

# 15 Minuten für einen starken Rücken

**Rückenbeschwerden – Bewegungsübungen für kurze Pausen**

## Bitte beachten:

**Bevor Sie starten, besprechen Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt oder Ihrer Therapeutin/Ihrem Therapeuten, ob es Übungen gibt, die nicht für Sie geeignet sind.**

**Die Übungen dürfen nicht wehtun: Üben Sie immer nur bis an die Schmerzgrenze.**

**Wiederholen Sie die Übungen mehrmals, bis Sie einen Reiz in der Muskulatur spüren. Sie können auch die Abfolge der Übungen wiederholen: Starten Sie nach der fünften Übung einfach noch einmal mit der ersten.**

# 15

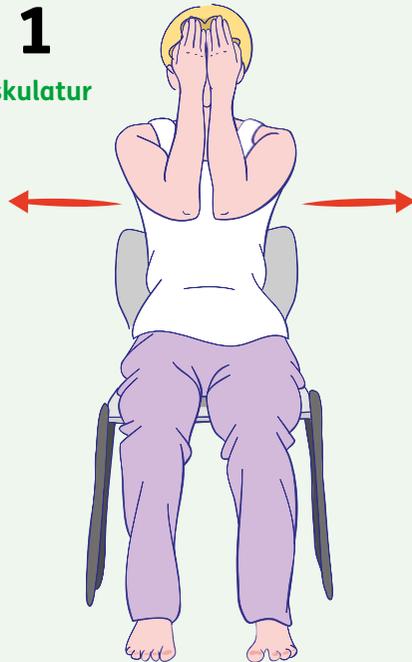
## Minuten für einen starken Rücken

Deutsche | RHEUMA-LIGA  
• GEMEINSAM MEHR BEWEGEN •

Rückenbeschwerden sind in Deutschland weit verbreitet. Durch mangelnde Bewegung und langes Sitzen kommt es häufig zur Schwächung der Bauch- und der Rückenmuskulatur. Mit unseren Übungen wirken Sie dem entgegen.

### ÜBUNG 1

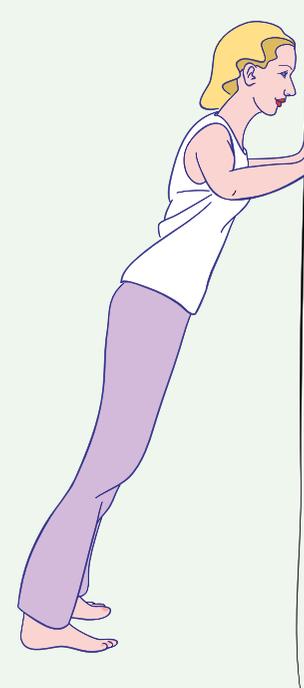
Obere Rumpfmuskulatur  
kräftigen



Leicht vorgebeugt auf der vorderen Kante des Stuhls sitzen (nicht anlehnen), Arme in einem rechten Winkel vor dem Oberkörper zusammenbringen, Hände in Höhe des Kopfes. Dann die Arme zur Seite bewegen.

### ÜBUNG 2

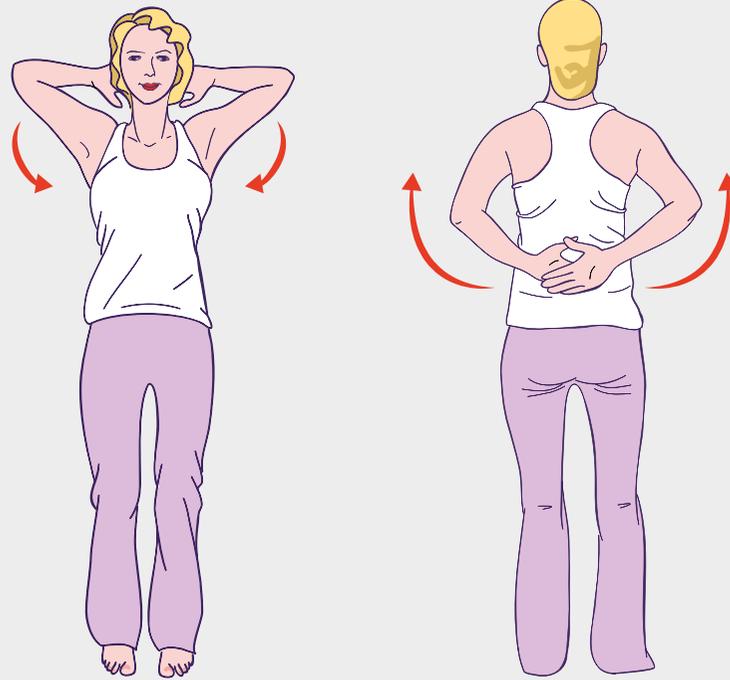
Rumpfmuskulatur  
kräftigen



Mit beiden Händen schulterbreit auf Schulterhöhe gegen die Wand stützen. Nun mit der Brust Richtung Wand und wieder zurück bewegen. Die Fersen bleiben auf dem Boden.

# ÜBUNG 3

Schultern beweglich halten



Aufrecht stehen oder sitzen, beide Arme seitlich anheben und die Hände zum Nacken führen. Danach die Arme öffnen und die Handflächen hinter dem Rücken zusammenführen. Die Handflächen zeigen nach außen.

# ÜBUNG 4

Für die Wirbelsäule



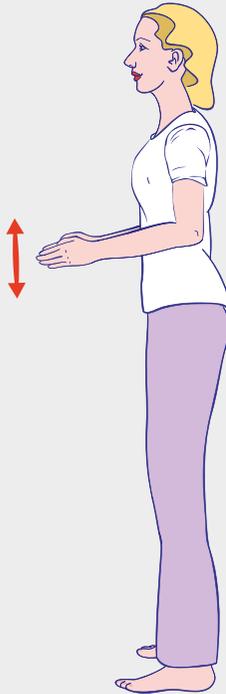
Im Sitzen strecken Sie beide Arme auf Schulterhöhe nach vorne, die Handflächen zeigen nach oben.



Beim Ausatmen führen Sie den rechten Arm nach hinten, der Blick folgt Ihrer rechten Hand. Beim Einatmen nehmen Sie den Arm wieder nach vorne und wechseln die Seite.

## ÜBUNG 5

Aktivierung der tieferliegenden Rückenmuskulatur

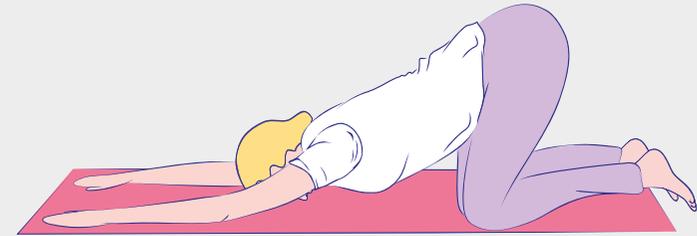


Aufrechter Stand. Knie leicht gebeugt. Oberarme liegen im 90 Grad Winkel am Oberkörper an. Der Daumen zeigt nach oben. Mit dem Armen schnelle, keine Hackbewegungen für 30 Sekunden ausführen.

## ÜBUNG 6

Durchhänger

Knien im Vierfüßlerstand. Die Handflächen mit nach vorne gestreckten Armen in Schulterbreite auf den Boden legen. Die Stirn auf dem Boden vorsichtig ablegen. Gesäß leicht in Richtung Fersen absenken.



## Ideen für noch mehr Bewegung im Alltag

Rückenschmerzen bringen meist viele verschiedene Beschwerden mit sich. Deshalb besteht auch die Behandlung aus mehreren Bausteinen. Regelmäßige körperliche Bewegung ist wichtig. Beginnen Sie langsam und steigern Sie sich vorsichtig.

**Diese Sportarten sind sinnvoll**

**Tanzen:** Fördert die Beweglichkeit, stärkt die Rumpfmuskulatur und verbessert die Haltung.

**Klettern:** Stärkt gezielt den gesamten Rumpf, verbessert die Körperkontrolle

**Nordic Walking/Wandern:** Mit oder ohne Stöcke – der Vorteil beim Einsatz mit den Stöcken ist die vermehrte Aktivierung der Schulter- und Rückenmuskulatur.

**Schwimmen:** Besonders Rückenschwimmen oder Kraulen sind hier geeignet.

**Yoga/Pilates:** Fördert die Beweglichkeit, löst Verspannungen und kräftigt die Muskulatur.

# Deutsche Rheuma-Liga: Wir sind für Sie da



Rückenbeschwerden sind eine von mehr als 100 rheumatischen Erkrankungen. Mit diesen Erkrankungen kennen wir uns gut aus. Wir beraten Sie gerne und unterstützen Sie. Unser Funktionstraining hilft Ihnen, beweglich zu bleiben. In Kursen, Arbeitsgemeinschaften und Selbsthilfegruppen treffen Sie andere rheumakranke Menschen, mit denen Sie sich austauschen können.

Sie finden uns überall in Deutschland. Auch in Ihrer Nähe gibt es Ansprechpartnerinnen und -partner, die persönlich für Sie da sind.

Erfahren Sie mehr und rufen Sie uns an:

**0800 600 25 25**

Oder besuchen Sie uns im Internet:

**rheuma-liga.de**

Sie finden uns auch auf Facebook,  
YouTube, Instagram und LinkedIn.



Herausgeber: Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V., Welschnonnenstraße 7, 53111 Bonn, rheuma-liga.de,  
E-Mail: bv@rheuma-liga.de, Beratung: Marleen Kerstin, Bewegungsreferentin Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband;  
Projektmanagement: Katja Hinnemann, Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband; Gestaltung: studio-petrol.de  
6. Auflage, 20.000 Exemplare, 2025; Drucknummer: A9/BV/05/25

Mit freundlicher Unterstützung

