Übungstipps für Lendenwirbelsäule und unteren Rücken

Wahrnehmen · Bewegen · Belasten

Beschwerden im unteren Rücken lassen sich häufig nicht auf eine einzelne Struktur oder Ursache zurückführen. Bewegungsverhalten, körperliche Belastung, Erholung, Muskelspannung und weitere Faktoren können zusammenspielen.

Die folgenden Übungen sollen Ihnen helfen, den unteren Rücken bewusst zu bewegen, verschiedene Bewegungsrichtungen zuzulassen und alltägliche Belastungen schrittweise aufzunehmen.

Für wen sind diese Übungen gedacht?

Das Programm richtet sich an Erwachsene mit unkomplizierten, unspezifischen Kreuzschmerzen oder einem Steifigkeitsgefühl im unteren Rücken. Es ist nicht für die selbstständige Behandlung nach einer akuten Verletzung, bei ausgeprägten neurologischen Beschwerden oder bei einer bereits diagnostizierten spezifischen Erkrankung der Wirbelsäule vorgesehen.

Warum beziehen wir Becken und Beine mit ein?

Lendenwirbelsäule, Becken, Hüften und Beine arbeiten bei vielen Alltagsbewegungen zusammen. Beim Gehen, Aufstehen, Bücken oder Heben verteilt sich die Bewegung auf mehrere Körperregionen. Deshalb beginnen wir mit kleinen Bewegungen von Becken und unterem Rücken und gehen anschließend zu einer dosierten Muskelbelastung über.

WAHRNEHMEN → BEWEGEN → DOSIERT BELASTEN

1 Das Becken im Liegen bewegen

Ziel	Kleine Bewegungen von Becken und Lendenwirbelsäule wahrnehmen und kontrollieren.

Legen Sie sich auf den Rücken. Stellen Sie beide Füße etwa hüftbreit auf und lassen Sie die Knie gebeugt. Die Arme liegen locker neben dem Körper.

Rollen Sie das Becken langsam nach hinten, sodass sich der untere Rücken der Unterlage etwas annähert. Bewegen Sie das Becken anschließend in die andere Richtung, sodass unter dem unteren Rücken wieder etwas mehr Raum entsteht.

Wechseln Sie ruhig zwischen beiden Positionen. Die Bewegung soll klein und fließend bleiben. Spannen Sie Bauch oder Gesäß nicht stärker an als notwendig.

Dosierung	8-12 langsame Wiederholungen.
Gut zu wissen	Es gibt keine Becken- oder Rückenposition, die dauerhaft als einzig ‚richtige' Stellung eingehalten werden muss. Ziel ist, kontrolliert zwischen verschiedenen Positionen zu wechseln.

Rainer Haußmann · Physiotherapeut · Manualtherapeut · Heilpraktiker für Physiotherapie
www.rainer-haussmann.de · info@rainer-haussmann.de
© 2026 Rainer Haußmann · Alle Rechte vorbehalten.

2 Die Knie zur Seite bewegen

Ziel	Die Drehbewegung von Becken und unterem Rücken sanft fördern.

Bleiben Sie in Rückenlage. Beide Füße stehen auf der Unterlage, die Knie sind gebeugt.

Lassen Sie beide Knie langsam ein kleines Stück nach rechts sinken. Das Becken darf der Bewegung folgen. Kehren Sie zur Mitte zurück und bewegen Sie die Knie nach links.

Die Schultern bleiben möglichst entspannt. Gehen Sie nur so weit, wie sich die Bewegung angenehm oder gut tolerierbar anfühlt, und atmen Sie ruhig weiter.

Dosierung	6-10 langsame Wiederholungen zu jeder Seite.
Gut zu wissen	Die Bewegung kann sich auf beiden Seiten unterschiedlich anfühlen. Versuchen Sie nicht, mit Kraft die gleiche Bewegungsweite zu erreichen.

3 Den Oberkörper im Sitz nach vorn neigen

Ziel	Rücken-, Hüft- und Rumpfmuskulatur isometrisch und kontrolliert belasten.

Setzen Sie sich auf die vordere Hälfte eines stabilen Stuhls. Stellen Sie die Füße sicher und etwas weiter als hüftbreit auf. Die Fußspitzen dürfen leicht nach außen zeigen.

Verschränken Sie die Arme locker vor dem Körper. Für eine leichtere Variante können Sie die Hände auf den Oberschenkeln abstützen.

Neigen Sie den Oberkörper aus den Hüftgelenken langsam nach vorn. Bewegen Sie Becken und Oberkörper möglichst als Einheit. Der Rücken bleibt in einer angenehmen Position und muss nicht mit Kraft gerade gehalten werden.

Gehen Sie so weit nach vorn, bis Sie eine gut kontrollierbare Muskelarbeit in Rücken, Hüften oder Beinen wahrnehmen. Halten Sie die Position und atmen Sie ruhig weiter. Richten Sie sich anschließend langsam auf.

Dosierung	3-5 Wiederholungen, zunächst 10-15 Sekunden halten. Dazwischen 20-30 Sekunden pausieren. Beginnen Sie mit einem Durchgang.
Gut zu wissen	Je weiter Sie sich nach vorn neigen und je weniger Sie sich abstützen, desto anstrengender wird die Übung. Steigern Sie zunächst die Haltezeit bis etwa 30 Sekunden und danach die Anzahl der Durchgänge.

Zum Schluss: kurz nachspüren

Nehmen Sie sich nach den Übungen einen Moment Zeit:

- Wie fühlt sich der untere Rücken jetzt an?
- Welche Bewegungsrichtung war angenehm oder ungewohnt?
- Fühlen sich beide Seiten unterschiedlich an?
- Konnten Sie die Halteposition ruhig und gleichmäßig atmend ausführen?

Leitgedanke: Bewegung zulassen, Belastung anpassen und im Alltag aktiv bleiben.

Wichtiger Hinweis
Die Übungen sind allgemeine Anregungen und ersetzen keine individuelle Untersuchung oder Behandlung. Sie müssen nicht vollständig schmerzfrei sein, sollten aber kontrolliert und gut tolerierbar bleiben. Reduzieren oder beenden Sie die Belastung bei deutlicher oder anhaltender Zunahme der Beschwerden. Lassen Sie Beschwerden fachlich abklären bei Schmerzen nach einem Unfall, Fieber oder deutlichem Krankheitsgefühl, zunehmenden Schmerzen in Ruhe, ausgeprägten Gefühlsstörungen oder fortschreitendem Kraftverlust im Bein. Neu auftretende Probleme beim Wasserlassen oder Stuhlgang, Taubheitsgefühle im Bereich von Gesäß, Genitalien oder Innenseiten der Oberschenkel sowie rasch zunehmende Lähmungserscheinungen erfordern eine sofortige medizinische Abklärung.

Nutzung: Dieses Dokument ist für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Eine Vervielfältigung, Weitergabe oder Veröffentlichung - auch auszugsweise - bedarf der Zustimmung des Urhebers.