

10



Rückenlage, Handflächen auf dem Boden

- >> beide Beine angewinkelt anheben und absenken
- >> für Fortgeschrittene: Beine weiter anheben bis zur Kerze
- >> 10 Wiederholungen

11



Rückenlage, Arme nach außen, Beine angewinkelt

- >> Knie kippen nach rechts, Kopf dreht sich nach links, in der Bewegung ausatmen
- >> 10 Wiederholungen, dann zur anderen Seite (Knie nach links, Kopf nach rechts)

Kontakt

Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie



Direktor:
Univ.-Prof. Dr. med.
Tobias L. Schulte

Standort: St. Josef-Hospital
Gudrunstr. 56, 44791 Bochum
Wirbelsäulenchirurgie und Orthopädische
Schmerztherapie
Sekretariat: Veseljka Krupljan, Lisa Sotzek
Tel. 0234 / 509-2511
Fax 0234 / 509-2547
Allgemeine Sprechstunde:
Tel. 0234 / 509-2520
Fax 0234 / 509-2508
orthopaedie@klinikum-bochum.de
<http://orthopaedie.klinikum-bochum.de>

Standort: Klinik Blankenstein
Im Vogelsang 5-11, 45527 Hattingen
Sekretariat: Kathrin Fiestelmann
Sekretariat und Sprechstunde:
Tel. 02324 / 396-72162
Fax 02324 / 396-72160
k.fiestelmann@klinikum-bochum.de

RuhrSport Reha

Standort: St. Josef-Hospital
Gudrunstr. 56, 44791 Bochum
Therapieleiter: Christoph Eißing
Tel. 0234 / 509-5114
Fax 0234 / 509-5112
info@ruhrsportreha.de
www.ruhrsportreha.de

Katholisches Klinikum Bochum

RuhrSportReha
Bochum

Information für Patienten

„Bochumer Elf“

Teil 2: Kurze Rückenübungen für zu Hause



www.klinikum-bochum.de



01
Stehen, Arme hinter den Rücken, Körperspannung
>> Becken vor und zurück bewegen
>> 10 Wiederholungen



02
Bein auflegen, Hände auf Knie, Körperspannung
>> Oberkörper vor und zurück bewegen
>> 10 Wiederholungen / pro Bein



03
Ausfallschritt ggf. seitlich abstützen, Körperschwerpunkt absenken >> Becken und Knie vor und zurück bewegen >> 10 Wiederholungen / pro Bein



04
Decke/Rolle zwischen Unterschenkel und Gesäß, Stab/Besenstil in den Nacken, Körperspannung
>> Rumpf und Kopf von der Mitte nach rechts und zurück rotieren, Becken bleibt gerade
>> 10 Wiederholungen, anschließend zur linken Seite



05
Oberkörper aufrecht, Bein anheben
>> mit beiden Händen 10 Sek. drücken
>> Bein wechseln



06
Halbzeit ☺: „Kleines Päckchen“
>> 20 Sek. halten, dabei tief ein- und ausatmen



07
Vierfüßler-Stand
>> Rundrücken (Hohlkreuz) und Katzenbuckel im Wechsel
>> für Fortgeschrittene: Knie dabei in der Luft halten
>> 10 Wiederholungen



08
Von der Bauchlage
>> in den Unterarmstütz auf Knien oder für Fortgeschrittene auf Füßen
>> 10 Wiederholungen



09
Rückenlage, Beine anwinkeln, Hände hinter den Kopf
>> Gesäß anheben und absenken
>> 10 Wiederholungen