LWS: unspezifischer Rückenschmerz

Bei unkompliziertem Rückenschmerz sind angepasste Aktivität und allmählich gesteigerte Bewegung häufig sinnvoll.



Für wen geeignet?

Nicht nach frischer Fraktur, Operation oder bei neuen neurologischen Defiziten ohne Freigabe.

Übungen und Dosierung

01 **Beckenkippung**

Rückenlage, Knie aufgestellt. Becken klein nach vorne/hinten kippen, ohne zu pressen.

Vorschlag: 6-10 Wiederholungen

02 **Kleine Brücke**

Gesäß nur so weit anheben, wie die Bewegung angenehm ist. Langsam senken.

Vorschlag: 5-8 Wiederholungen

03 **Katzenbuckel**

Im Vierfüßlerstand Rücken langsam rund und wieder neutral werden lassen; keine ruckartigen Endstellungen.

Vorschlag: 6-8 Wiederholungen

04 **Spaziergang**

Kurze Gehstrecke wählen und bei guter Verträglichkeit schrittweise steigern.

Vorschlag: Zunächst 5-10 Minuten

Wichtige Sicherheitshinweise

Neue Lähmung, Taubheit im Schritt oder Blasen-/Darmstörung sind Notfallzeichen.

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.orthoinfo.org/recovery/spine-conditioning-program/