



Rücken & sicheres Gehen

Nach Bandscheiben-OP – im Bett, am Stuhl und an der Küchenzeile

ca. 15 Minuten

alle 10 Übungen der Reihe nach

Am besten täglich

mindestens 3× pro Woche

Keine Matte nötig

Bett, Stuhl, Arbeitsplatte

- ✓ **Reihenfolge einhalten** – vom Liegen zum Stehen.
- ✓ **Im Stehen immer mit Halt** an der Arbeitsplatte.

- ✓ **Langsam üben** und ruhig weiteratmen.
- ✓ **Ziehen ist erlaubt.** Strahlt es ins Bein: Ampel auf Seite 4.

TEIL 1 Im Liegen: lockern & Bauch wecken

Übung 1–4 · ca. 5 Minuten

TIEFE BAUCHMUSKELN · BECKEN

1 Bauchatmung & Becken kippen

Rückenlage im Bett, Beine angestellt

EINATMEN



AUSATMEN



10 Atemzüge

ca. 1 Min.

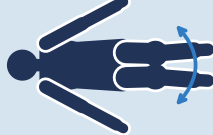
- Hände auf den Bauch. **Einatmen:** Der Bauch hebt sich.
- **Ausatmen:** Bauchnabel sanft nach innen, Becken leicht kippen – der untere Rücken berührt die Unterlage.
- Diese leichte Bauchspannung brauchen Sie bei allen weiteren Übungen.

LENDENWIRBELSÄULE · HÜFTE

2 Knie-Pendel

Rückenlage, Beine angestellt (Bild von oben)

1



2



8× je Seite

ca. 1 Min.

- Knie und Füße bleiben zusammen. Beide Knie langsam ein Stück zur Seite sinken lassen – nur so weit, wie es angenehm ist.
- Die Schultern bleiben liegen. Ohne Schwung über die Mitte zur anderen Seite.

TIEFE BAUCHMUSKELN · HÜFTE

3 Bein lang schieben

Rückenlage, Beine angestellt

1



2



6× je Seite

langsam

ca. 1½ Min.

- Ausatmen und die Bauchspannung aus Übung 1 aufbauen.
- Ein Bein langsam lang schieben, die Ferse gleitet über das Laken. Dann wieder anstellen.
- Becken und Rücken bleiben dabei ganz ruhig.

PO · HÜFTE · RÜCKEN

4 Beckenheben

Rückenlage, Füße hüftbreit angestellt

1



2



8 Wdh.

oben 3 Sek. halten

ca. 1½ Min.

- Bauch leicht fest, Po anspannen und das Becken anheben, bis Knie, Hüfte und Schultern eine Linie bilden.
- Nicht höher – kein Hohlkreuz. Oben 3 Sek. halten, dann langsam absenken.

TEIL 2 Kräftigen im Sitzen & Stehen

Übung 5–8 · ca. 6 Minuten

Gut zu wissen: So stehen Sie rückschonend aus dem Bett auf – erst auf die Seite rollen, die Beine über die Bettkante schieben und mit den Armen hochdrücken. Einen Moment sitzen bleiben, dann aufstehen.

5

OBERSCHENKEL · PO · RUMPF

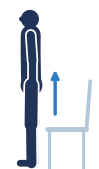
Aufstehen & Hinsetzen

Fester Stuhl ohne Rollen, Lehne an der Wand

1



2



2× 8 Wdh.

kurze Pause

ca. 2 Min.

- Vorn auf die Stuhlkante, Füße etwas hinter die Knie. Mit geradem Rücken nach vorn neigen: „Nase über die Zehen“.
- Aufstehen, ganz aufrichten – dann langsam hinsetzen, nicht fallen lassen.
- Anfangs dürfen die Hände auf den Knien helfen.

6

BAUCHMUSKELN · HÜFTE · HALTUNG

Knie heben im Sitzen

Aufrecht vorn auf dem Stuhl, nicht anlehnen

1



2



8× je Seite

3 Sek. halten

ca. 1½ Min.

- Bauch leicht fest wie in Übung 1, die Hände halten sich seitlich an der Sitzfläche.
- Ein Knie eine Handbreit anheben, 3 Sek. halten, abstellen – Seite wechseln.
- Der Oberkörper bleibt aufrecht und lehnt sich nicht nach hinten.

7

WADEN · FÜSSE · GLEICHGEWICHT

Zehenstand

Stand an der Arbeitsplatte, Hände aufgelegt

1



2



2× 10 Wdh.

ca. 1 Min.

- Füße hüftbreit. Langsam auf die Zehenspitzen hochdrücken und oben kurz halten.
- Langsam wieder absenken. Das Gewicht bleibt gleichmäßig auf beiden Füßen.

8

SEITLICHE HÜFTMUSKELN · BECKEN

Bein seitlich abspreizen

Stand an der Arbeitsplatte (Bild von hinten)

1



2



10× je Seite

ca. 1½ Min.

- Ein gestrecktes Bein langsam ein Stück zur Seite führen, die Fußspitze zeigt nach vorn.
- Der Oberkörper bleibt gerade und kippt nicht zur Seite. Langsam zurück.

Zu leicht geworden? So steigern Sie frühestens nach 2–3 Wochen und nur, wenn die Ampel „grün“ zeigt

5 **Aufstehen & Hinsetzen:** Arme verschränken, 3× 8

6 **Knie heben im Sitzen:** 5 Sek. halten

7 **Zehenstand:** nur die Fingerspitzen auflegen

8 **Bein abspreizen:** 2× 10 je Seite



TEIL 3 Gleichgewicht für sicheres Gehen

Übung 9–10 · ca. 3 Minuten

Gut zu wissen: Beim Gleichgewichtstraining darf es ein wenig wackeln. Darum immer direkt an der Arbeitsplatte üben – mit festen Schuhen und einem Stuhl hinter sich.

9

GLEICHGEWICHT · FÜSSE · RUMPF

Fuß-vor-Fuß-Stand

An der Arbeitsplatte (Füße von oben)

STUFE 1



STUFE 2



3× 10 Sek. je Seite

ca. 1½ Min.

- **Stufe 1:** Einen Fuß einen halben Fuß vor den anderen stellen, die Füße berühren sich seitlich.
- **Stufe 2:** Die Ferse direkt vor die Zehen des anderen Fußes – wie auf einer Linie.
- 10 Sek. halten, Fuß wechseln. **Steigern:** nur noch die Fingerspitzen auflegen.

10

GLEICHGEWICHT · HÜFTE · RUMPF

Einbeinstand

Stand an der Arbeitsplatte, Hände aufgelegt

1



2



3× 10 Sek. je Seite

ca. 1½ Min.

- Das Gewicht auf ein Bein verlagern und den anderen Fuß knapp vom Boden lösen.
- Aufrecht bleiben, das Becken bleibt gerade. 10 Sek. halten, abstellen, Seite wechseln.
- **Steigern:** erst nur eine Hand, später nur die Fingerspitzen auflegen.

Mein Übungs-Tagebuch

Abhaken, wenn geübt · rechts: Rückenschmerz der Woche von 0–10

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Schmerz
Woche 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	/ 10
Woche 2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	/ 10
Woche 3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	/ 10
Woche 4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	/ 10

Persönliche Hinweise für Sie

Die Schmerz-Ampel: Wie viel ist erlaubt? Schmerz von 0 (keiner) bis 10 (stärkster)

● Grün – weiter so

- Ziehen, Muskelarbeit, leichter Muskelkater
- bekannter Rückenschmerz bis 3 von 10
- nach dem Üben nicht schlechter als vorher

● Gelb – anpassen

- Schmerz 4–5 von 10 oder beim Üben zunehmend
- kleiner, langsamer, weniger Wiederholungen
- am nächsten Morgen wie vorher? Alles gut

● Rot – Übung weglassen

- Schmerz über 5 oder Kribbeln bis ins Bein
- Schwindel, unsicherer Stand: hinsetzen
- am nächsten Morgen deutlich schlechter: bitte in der Praxis melden

Achten Sie darauf: Fällt das Aufstehen leichter und stehen Sie sicherer? Erzählen Sie es uns beim nächsten Termin.

Sofort ärztlich abklären lassen, wenn ...

- ! Gesäß, Innenseiten der Oberschenkel oder der Intimbereich taub werden,
- ! neue Probleme beim Wasserlassen oder Stuhlgang auftreten,
- ! ein Bein zunehmend schwächer wird – z. B. lässt sich der Fuß nicht mehr anheben,
- ! nach einem Sturz neue, starke Rückenschmerzen auftreten,
- ! Fieber mit Rückenschmerzen auftritt oder die Operationsnarbe rot und geschwollen ist,
- ! beim Üben Druck auf der Brust, Atemnot oder starker Schwindel auftreten.

Im Alltag: Schritt für Schritt

- ✓ **Täglich gehen.** Lieber zwei bis drei kurze Runden als eine lange – die Strecke langsam steigern.
- ✓ **Draußen in Stufen.** Erst mit Gehstock oder zwei Walking-Stöcken, für weite Wege noch den Rollator.
- ✓ **Stolperfallen weg.** Teppichkanten, Kabel und lose Läufer entfernen, nachts Licht, feste Schuhe.
- ✓ **Erst drinnen ohne Rollator.** Kurze Wege in der Wohnung, Möbel oder Handlauf in Reichweite.
- ✓ **Ohne Hilfsmittel?** Erst wenn Übung 9, Stufe 2, 10 Sek. freihändig klappt – bitte vorher absprechen.
- ✓ **Rücken schonen.** Nichts Schweres heben, nicht ruckartig verdrehen, langes Sitzen unterbrechen.

Dies ist ein Muster

So sieht ein Übungsplan aus der Praxis aus. Dieses Beispiel wurde für eine bestimmte Person nach einer Bandscheiben-OP erstellt. Bitte üben Sie nicht ohne Rücksprache danach. Ihr eigener Plan wird von unserer Physiotherapeutin passend zu Ihrer Behandlung zusammengestellt und mit Ihnen eingeübt.

Dieser Übungsplan ersetzt keine ärztliche Untersuchung oder Behandlung.

Fragen zu den Übungen? Melden Sie sich gern.

Adrian Kammlodt · Heilpraktiker & Osteopath · Zugang über Wallstraße 18

0151 26952528

www.osteopathie-kammlodt.de