



Willkommen,

schön, dass du dich für diesen Kurs entschieden hast
und mir dein Vertrauen schenkst.

Video 1: Gründe für deine Rückenschmerzen

Ursachen:

In diesem Video geht es darum, wie es überhaupt zu Rückenschmerzen kommt.

Rückenschmerzen haben oft multifaktorielle Auslöser.

 Video-Download

Alles auf einen Blick:

- spezifische Rückenschmerzen (Ursache ist bekannt z.B. Tumor, Infektion, Fraktur,..)
- Unspezifische Rückenschmerzen korrelieren häufig mit:
 - Kraft- und Beweglichkeitsdefiziten,
 - psychosozialen Risikofaktoren wie z.B. Distress (negativer Stress),
 - Depressionen,
 - ausgeprägtes Schonverhalten
 - negativen Glaubenssätzen in Bezug auf Schmerzen
 - Übergewicht
 - Rauchen
 - suboptimale berufliche Faktoren wie z.B. Mobbing, Angst vor Jobverlust etc.

Merke:

DU kannst viel tun, um deine Rückenbeschwerden zu lindern, verbessern bzw. erst gar nicht aufkommen zu lassen!

Video 2: Der schnelle Einstieg (ohne alles!), außer eine direkte positive Veränderung in deinem Wohlbefinden

Das benötigst du:

- Matte/weiche Unterlage
- ggf. ein Airex Kissen (optional)
- ca. 20 Minuten deiner Zeit

Das erwartet dich:

- Halswirbelsäule, Brustwirbelsäule, Lendenwirbelsäule werden in allen Bewegungsachsen bewegt
- Kräftigung der Körpermitte
- Koordination und Gleichgewicht wird trainiert

 Video-Download

Video 3: Übungen mit zwei Wasserflaschen/ kleinen Hanteln 1-2 kg

Das benötigst du:

- Matte/weiche Unterlage
- 2 Wasserflaschen oder 2 kleine Gewichte
- ca. 26 Minuten deiner Zeit

Das erwartet dich:

- Kräftigungsübungen für den Rücken und die rumpfstabilisierende Muskulatur

 Video-Download

Video 4: Dehnübungen, die deinem Rücken gut tun

Das benötigst du:

- Matte/weiche Unterlage
- ca. 17 Minuten deiner Zeit

Das erwartet dich:

- Wohltuende Dehnübungen, um auch mental abzuschalten

 Video-Download

Video 5: Übungsinspiration für zwischen durch (für „Vielsitzer“)

Das benötigst du:

- einen kurzen Moment zwischen durch
- ggf. einen Stuhl
- ggf. zwei Wasserflaschen oder kleine Gewichte

Das erwartet dich:

- verschiedene einfache Übungen, die du sehr leicht in deinen Alltag integrieren kannst. Such dir nach deinem Belieben eine Übung aus, die du ein paar Mal in einem ruhigen Moment wiederholst.

 Video-Download

Video 6: Ergänzende Maßnahmen

**Abschließend erhältst du ergänzende
Maßnahmen für deine Rückengesundheit**

Alles auf einen Blick:

- körperliche Aktivität hochfahren!
- Krafttraining: rumpfstabilisierende Muskulatur auftrainieren. Dein Training sollte statische und dynamische Komponenten enthalten.
- Ausdauertraining
- sanfte dynamische Bewegungen
- Ergonomische Maßnahmen hinzuziehen
- dich beraten lassen
- Rückenschule
- ggf. eine Verhaltenstherapie

 Video-Download