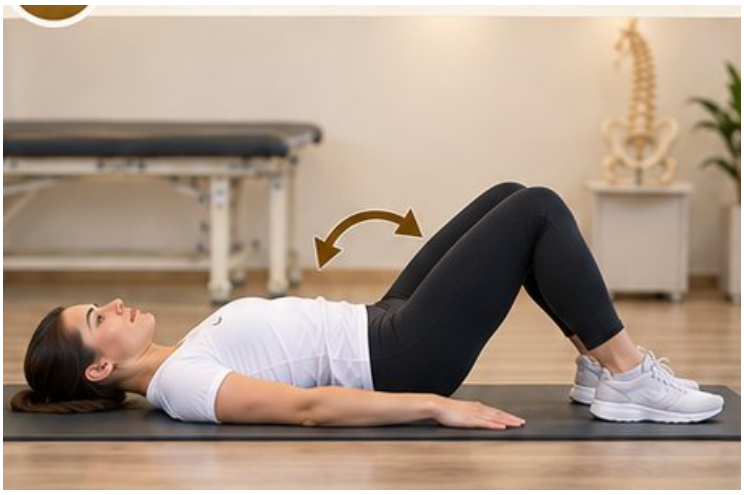
Lumboischialgie: vorsichtiger Einstieg

Bei ins Bein ausstrahlenden Schmerzen gilt: Übungen nach Symptomrichtung wählen; keine Bewegung erzwingen, die Schmerzen weiter ins Bein verschiebt.



Für wen geeignet?

Erst nach ärztlicher Einschätzung; nicht bei neuen oder zunehmenden Lähmungen.

Übungen und Dosierung

01 **Kurze Gehintervalle**

Mehrmals am Tag kurze, gut verträgliche Strecken gehen.

Vorschlag: 2-5 Minuten zum Einstieg

02 **Entlastende Position testen**

Seitenlage mit Kissen oder Rückenlage mit unterstützten Unterschenkeln ausprobieren; Position wählen, die Symptome beruhigt.

Vorschlag: 1-3 Minuten

03 **Kleine Beckenbewegung**

In Rückenlage nur minimale Beckenkippung ausführen, sofern Beinsymptome unverändert oder geringer bleiben.

Vorschlag: 4-6 Wiederholungen

04 **Behutsamer Positionswechsel**

Langes Sitzen unterbrechen; über die Seite aufstehen statt ruckartig hochzukommen.

Vorschlag: Mehrmals täglich

Wichtige Sicherheitshinweise

Bei Taubheit im Genitalbereich, Harnverhalt, Stuhlinkontinenz, zunehmender Schwäche oder beidseitigen schweren Symptomen sofort Hilfe suchen.

Die angegebenen Wiederholungen sind Einstiegsvorschläge, keine individuelle Verordnung. Maßgeblich sind ärztlicher Befund und Verträglichkeit.

Fachliche Orientierung / Quellen

https://www.nice.org.uk/guidance/ng59/chapter/recommendations
https://www.nhs.uk/conditions/sciatica/