvorfall LWS – Basisübungen“: leichtere Übungen, die sich oft schon in den ersten Tagen eignen, aber nicht nur dann.
- **Schritt 2 – fortgeschrittene Übungen** aus dem Übungs-PDF „Rücken stärken“: Sie kräftigen die Muskulatur.

Die Dehnungen aus diesem Übungs-PDF sind kein letzter Schritt nach dem Kräftigen. Sie können sie dazunehmen, sobald die akuten Schmerzen nachgelassen haben, oft schon parallel zu Schritt 1. Oft ist es kein Entweder-oder, sondern ein Sowohl-als-auch – das Kräftigen sollten Sie dabei nicht vergessen.

So dehnen Sie richtig

- Langsam in die Dehnung gehen und ruhig atmen. Mit dem Ausatmen etwas nachgeben.
- Nur ein angenehmes Ziehen im Muskel, kein Schmerz. Nicht federn oder wippen.
- Zieht es ins Bein, unter das Knie bis in die Wade, kribbelt es oder schießt es ein: aufhören.
- Viele empfinden Wärme vor dem Dehnen als angenehm, zum Beispiel eine Wärmflasche im unteren Rücken.

Dehnungen im Video

Lieber zuschauen? In diesem Video zeige ich Dehnungen für die Lendenwirbelsäule. Einfach den QR-Code mit dem Handy scannen.

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

Die 4 Dehnungen

Hinweis: nicht für die akute Phase. Nur so weit, wie es angenehm ist. Zieht es ins Bein oder schießt der Schmerz ein, aufhören. Die Oberschenkelrückseite bei Beschwerden im Bein lieber später.

DEHNUNG 1

Oberschenkelrückseite

Rückenlage · nur, wenn nichts ins Bein zieht



Das Foto zeigt die Grundidee mit gestrecktem Bein. Mit leicht gebeugtem Knie und weniger Höhe ist die Dehnung für viele angenehmer.

So geht's

1. Rückenlage, ein Bein liegt lang oder ist angestellt. Das andere Bein anwinkeln und mit den Händen hinter dem Oberschenkel oder an der Wade halten.
2. Das Bein langsam nach oben strecken, nur so weit, bis hinten im Oberschenkel ein angenehmes Ziehen kommt. Das Knie darf dabei leicht gebeugt bleiben.
3. Halten und ruhig atmen. Mit dem Ausatmen etwas nachgeben.
4. Langsam absenken, dann die andere Seite.

Häufigster Fehler: federn oder das Bein mit Kraft heranziehen. Lieber weniger hoch und dafür ruhig halten.

Wichtig: Zieht es unter das Knie bis in die Wade, kribbelt es oder schießt der Schmerz ins Bein, lassen Sie diese Dehnung vorerst weg. Bei Ischias-Beschwerden passt sie oft erst später.

Wie oft: 30–45 Sekunden halten · 2–3× pro Seite · 1–2× täglich

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

Video ansehen

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

DEHNUNG 2

Hüftbeuger

Halbkniestand · vorn in der Leiste



So geht’s

1. Halbkniestand: ein Knie hinten auf einem Kissen, der andere Fuß steht vorn, das Knie über dem Fuß.
2. Den Oberkörper aufrichten, das Becken leicht nach hinten kippen und das Gesäß anspannen (kein Hohlkreuz).
3. Das Gewicht etwas nach vorn verlagern, bis es vorn in der Leiste des hinteren Beins zieht.
4. Halten und ruhig atmen. Dann die andere Seite.

Häufigster Fehler: ein Hohlkreuz oder ein nach vorn gebeugter Oberkörper. Der Oberkörper bleibt aufrecht.

Steigerung: den Arm der hinteren Seite nach oben strecken.

Wie oft: 30–60 Sekunden halten · 2–3× pro Seite · 1–2× täglich · gut nach langem Sitzen

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

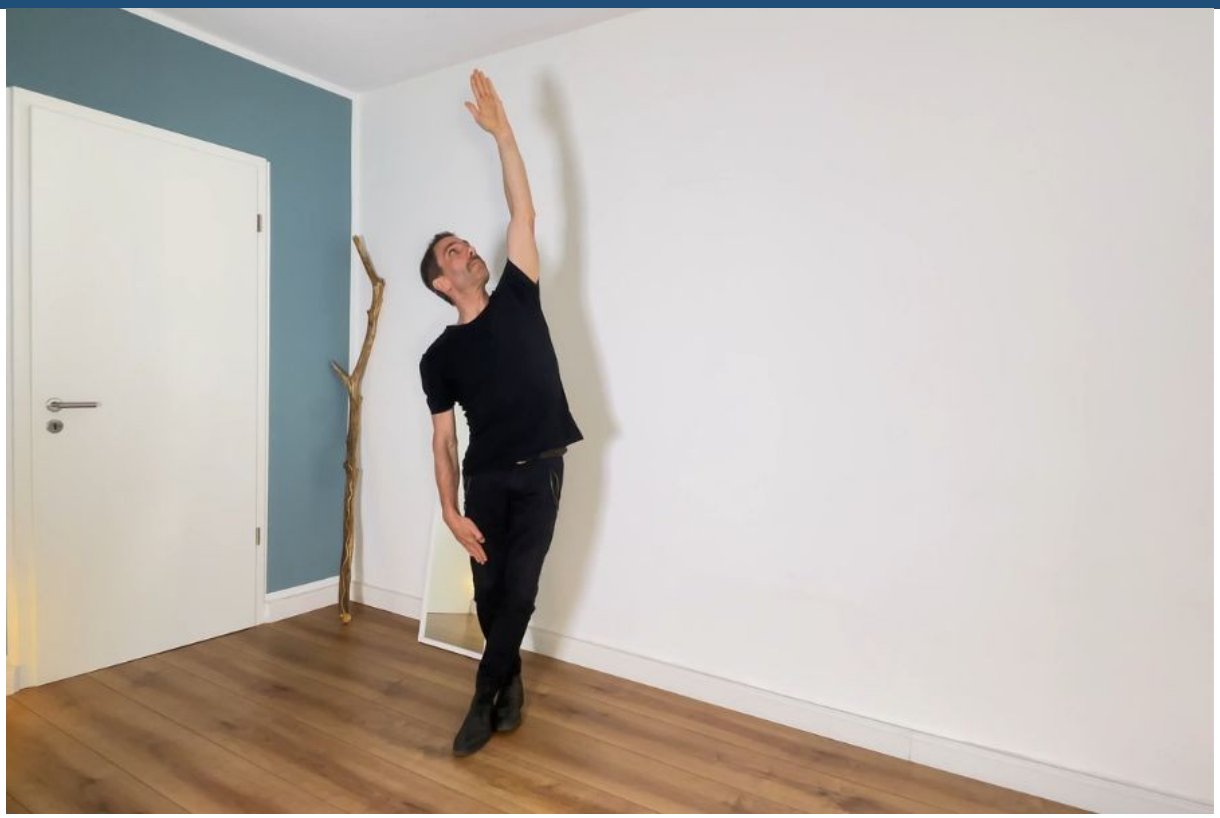
Video ansehen

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

DEHNUNG 3

Seitlicher Rücken

Stand oder Rückenlage · seitlich zwischen Becken und Rippen



So geht’s

1. Im Stand: Füße hüftbreit. Einen Arm nach oben strecken und die ganze Seite lang machen.
2. Den Oberkörper langsam zur Gegenseite neigen, rein seitlich. Es zieht seitlich zwischen Becken und unterster Rippe.
3. Halten und ruhig atmen, langsam zurück, dann die andere Seite.
4. In Rückenlage („Banane“): Arme über den Kopf, beide Beine zusammen ein Stück zur Seite legen, der Körper bildet einen Bogen. Beide Schultern bleiben am Boden.

Häufigster Fehler: im Stand nach vorn drehen statt seitlich neigen. In Rückenlage hebt die Schulter ab.

Wie oft: 30–45 Sekunden halten · 2–3× pro Seite · 1–2× täglich · beide Varianten ergänzen sich

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

Video ansehen

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

DEHNUNG 4

Tiefer Gesäßmuskel

Rückenlage · Viererzeichen



So geht’s

1. Rückenlage, beide Knie angestellt. Den Knöchel des einen Beins auf das andere Knie legen, wie eine Vier.
2. Das untere Bein langsam Richtung Brust ziehen. Die Hände greifen hinter den Oberschenkel des unteren Beins.
3. Es zieht tief im Gesäß des oberen Beins. Das Gesäß bleibt auf dem Boden.
4. Halten und ruhig atmen. Dann die andere Seite.

Häufigster Fehler: Das Gesäß hebt vom Boden ab. Lassen Sie es bewusst auf dem Boden.

Leichter: nur den Knöchel auf das Knie legen, ohne das untere Bein heranzuziehen. Zieht es dabei ins Bein oder in den unteren Rücken, die Dehnung vorerst weglassen.

Wie oft: 30–60 Sekunden halten · 2–3× pro Seite · 1–2× täglich · gut als Abschluss

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

Video ansehen

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

Dehnungsplan und Abhakliste

Phase	Dehnungen	Wie oft
Anfangs	2 Hüftbeuger · 3 Seitlicher Rücken · 4 Tiefer Gesäßmuskel	täglich
Wenn nichts mehr ins Bein zieht	dazu 1 Oberschenkelrückseite	täglich

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

Woche 1	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1 Oberschenkelrückseite							
2 Hüftbeuger							
3 Seitlicher Rücken							
4 Tiefer Gesäßmuskel							

Woche 2	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1 Oberschenkelrückseite							
2 Hüftbeuger							
3 Seitlicher Rücken							
4 Tiefer Gesäßmuskel							

Woche 3	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1 Oberschenkelrückseite							
2 Hüftbeuger							
3 Seitlicher Rücken							
4 Tiefer Gesäßmuskel							

© 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.

Passend dazu

- Schritt 1 – Basisübungen: harald-erb.de/bandscheibenvorfall-uebungen-lws
- Schritt 2 – fortgeschrittene Übungen: harald-erb.de/bandscheibenvorfall-ruecken-staerken

Mehr Übungen als Video

Viele Übungen zur Lendenwirbelsäule 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-dehnung-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.
- Krämer J, Grifka J: Orthopädie. 7. Auflage, Springer.
- Travell JG, Simons DG: Myofascial Pain and Dysfunction. The Trigger Point Manual, Band 2: Die untere Extremität.
- Erfahrungen aus meiner Praxis in Berlin, seit 2007.

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