

Übungszettel LWS

5 einfache Übungen zur Entlastung der Lendenwirbelsäule und bei muskulären Rückenschmerzen



Bewegung ist der Schlüssel für einen gesunden Rücken. Wenn Sie Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule verspüren, beispielsweise durch muskuläre Verspannungen oder altersbedingte Veränderungen, ist zur Reduktion der Beschwerden eine Mischung aus Mobilisierung, Dehnung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur besonders wichtig! Anbei finden Sie ein paar Übungen, die ganz einfach in Ihren Alltag integrierbar sind.

Dr. Patrik Shnawa

Hinweis



Geeignet bei unspezifischen Kreuzschmerzen ohne Warnzeichen. Bei neuen Problemen mit Blase oder Darm, Taubheit im Schritt-/Sitzbereich oder rasch zunehmender Beinschwäche sofort medizinische Hilfe aufsuchen beziehungsweise 144/112 rufen. Übung abbrechen, wenn Schmerzen, Kribbeln oder Taubheit neu auftreten, deutlich zunehmen oder weiter in das Bein ziehen. Sind die Beschwerden am Folgetag deutlich stärker, Bewegungsumfang oder Wiederholungen reduzieren.



0681 818 380 05



Simmeringer Hauptstrasse

101-103/2, 1110 Wien



www.ortho-shnawa.at

STUFENLAGERUNG

1



**STUFENLAGERUNG
(ENTLASTUNGSPPOSITION)**

In Rückenlage beide Unterschenkel auf einen Stuhl oder Hocker legen, sodass Hüfte und Knie etwa 90° gebeugt sind. Arme locker ablegen, ruhig in den Bauch atmen.

- **Dosierung:** 2-5 Minuten halten, 2-3 Mal täglich.
- **Ziel:** Entlastet die LWS und reduziert muskuläre Spannung

BECKENKIPPUNG

2



**BECKENKIPPUNG IN
RÜCKENLAGE**

Rückenlage, Knie aufgestellt. Den unteren Rücken sanft in die Unterlage drücken, dabei das Becken leicht nach hinten kippen. Kurz halten und wieder lösen.

- **Dosierung:** 10-15 Wiederholungen, 1-2 Serien
- **Wichtig:** kleine, kontrollierte Bewegung – kein Pressen

KNIE ZU BRUST

3



KNIE ZUR BRUST – EINBEINIG

Rückenlage, ein Bein bleibt aufgestellt. Das andere Knie langsam mit beiden Händen Richtung Brust ziehen, bis ein angenehmes Dehngefühl im unteren Rücken/Gesäß entsteht.

- **Dosierung:** Je Seite 5-8 Wiederholungen oder 20-30 Sekunden halten
- **Wichtig:** Nicht ruckartig ziehen; bei Zunahme von Beinschmerz abbrechen

KATZE - KUH

4



KATZE-KUH IM VIERFÜSSLERSTAND

Im Vierfüßlerstand den Rücken langsam rund machen und anschließend wieder in eine sanfte Gegenbewegung gehen. Die Bewegung erfolgt ruhig und gleichmäßig mit der Atmung.

- **Dosierung:** 8-12 langsame Wiederholungen
- **Ziel:** Gut zur Mobilisation und zum Lösen paravertebraler Spannung

BRÜCKE

5



BRÜCKE

Rückenlage, Knie aufgestellt. Bauch leicht anspannen, Gesäß anheben, bis Oberschenkel und Rumpf ungefähr eine Linie bilden. Kurz halten und langsam absenken.

- **Dosierung:** 8-12 Wiederholungen, 1-2 Serien
- **Wichtig:** Kräftigt Gesäß und Rumpf und entlastet dadurch häufig die LWS

HINWEIS ZUR HÄUFIGKEIT

Empfohlen wird die Integration der Übungen in den Alltag:

Mobilisation & Kräftigung: 2-3 Mal pro Woche

Dehnung: nach jedem Training oder täglich bei Bedarf

Der Schmerz sollte stets unterhalb von 5/10 auf der Schmerzskala bleiben. Bei zunehmenden Beschwerden bitte pausieren oder ärztliche Rücksprache halten.



0681 818 380 05

ALLE ÜBUNGEN IM ÜBERBLICK

ÜBUNG	DAUER / WIEDERHOLUNGEN	ZIELE & ANMERKUNGEN
Stufenlagerung (Entlastungsposition)	2-5 Minuten halten, 2-3 Mal täglich	Ziel: Entlastet die LWS und reduziert muskuläre Spannung
Beckenkipfung in Rückenlage	10-15 Wiederholungen, 1-2 Serien	Kleine, kontrollierte Bewegung, kein Pressen
Knie zur Brust – einbeinig	Je Seite 5-8 Wiederholungen oder 20-30 Sekunden halten	Nicht ruckartig ziehen; bei Zunahme von Beinschmerz abbrechen
Katze-Kuh im Vierfüßlerstand	8-12 langsame Wiederholungen	Ziel: Gut zur Mobilisation und zum Lösen paravertebraler Spannung
Brücke	8-12 Wiederholungen, 1-2 Serien	Ziel: Kräftigt Gesäß und Rumpf und entlastet dadurch häufig die LWS

Medizinischer Inhalt und fachliche Verantwortung: Dr. Patrik Shnawa, Facharzt für Orthopädie und Traumatologie.

Stand: August 2026. Diese allgemeine Information ersetzt keine ärztliche Untersuchung, Diagnose oder individuell angepasste Therapie