

ÜBUNG DER WOCHE 11

WIRBELSÄULENMobilISATION UND -KRÄFTIGUNG

Fit am Arbeitsplatz ohne Gerät

Office-Syndrom?



Headache



Neck Pain



Shoulder pain



Backache



Dann hilft die Übung der Woche!




Kooperationsprojekt AHS/KNSU

Autoren: Frank Uwe Heinze, Caroline Richter, Mara Hammes



Übersicht

- **Übungskarten Woche 11**
 - **Wirbelsäulenmobilisation und - kräftigung**
 - Übung 11.1: Rumpfrotation im Stehen mit muskulärer Fixierung des Beckens
 - Übung 11.2: Rumpfrotation im Stehen mit muskulärer Fixierung des Oberkörpers
 - **Videos**
 - Rumpfrotation im Stehen mit muskulärer Fixierung des Beckens (11.1)
 - Rumpfrotation im Stehen mit muskulärer Fixierung des Oberkörpers (11.2)
- **Quellenverzeichnis**

ÜBUNGSKARTEN WOCHE 11

Übung 11.1

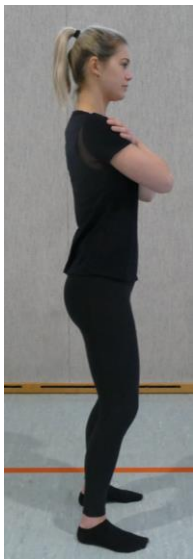
Rumpfrotation im Stehen mit muskulärer Fixierung des Beckens

Übung 11.2

Rumpfrotation im Stehen mit muskulärer Fixierung des Oberkörpers

Die Übungen sind eine Kombination aus statisch-dynamischen Anteilen.


Ausgangsposition/AP 1




Standbreite ist zwischen Hüft- und Schulterbreite, die Füße sind zwischen 5° und 10° außenrotiert, Knie und Hüfte jeweils in leichter Beugstellung, die WS ist der Hüftbeugung angepasst in physiologischer Aufrichtung, die Arme sind vor dem Brustkorb gekreuzt sodass die Handinnenflächen je an der gegenüberliegenden Schulter anliegen.

Zu

11.1 Der Unterkörper wird bis zur Hüfte statisch gehalten, der Oberkörper rotiert um die Wirbelsäulenachse. Eine leichte Mitbewegung der Hüfte ist physiologisch bedingt.

Auch hier wird die Bewegung ruhig und mit der gleichen Atemtechnik durchgeführt. ▶  **11.1**

Zu



11.2 Jetzt bleibt der Oberkörper statisch und die Rotationsbewegung wird von der Hüfte her eingeleitet, sodass die Rotation überwiegend in der unteren WS-Hälfte stattfindet. Wichtig ist hier, dass der Schultergürtel absolut fix gehalten wird. ▶  **11.2**

3-5 Sätze a' 8-10 Wiederholungen



11.1

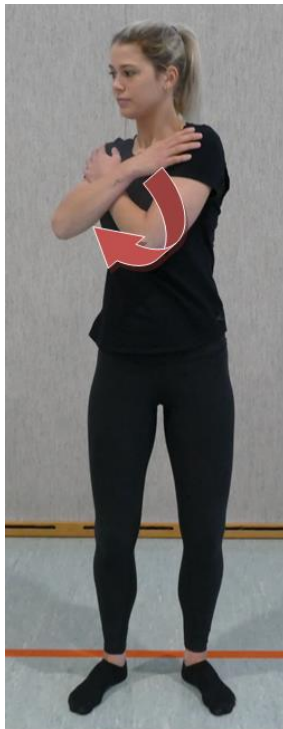


Rumpfrotation im Stehen mit muskulärer Fixierung des Beckens

 11.1	Ablauf	Tipps
<p>Funktion</p> <ul style="list-style-type: none"> Mobilisation der Wirbelkörpergelenke im BWS-Bereich und Kräftigung der beteiligten kleinen Muskeln 	<p>AP EP</p>  <p>1 2 3 3</p> <p>8 Wiederholungen</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 Ausgangsposition: Stand; die Arme werden verschränkt und die Hände auf die Schultern gelegt. Die Füße werden leicht nach außen rotiert. 2 Der Unterkörper wird bis zur Hüfte statisch gehalten. Der Oberkörper rotiert um die Wirbelsäulenachse mit der Ausatmung langsam nach rechts. 3 Mit der nächsten Einatmung wird der Oberkörper wieder in die Ausgangsposition gedreht, um mit der nächsten Ausatmung nach links zu drehen.



11.1/11.2

Funktionelles Zusammenspiel

Richtig		Falsch	
<p>Rotation aus der Wirbelsäule heraus, insbesondere der Brustwirbelsäule</p>		<p>Rotation mit starkem Hüfteinsatz</p>	<p>Begründung → unphysiologische Rotationsbelastung des Kapsel- und Bandapparates der Kniee → Bei Nichtfixierung des Oberkörpers entsteht ein subjektiver Eindruck eines größeren Bewegungsausmaßes (Selbstbetrug)</p>
<p>5-10° Außenrotation der Füße</p>		<p>Parallelstellung der Füße</p>	

Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Bilder	Mara Hammes/ Caroline Richter
Titelbild	www.colourbox.de (ID#18474676); modifiziert von Jan-Holger Nahler

Video

Nummer	Urheber
11.1/11.2	Caroline Richter / Sprecher: Frank Uwe Heinze

Sprecher und Musik

Video	Sprecher/Komponist	Musiktitel
11.1/11.2	Frank Uwe Heinze	Enjoy the Moment

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Frank Uwe Heinze		Physiotherapeut Institut für Präventivmedizin der Bundeswehr/ Koblenz
Caroline Richter, Mara Hammes/ Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz-Landau, Campus Koblenz
Jan-Holger Nahler	Bauer, Sabine	AHS-Mitarbeiter und Leiterin, Universität Koblenz-Landau, Campus Koblenz