



## **MATTHIAS KISS** Orthopädie & Unfallchirurgie

### **Die 3 effektivsten Übungen bei Schmerzen im Bereich der unteren Lendenwirbelsäule**

**Video unter [www.praxis-kiss.de](http://www.praxis-kiss.de) im Downloadbereich**

1. Im Sitzen das linke Knie 90° beugen und auf den Boden legen. Das rechte Bein nach hinten soweit möglich strecken. Die Arme stabilisieren den Oberkörper und werden gestreckt seitlich des Beckens rechts und links platziert. Ziel ist es den Beckenkamm rechts in Richtung Ferse links zu bringen. 2 Minuten pro Seite.
2. In Bauchlage das rechte Sprunggelenk fassen und das Knie maximal beugen. 2 Minuten pro Seite.  
(wer das Sprunggelenk anfangs nicht zu fassen bekommt, kann ein Terraband oder Handtuch zu Hilfe nehmen. Es empfiehlt sich die Übungen mit leeren Magen zu machen. Die Übung ist anfangs schmerzhaft.)
3. In Bauchlage die Arme durchstrecken und die Wirbelsäule „durchhängen“ lassen. Das Becken zum Boden drücken. 2 Minuten.

Bitte beachten: Wichtig sind die angegebenen Zeiten. Die Übungen, korrekt durchgeführt, dauern demnach 10 Minuten (pro Tag). Korrekt durchgeführt führen sie schnell zu einem Erfolg. Nach ca. 4 Wochen kann man die Übungen auf 3-4 pro Woche reduzieren. Kombinieren Sie die Übungen z.B. mit Fernsehschauen. Diese Übungen sind nicht für Patienten die Hüftendoprothesen tragen. Ebenso ist Übung 3 nach einer Versteifungsoperation nicht geeignet. Wenn Sie die Übungen mit einem leichten Konditionstraining kombinieren erhöhen Sie den Effekt (z.B. Walken, Fahrradfahren). Übung 2 ist hervorragend bei Knieschmerzen (Arthrose) auch in höheren Stadien. Hier empfiehlt sich, wer die Übungen gut beherrscht, zusätzlich eine Faszienrolle unter das Knie zu legen.