

Damit Sie es noch mehr haben:

Kraft fürs Leben

„Dehnen macht Swietelsky's fit und schmerzfrei!“

Die wichtigsten Dehnungsübungen gegen Rücken- und
Handgelenksschmerzen



Dr. Andreas Faux, Arbeitsmediziner der Firma Swietelsky

Mag. Elisabeth Faux, Schmerztherapeutin und Bewegungstherapeutin

Dehnungsübungen nach Liebscher und Bracht (LNB)

A) Rückenschmerzen

Rückenschmerzen im unteren Rücken gehören zu den am meisten verbreiteten Schmerzen überhaupt. Was ist nun die Ursache für diese Schmerzen? Einerseits ist es das Sitzen – der Mensch sitzt durchschnittlich 11,5 Std am Tag (Ja!! Denn wir schlafen ja auch meist seitlich in der Embryonalstellung,



d.h. mit angezogenen Beinen). Oder wir arbeiten viel in gebückter Haltung. In beiden Fällen verkürzen a) die Hüftbeugemuskeln, b) der lange Anteil des Kniestreckers (vordere Oberschenkelmuskulatur) und c) die Bauchmuskulatur: Durch die schlechte Haltung mit Rundrücken nähert sich das Brustbein dem Schambein, wodurch der Bauchmuskel verkürzt.

Wenn man sich nun entweder nach langem Sitzen oder Arbeiten in gebückter Haltung wieder aufrichten möchte, dann können die

Muskeln der Vorderfront (also die Hüftbeuger, vordere Oberschenkelmuskeln und Bauchmuskeln) nicht sofort geschmeidig nachgeben. Die Rückenmuskeln müssen sich enorm anstrengen, um diese Vorspannung zu überwinden. Irgendwann, wenn diese Kontraktionen durch das viele Sitzen oder Arbeiten in gebückter Haltung immer größer werden (diese Restkontraktionen summieren sich ja), kommt es zu einem Überlastungsschmerz.

Wie kann man da vorbeugen? Durch regelmäßiges Dehnen!!

Ich möchte Ihnen nun die 3 wichtigsten Dehnungsübungen bei Rückenschmerzen vorstellen.

1. Gesäßmuskeldehnung

Wir Menschen haben auf beiden Seiten 3 Gesäßmuskeln: Den Großen (Gluteus maximus), den Mittleren (Gluteus medius) und den Kleinen (Gluteus minimus).

Die Gesäßmuskeln reichen vom Kreuzbein (ziemlich weit oben, etwa dort, wo die Pofalte beginnt) und den Beckenschaufeln bis zum Oberschenkel hinten und seitlich.

Die Hauptaufgabe ist die Aufrichtung des Rumpfes aus gebückter Haltung. Sie geben uns Halt im Stehen und helfen kräftig beim Gehen und Treppensteigen mit. Aufgrund fehlender Dehnung können die Gesäßmuskeln verspannen.

Bei welchen Beschwerden kann die Gesäßmuskeldehnung helfen?

Bei Rückenschmerzen im unteren Bereich, Schmerzen in der LWS, Hexenschuss, Ischialgie, Kreuzbein/Steißbein/Sakralgelenksschmerzen, Schmerzen in der Hüfte und Leiste.



Wir zeigen Ihnen nun die einfachere Form auf dem Sessel. Setzen Sie sich auf einen Sessel (am besten ohne Armlehne). Wollen Sie die rechte Gesäßhälfte dehnen, so schlagen Sie den rechten Unterschenkel über den linken Oberschenkel. Der linke Unterschenkel sollte dabei senkrecht nach unten stehen (so ist Stabilität gegeben und Sie erreichen so für die Dehnung die richtige Höhe). Halten sie sich nun mit der rechten Hand am rechten Knie (aber nicht runter drücken!) und mit der linken Hand am linken Fußgelenk fest.



Nun atmen sie tief ein und beim Ausatmen ziehen Sie sich mit geradem Rumpf (keinen Rundrücken machen) nach vorne, sodass sich der Winkel in der Hüfte verkleinert. Bleiben Sie dann in der so erreichten maximalen Position, atmen Sie ruhig ein und aus und versuchen sie dann die Position weiter zu maximieren. Bleiben sie in der maximalen Position für 1,5 bis 2 Minuten. Nicht nach hinten oder vorne pendeln! Versuchen sie diese Position so weit als möglich zu halten. Denken Sie immer daran, bewusst auszuatmen, dass unterstützt den Körper bei der Dehnung.

Im Laufe der Zeit, wenn diese Übung regelmäßig gemacht wird (1-2-mal täglich), fällt Sie immer leichter.

Dann wird die gleiche Übung auf der anderen Seite ebenfalls 1,5 bis 2 Minuten ausgeführt.

2. Bauchmuskeldehnung

Hier mit dieser Übung werden die geraden Bauchmuskeln (rectus abdominis) gedehnt. Der Gerade Bauchmuskel reicht vom Schambein hinauf zur 5., 6. und 7. Rippe. Die wichtigste Funktion ist die Beugung der Wirbelsäule nach vorne.

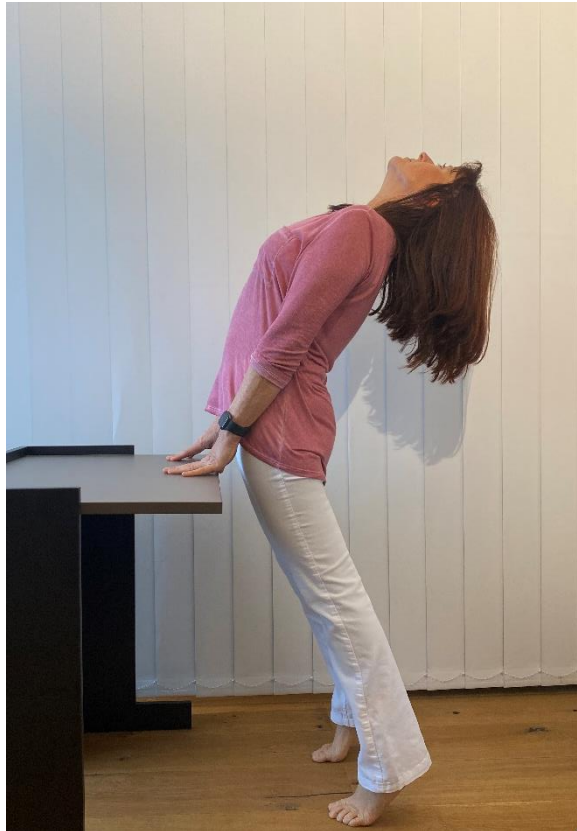
Hier nun die vereinfachte Form der Dehnungsübung:



Stellen Sie sich vor einen Tisch (sollte nicht zu niedrig sein), vor ein Kastl oder Anrichte. Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen. Stützen Sie sich dabei auf das Kastl auf, Arme sollen dabei gestreckt bleiben (nicht wie bei Liegestützen gebeugt sein!) Nun ziehen Sie zuerst das Schambein hoch und dann schieben Sie Ihre Leisten bei jedem Ausatmen mehr in Richtung Kastl/Anrichte nach vorne.

Den Kopf überstrecken Sie dann nach hinten. Immer mehr die Leisten nach vorne schieben, bis sie einen deutlichen Zug vom Schambein, über den Bauch bis zum Kinn spüren. Arme bleiben gestreckt!

Auch diese Übung möglichst 1,5-2 Minuten lang durchführen.



Ausgleich für die Wirbelsäule:

Dann- als Ausgleich für die Wirbelsäule – beugen Sie Ihren Rumpf bei möglichst **gestreckten Beinen** - nach vorne unten.



Gut ausatmen!

Bleiben Sie kurz so, Sie können dabei auch Ihren Rumpf mit Hilfe Ihrer Hände an Ihre gestreckten Beine heranziehen.

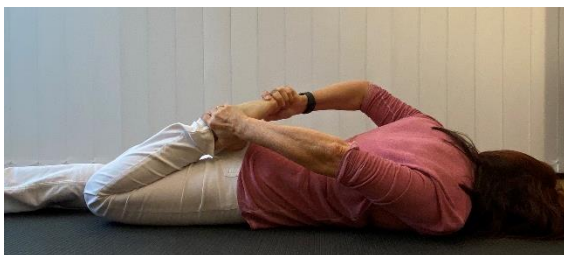
3. Vordere Oberschenkeldehnung

Der vordere 4-teilige Oberschenkelmuskel (Quadrizeps) streckt im Knie, und ein Anteil davon (Rectus femoris) beugt auch in der Hüfte. Das heißt, dass dieser Muskelanteil auch bei langem Sitzen oder bei der Arbeit mit ständig gebeugtem Rücken verkürzt. Und somit auch Ursache für Rückenschmerzen sein kann.

Auch diese Übung ist beidseits durchzuführen. Sie benötigen eventuell dazu ein Hilfsmittel: Entweder einen Bademantelgürtel, einen Schal, jedoch bitte kein Theraband/elastisches Band dazu verwenden. Mit dieser Übung dehnen Sie sowohl Ihre vorderen Oberschenkelmuskeln als auch Ihre Muskeln, die über die Leiste zur Lendenwirbelsäule ziehen (Hüftbeuger, Iliopsoas).

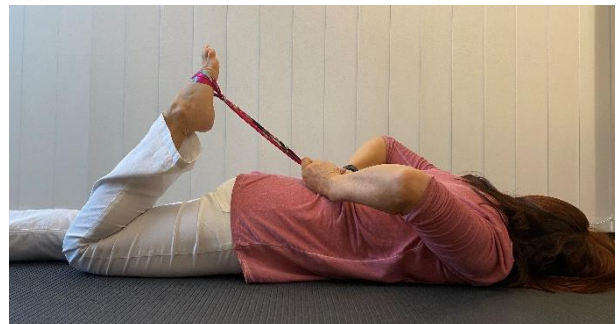
Führen Sie diese Übung beidseitig durch. Zunächst beginnen wir mit der rechten Seite.

Begeben Sie sich in die Bauchlage. Beugen Sie das rechte Knie und ergreifen Sie nun mit beiden Händen



den rechten Vorderfuß. Falls das für Sie noch nicht möglich sein sollte binden Sie – bevor sie in die Bauchlage gehen – um Ihren Vorderfuß (nicht um das Fußgelenk!) den Bademantelgürtel, der Knoten soll sich auf der Fußsohle befinden, nicht auf dem Fußrücken.

Nun ergreifen Sie in der Bauchlage die beiden Endstücke des Bademantelgürtels bzw. Ende des Schals mit beiden Händen. Knie zusammen!! Nun konzentrieren Sie sich darauf, dass Sie das Schambein, die rechte Leiste und den oberen Anteil Ihres vorderen Oberschenkels in den Boden drücken und gleichzeitig- schön pomali! - mit beiden Händen Ihre Ferse Richtung Gesäß ziehen. Gut ausatmen dabei! Etwas warten, einatmen und beim Ausatmen wieder etwas mehr die Ferse Richtung Gesäß ziehen! Zeit lassen! Nicht zu heftig, schön langsam steigern! Immer darauf achten, dass Sie das Schambein, Leiste und den oberen Anteil des Oberschenkels in den Boden drücken (nur so können Sie auch den Hüftbeuger dehnen, der bei Rückenbeschwerden fast immer verkürzt, d.h. unter Kontraktion ist!) Wenn Sie Ihre individuelle Maximalposition erreicht haben, dann bleiben Sie in dieser Position und zählen langsam bis zwölf.



Achtung: Sollten Sie dabei Schmerzen im Knie verspüren, dann legen Sie unter Ihr rechtes Knie ein Buch und versuchen Sie es noch einmal. Sie dürfen den Dehnschmerz nur in der Leiste bzw. im oberen Anteil des vorderen Oberschenkels spüren, nicht jedoch im Knie. **Diese Dehnungsübung ist auch eine sehr wichtige Übung bei Knieschmerzen.**

Wenn Sie langsam bis 12 gezählt haben, tun Sie so, als wollten Sie das rechte Knie strecken, ziehen jedoch mit dem Bademantelgürtel/Händen in die entgegengesetzte Richtung (= isometrische Gegenspannung). Der Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel soll sich dabei aber nicht ändern, also das Knie darf dabei nicht wirklich gestreckt werden, Sie ziehen mit dem Bademantelgürtel dagegen. Sie zählen dabei langsam bis 6 (Sinn der Isometrischen Gegenspannung: Es ist für Sie danach möglich, noch etwas mehr zu dehnen). Dann hören Sie mit der Gegenspannung auf, ABER Sie bleiben in der

erreichten Position. Nun wieder einatmen und beim Ausatmen versuchen Sie die Dehnung zu steigern! Das heißt: Wieder Leiste, Schambein und oberen Anteil des Oberschenkels in den Boden drücken und die Ferse noch mehr Richtung Gesäß ziehen. Weiter steigern und noch etwas in dieser Dehnungsposition bleiben. Ausatmen! Wenn Sie regelmäßig diese Übung durchführen (1-2mal pro Tag), dann werden Sie Ihre Ferse immer mehr Richtung Gesäß führen können!

Achtung bezüglich Intensität der Dehnungsübung: Nur so intensiv dehnen, dass Sie nicht die Luft anhalten müssen, um die Dehnung ertragen zu können - aber Sie sollten doch einen noch „angenehmen“ Dehnschmerz spüren. Besser *langsam* immer *mehr* steigern!

Falls Sie nach der Dehnungsübung ein „Ziehen“ in der LWS spüren sollten: Nach der Dehnungsübung in den 4-Füßer-Stand gehen und „Katzenbuckel/ Hängebauchschwein“- Position einnehmen 3-4 mal durchführen. Somit hat sich Ihre LWS wieder schnell erholt.



Nun diese Quadrizeps-Dehnung auch genauso auf der linken Seite durchführen!

B) Handgelenksschmerzen

Die Bandbreite an Symptomen bei Handgelenksschmerzen reicht von akuten Schmerzen, über gelegentliche Missempfindungen (Taubheitsgefühl, Einschlafen von Fingern und ganzer Hand...) bis hin zu chronischen Beschwerden. Insbesondere die Beweglichkeit leidet bei vielen Beschwerdebildern des Handgelenks. Stechende, ziehende, pochende oder stumpfe Schmerzen können dazukommen oder isoliert auftreten.

1. Handbeugerdehnung

Hier die vereinfachte Form am Tisch.



Stellen Sie sich vor einen Tisch. Arme nach außen rotieren, also bei gestreckten Armen zeigen die Handflächen nach oben. Legen Sie in diesem Zustand nun die Handflächen so auf den Tisch, dass die Fingerspitzen zu Ihrem Körper zeigen. Die Fingerspitzen müssen dabei vollständig auf dem Tisch liegen, also nicht über die Tischkante reichen. Diese Position (- dass also die Fingerspitzen ganz zu ihrem Körper zeigen) kann anfangs, wenn die Beugemuskeln z.B. durch viel Arbeit am PC oder häufige anstrengende körperliche Arbeit stark verkürzt sind, für Sie eine Herausforderung sein. Aber nicht aufgeben! Auch wenn anfangs Ihre Fingerspitzen nicht vollständig zu Ihrem Körper zeigen, also noch etwas seitlich ausgerichtet sind, wird Ihnen diese Übung immer leichter fallen, wenn Sie Sie täglich durchführen!

Also die Handflächen liegen vollständig auf dem Tisch, die Arme sind dabei gestreckt. Warten Sie nun etwas, bis das Ziehen am Handballen und der Innenseite des Unterarms nachlässt. Dann gehen Sie noch etwas weiter zurück – Sie steigern also die Dehnung immer mehr. Die Hände bleiben jedoch in dieser Position!



Wenn Sie nun in Ihrer individuellen Maximalposition sind, dann bleiben Sie stehen und zählen nun langsam bis 12. Gut durchatmen dabei! Besonders gut ausatmen – das unterstützt Ihren Körper bei der Dehnung. Dann bleiben Sie in dieser Position und drücken Ihre Handflächen immer fester auf die Tischfläche (= Isometrische Gegenspannung) und zählen dabei bis 6. Dann hören Sie auf, die Handflächen auf den Tisch zu drücken – bleiben aber in der erreichten Position! Nun gehen Sie noch ein weiteres Stück nach hinten – denn nach dieser „isometrischen Gegenspannung“ ist es Ihnen nun möglich, die Dehnung noch etwas zu verstärken. Sie bleiben wieder in Ihrer individuellen

Maximalposition. Arme immer gestreckt! Handflächen vollständig auf der Tischfläche! Fingerspitzen zeigen möglichst zu ihrem Körper! Nun zählen Sie wieder bis 12.

Dann bei gestreckten Armen (!!) heben Sie Ihre Handflächen vom Tisch weg und ziehen in dieser Position die Handrücken kräftig Richtung Körper heran (Daumen dabei auch an den Zeigefinger anlegen). Speichern Sie in Ihrem Körper bewusst ab, was Sie an Dehnung nun erreicht haben! Bei regelmäßigem Dehnen können Sie nun so Ihre Handbeugemuskeln „umprogrammieren“.



Im Laufe der Zeit fällt Ihnen diese Übung immer leichter. Denken Sie daran: Versuchen Sie von Mal zu Mal die Fingerspitzen immer mehr in Richtung Ihres Körpers auszurichten.

2. Handstreckerdehnung

Vor dieser Übung können Sie eventuell ein Handtuch auf den Tisch legen, falls Sie die Tischfläche als „zu hart“ empfinden.

Stellen Sie sich vor einen Tisch und legen beide Handrücken vollständig auf den Tisch – und zwar so, dass die linke Fingerspitze nach links und die rechte Fingerspitze nach rechts zeigt (die Handflächen zeigen also nach oben). Vollständig, nicht bloß die Fingerknöcheln ablegen! Ist dies anfangs nicht möglich, so vergrößern Sie den Abstand beider Handgelenke auf der Tischfläche. Das kann anfangs etwas schwerfallen, geht aber im Laufe der Zeit immer besser. Warten Sie etwas, bis das ärgste Ziehen im Handgelenk und Unterarm etwas nachlässt.



Dann folgt wieder die „Isometrische Gegenspannung“, damit Sie nachher die Dehnung noch etwas verstärken können. Drücken Sie nun also Ihre Handrücken immer mehr auf die Tischfläche. Drücken Sie dabei mit Ihrem Körpergewicht auch auf Ihr Handgelenk. Zählen Sie wieder langsam bis 6. Dann stoppen Sie den Druck – Bleiben aber in der erreichten Position.



Nun versuchen Sie, in dieser Position eine Faust anzusteuern. Wenn es Ihnen möglich ist, schließen Sie vollständig Ihre Finger zur Faust. Versuchen Sie nochmals in dieser Position bis 12 zu zählen. Dann – die Arme bleiben gestreckt – heben Sie leicht die Hände vom Tisch ab, stecken jeweils den Daumen in die Faust, Fäuste, Arme weiter abheben (Arme müssen gestreckt bleiben!)

Dann beide Arme links und rechts vom Körper in der Waagrechten gestreckt halten und zusätzlich die Fäuste kräftig nach hinten ziehen. Wieder bewusst in Ihrem Kopf abspeichern, was Sie an Dehnung erreicht haben.

Wenn Ihnen diese Dehnungsübung mit der Zeit immer leichter fällt, so können Sie die Dehnung schon **vom Anfang** an verstärken: Legen Sie beim ersten Schritt die Handrücken näher zueinander auf die Unterlage. Der Abstand zwischen beiden Handgelenken ist somit geringer.

So spüren Sie wieder das gewohnte Ziehen.



Für alle Dehnungsübungen gilt: Machen Sie die Übungen nur so intensiv, dass Sie nicht die Luft anhalten müssen, um den Dehnungsschmerz auszuhalten. Der Dehnungsschmerz soll zwar deutlich zu spüren sein – aber noch als „angenehm“ empfunden werden! Wenn Sie den Dehnungsschmerz nach der Übung länger als 2-3 Minuten noch verspüren, so haben Sie die Übung zu intensiv gemacht.