Rücken stärken

4 fortgeschrittene Übungen für den unteren Rücken

Auch nach 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 Übungen passen in der Regel erst, wenn die Schmerzen deutlich nachgelassen haben und die Basisübungen schon gut klappen. Wird der Schmerz im Rücken oder im Bein stärker: sofort aufhören.
- **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. 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

- 4 Kräftigungsübungen: Bird Dog · Dead Bug · Seitliche Planke · Einbeinige Brücke
- Zu jeder Übung ein QR-Code zum Video
- Trainingsplan über 6 Wochen und Abhakliste

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

Der zweite Schritt: kräftigen

- **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 diesem Übungs-PDF: Sie kräftigen die Muskulatur, die zum Beispiel durch die Reizung des Nervs geschwächt sein kann.

Dehnen – begleitend: Das ist kein letzter Schritt nach dem Kräftigen. Sie können die Dehnungen 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.

Für den Alltag kommt es oft weniger auf rohe Kraft an als auf Stabilität: Mehrere Muskeln halten die Wirbelsäule ruhig, während sich Arme und Beine bewegen. Genau das brauchen Sie beim Tragen, Bücken und Treppensteigen. Bird Dog und seitliche Planke gehören zu den Übungen, die der Wirbelsäulenforscher Stuart McGill für einen stabilen unteren Rücken empfiehlt.

Bevor Sie anfangen

- Ein guter Test: Wenn Sie den Bird Dog ohne Schmerzen schaffen, können Sie in der Regel beginnen.
- Lieber sauber als weit: Eine kleine, saubere Bewegung bringt meist mehr als eine große, wackelige.
- Ruhig weiteratmen, nicht die Luft anhalten.
- Der nächste Tag zeigt es: Fühlt sich der Rücken nach dem Training schlechter an, eine Stufe zurückgehen.

Langsam und aufmerksam üben: Je langsamer und bewusster Sie eine Übung ausführen, desto besser können Sie die Bewegung steuern. Regelmäßig ist in der Regel wichtiger als viel.

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

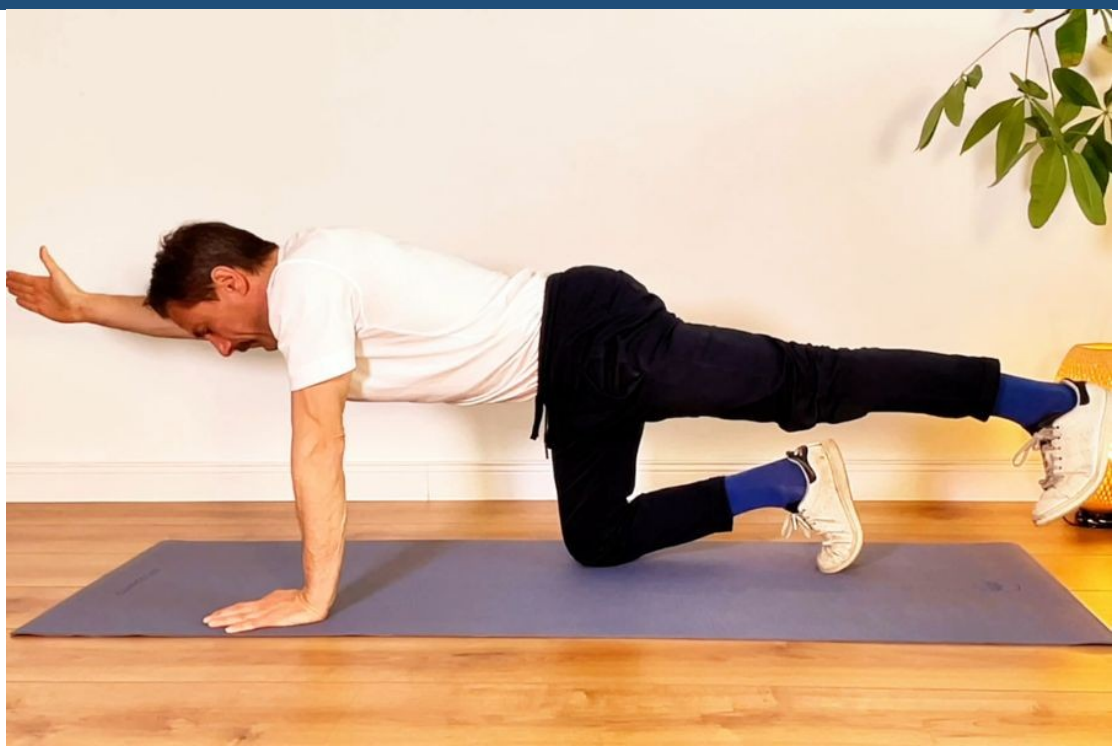
Die 4 Kräftigungsübungen

Hinweis: nicht für die akute Phase. Wird der Schmerz im Rücken oder im Bein stärker, aufhören und eine Stufe zurückgehen.

ÜBUNG 1

Bird Dog

Vierfüßlerstand · Arm und Bein über Kreuz



So geht’s

1. Vierfüßlerstand: Hände unter den Schultern, Knie unter den Hüften, der Rücken ist gerade, Blick zum Boden.
2. Die Bauchmuskeln leicht anspannen. Dann zum Beispiel den rechten Arm nach vorn und das linke Bein nach hinten strecken, langsam und kontrolliert.
3. Arm, Rücken und Bein bilden eine Linie. Etwa 8–10 Sekunden halten und ruhig atmen.
4. Langsam zurück in den Vierfüßlerstand. Dann die Gegenseite.

Häufigster Fehler: Das Becken dreht sich mit. Dann Arm und Bein weniger hoch heben, bis das Becken ruhig bleibt.

Wie oft: 3 Sätze à 8–10 Wiederholungen pro Seite · etwa 3× pro Woche

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

ÜBUNG 2

Dead Bug

Rückenlage · Rumpf ruhig halten



So geht’s

1. Rückenlage. Beide Arme zeigen zur Decke, Hüfte und Knie sind im rechten Winkel angehoben.
2. Die Bauchmuskeln leicht anspannen, der untere Rücken bleibt ruhig liegen.
3. Zum Beispiel den rechten Arm nach hinten und das linke Bein nach vorn strecken, die Ferse knapp über dem Boden.
4. Langsam zurück, dann die andere Seite.

Häufigster Fehler: Der untere Rücken hebt sich vom Boden ab. Dann kleiner bewegen, es zählt die Spannung im Rumpf.

Wie oft: 3 Sätze à 8–10 Wiederholungen pro Seite · etwa 3× pro Woche · gut nach 2–3 Wochen Bird Dog

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

ÜBUNG 3

Seitliche Planke

Seitlage · seitliche Rumpfmuskeln



So geht’s

1. Seitlage, Unterarm auf dem Boden, Ellbogen unter der Schulter. Die Knie sind angewinkelt (leichtere Variante).
2. Bauch und seitliche Rumpfmuskeln anspannen und die Hüfte langsam anheben, bis Knie, Hüfte und Schulter eine Linie bilden.
3. Halten, ruhig atmen, die Hüfte sinkt nicht ein.
4. Langsam absenken, Seite wechseln.

Häufigster Fehler: Die Hüfte sinkt ein oder dreht nach vorn. Lieber kürzer halten und sauber bleiben.

Steigerung nach einigen Wochen: mit gestreckten Beinen.

Gut zu wissen: Fällt eine Seite deutlich schwerer, üben viele dort etwas länger.

Wie oft: 3 Sätze à 20–30 Sekunden pro Seite · etwa 3× pro Woche

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

ÜBUNG 4

Einbeinige Brücke

Rückenlage · Becken stabil halten



So geht’s

1. Rückenlage, beide Knie angestellt. Die Bauchmuskeln leicht anspannen.
2. Ein Bein strecken und anheben. Das andere Bein bleibt aufgestellt.
3. Das Gesäß langsam mit dem aufgestellten Bein heben. Die Beckenknochen vorn bleiben auf gleicher Höhe.
4. Kurz halten, langsam absenken. Nach den Wiederholungen die Seite wechseln.

Häufigster Fehler: Das Becken kippt zur Seite des freien Beins. Dann zurück zur normalen Brücke mit beiden Füßen am Boden.

Variante: oben 10–15 Sekunden halten.

Wie oft: 3 Sätze à 8 Wiederholungen pro Seite · etwa 3× pro Woche · gut nach 2–3 Wochen normaler Brücke

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

Trainingsplan über 6 Wochen und Abhakliste

Woche	Übungen	Wie oft
1–2	1 Bird Dog · 3 Seitliche Planke	etwa 3× pro Woche
3–4	1 Bird Dog · 2 Dead Bug · 3 Seitliche Planke	etwa 3× pro Woche
5–6	alle 4 Übungen	etwa 3× pro Woche

Der Plan ist ein Anhaltspunkt, kein festes Programm. Zwischen zwei Trainingstagen am besten ein Ruhetag. Haken Sie jedes Training ab.

Woche	Training 1	Training 2	Training 3	Notiz
1				
2				
3				
4				
5				
6				

Und danach?

Bird Dog und seitliche Planke eignen sich auch auf Dauer, um den Rücken stabil zu halten. Wenn die Stabilität sitzt, passen oft Schwimmen, Radfahren, Wandern oder leichtes Krafttraining. Sportarten mit viel Drehen, Springen oder harten Stößen lieber erst, wenn der Rücken wieder belastbar ist.

© 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
- Dehnen, begleitend: harald-erb.de/bandscheibenvorfall-dehnung-lws

Mehr Übungen als Video

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

Rücken-Videos	YouTube	Facebook	Alle Übungen online
Playlist „Bandscheibenvorfall LWS“	@OsteopathieBerlinHarald	osteopathie.harald.erb	harald-erb.de/bandscheibenvorfall-ruecken-staerken

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

- 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