



Ratgeber lumbale Discushernie



DYNAMIC SOLUTIONS

**Dynamic Solutions ist mehr als ein Name.
Es ist eine Haltung.
Ein Denkmodell.
Eine bewusste Entscheidung für Entwicklung statt Stillstand.
Im Zentrum stehst du.**

Dynamic Solutions versteht sich als ganzheitliche Begleitung für deine gesundheitlichen, körperlichen und sportlichen Anliegen. Es geht um ein tiefes Verständnis von Gesundheit – als Zusammenspiel von Körper, Geist und sozialem Umfeld, um eine langfristige, nachhaltige Lösung.

Gesundheit bedeutet nicht nur, frei von Krankheit zu sein. Gesundheit bedeutet Leistungsfähigkeit, Belastbarkeit, Selbstwahrnehmung, innere Stabilität und die Fähigkeit, sich an wechselnde Anforderungen anzupassen. Gesundheit ist dynamisch – genau wie das Leben selbst.

Dynamic Solutions lädt dich ein, deinen Körper neu kennenzulernen. Deine Bewegungen bewusster wahrzunehmen. Zusammenhänge zu verstehen, wo zuvor nur Symptome sichtbar waren.

Du wirst lernen, deinen Körper nicht als Problem, sondern als Ressource zu betrachten. Als System, das kommuniziert, reagiert und sich – mit den richtigen Impulsen – selbst regulieren kann.

Der Ansatz von Dynamic Solutions geht weit über klassische Therapie- oder Trainingsmodelle hinaus. Er verbindet medizinisches Wissen, moderne Trainings- und Rehabilitationskonzepte sowie individuelle Betreuung zu einem klaren Ziel:

dich in deine Eigenverantwortung zu führen.

Du wirst nicht nur behandelt – du wirst informiert, angeleitet und begleitet.
Du wirst nicht abhängig gemacht – du wirst befähigt.

Dynamic Solutions zeigt dir Wege auf, die über das hinausgehen, was du von anderen Stellen kennst. Wege, die nicht nur auf kurzfristige Entlastung abzielen, sondern auf nachhaltige Veränderung. Auf ein neues Körpergefühl. Auf Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit.

Dabei geht es nicht um Perfektion. Es geht um Fortschritt. Um Entwicklung. Um Lösungen, die zu deinem Leben passen. Dynamic Solutions ist dein Wegweiser. Dein Begleiter. Dein System für nachhaltiges Wohlbefinden.

Willkommen in einer neuen Art, Gesundheit zu denken.



Bewegung ist Leben

Bewegung ist nicht nur etwas, das wir tun. Bewegung ist etwas, das wir sind.



Der menschliche Körper ist für Bewegung gemacht – nicht als Hobby, nicht als Zusatz, nicht als Luxus. Sondern als Grundbedingung für Gesundheit. Wenn Bewegung fehlt, verändert sich alles: Gewebequalität, Belastbarkeit, Stoffwechsel, Nervensystem, Schmerzwahrnehmung, sogar Emotion und Energielevel.

Und genau hier liegt eine der grössten Ursachen für viele Beschwerden unserer Zeit. Es ist dabei völlig egal, welches Beschwerdebild dich gerade beschäftigt – ob Rücken, Schulter, Nacken, Knie, Hüfte, Achillessehne, Fersensporn oder Spannungskopfschmerz: In den meisten Fällen stehen wir nicht vor einem „Zufallsproblem“, sondern vor einem Muster. Und dieses Muster ist häufig modern – angeeignet durch die vermeintlichen Vorzüge unseres heutigen Lebens. Wir sitzen mehr, wir bewegen uns gleichförmiger, wir nutzen unseren Körper weniger vielseitig. Wir haben Komfort gewonnen – aber Bewegungsqualität verloren. Das Ergebnis: Ein Körper, der immer weniger anpassungsfähig wird.

Klinische Relevanz

Jahrelange Erfahrungen aus unterschiedlichsten Bereichen

– Sport, Therapie, Training, Rehabilitation, Prävention – haben eine zentrale Erkenntnis immer wieder bestätigt:

Unser moderner Alltag ist geprägt von Bewegungsarmut oder von mangelnder Bewegungsvielfalt. Und daraus entstehen viele der Beschwerden, die wir heute als „normal“ ansehen.

Doch „normal“ bedeutet nicht automatisch „gesund“.

Viele Probleme werden nur deshalb als normal akzeptiert, weil sie so häufig auftreten.

Wenn dein Körper jahrelang in denselben Positionen lebt, dieselben Belastungen wiederholt und gewisse Bewegungen kaum noch vorkommen – dann ist es logisch, dass er irgendwann reagiert. Nicht aus Schwäche. Sondern aus Konsequenz.

Der Körper passt sich immer an.

Nur eben an das, was du ihm täglich gibst.

◦ () Warum Symptombekämpfung nicht reicht

Deshalb kann der Weg zur Heilung nicht nur über die Bekämpfung von Symptomen führen – auch wenn das in den meisten Fällen genau so stattfindet.

Natürlich kann es sinnvoll sein, akute Schmerzen zu reduzieren.

Natürlich können Triggerpunkte, Manualtechniken, Mobilisationen oder lokale Entlastung helfen.

Aber wenn der Alltag weiterhin derselbe bleibt, entsteht ein Kreislauf:

Heilung bedeutet deshalb nicht nur „Schmerz weg“.

Heilung bedeutet: Der Körper wird wieder belastbar.

Heilung bedeutet: Bewegungen werden wieder möglich.

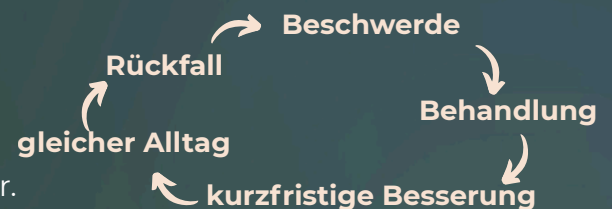
Heilung bedeutet: Das System lernt wieder, sich anzupassen.

Das geht nur ganzheitlich.

Ganzheitlich heisst nicht esoterisch.

Ganzheitlich heisst: wir betrachten den Menschen als System.

Und ein System verändert man nicht durch das Entfernen eines einzelnen Symptoms – sondern durch eine Veränderung der Grundlagen.



Der Schlüssel: Mehr Bewegung – und vor allem mehr Vielfalt



Bewegungsvielfalt ist wie Ernährung: Wenn du jeden Tag dasselbe isst, fehlt dir irgendwann etwas – selbst wenn du satt bist. Genauso ist es mit Bewegung: Du kannst regelmässig aktiv sein und trotzdem Defizite entwickeln, wenn die Vielfalt fehlt. Darum ist Bewegung nicht nur Teil der Lösung – sie ist oft die Lösung.

Der Körper braucht:
 Mobilität und Stabilität
 Kraft und Elastizität
 Koordination und Rhythmus
 Belastung und Erholung
 Variation statt Monotonie

Mehr Bewegung ist wichtig. Doch noch entscheidender ist oft: mehr Bewegungsvielfalt. Nicht nur „mehr Sport“. Sondern mehr unterschiedliche Bewegungsreize.

Alles hängt zusammen: Der Körper ist ein Netzwerk

Der Körper ist kein Puzzle aus Einzelteilen.

Er ist ein Netzwerk.

Muskeln, Sehnen, Faszien, Gelenke, Nervensystem – alles beeinflusst sich gegenseitig. Schmerzen entstehen selten nur dort, wo du sie spürst. Sehr oft ist der Schmerz nur die Stelle, an der das System „Alarm“ schlägt.

Deshalb muss selbst eine scheinbar lokale Diagnose im gesamten Zusammenhang betrachtet werden.

Denn eine Vielzahl an Beschwerden kann (und wird oft) beeinflusst durch:

**Hüftbeweglichkeit - Becken-
/Rumpfstabilität - Rückenmobilität -
Gangbild & - Lauftechnik -
Belastungssteuerung -
Sprunggelenksfunktion - nervale
Spannungsketten**



Und genau deshalb kann es sinnvoll sein, bei einem lokalen Problem, z.B. auch an der Wirbelsäule, Hüfte oder am kleinen Finger zu arbeiten – weil dort häufig der Ursprung der Überlastung liegt, die sich wo anders manifestiert.

Dynamic Solutions Ansatz



Dynamic Solutions steht für eine klare Haltung:

Wir lösen Probleme nicht nur dort, wo sie auftreten.

Wir schaffen Bedingungen, unter denen Probleme gar nicht mehr entstehen müssen.

Du bekommst nicht einfach Übungen.

Du bekommst ein Verständnis.

Ein Verständnis dafür, wie dein Körper funktioniert – und wie du ihn wieder dahin bringst, wo er hingehört: in Bewegung, in Anpassungsfähigkeit, in Stabilität, in Vertrauen.

Denn Bewegung ist Leben.

Und Leben ist Veränderung.

Also muss auch der Weg zur Gesundheit dynamisch sein.



Lumbale Discushernie

Wenn der Schmerz vom Rücken ins Bein zieht

Dabei habe ich doch nur meinen Schuh gebunden!

📌 Anatomische Grundlagen der Lendenwirbelsäule

Die Lendenwirbelsäule (LWS) bildet den unteren Abschnitt der Wirbelsäule und trägt einen grossen Teil des Körpergewichts. Sie besteht aus fünf Wirbeln (L1–L5), zwischen denen sich jeweils Bandscheiben (Disci intervertebrales) befinden.

Eine Bandscheibe besteht aus zwei Hauptbestandteilen:

Gallertkern (Nucleus pulposus)

Ein weicher, wasserreicher Kern im Zentrum der Bandscheibe, der wie ein hydraulischer Puffer wirkt.

Faserring (Anulus fibrosus)

Ein stabiler Ring aus kollagenen Fasern, der den Gallertkern umgibt und die Bandscheibe zusammenhält.

Die Bandscheiben wirken wie Stossdämpfer und ermöglichen gleichzeitig Bewegungen der Wirbelsäule wie:

- Beugen
- Strecken
- Seitneigung
- Rotation

Hinter den Wirbelkörpern verläuft der Spinalkanal, in dem sich das Rückenmark und die Nervenwurzeln befinden. Diese treten seitlich zwischen den Wirbeln aus und versorgen Beine, Muskeln und Haut.

🎯 Was ist eine (lumbale) Discushernie?

Bei einer lumbalen Discushernie (Bandscheibenvorfall) kommt es zu einem Riss oder einer Schwächung des Faserrings. Dadurch kann sich der Gallertkern nach hinten oder seitlich vorwölben oder austreten.

Diese Vorwölbung kann Druck auf eine Nervenwurzel ausüben.

Typischerweise entsteht der Vorfall in den unteren Segmenten:

- L4/L5
- L5/S1

Dort wirken die höchsten mechanischen Belastungen.

Je nach Ausprägung unterscheidet man:

Bandscheibenprotrusion

Die Bandscheibe wölbt sich vor, der Faserring bleibt jedoch intakt.

Bandscheibenprolaps (Discushernie)

Der Faserring reisst und Bandscheibenmaterial tritt nach aussen.

Sequestration

Ein Stück Bandscheibenmaterial löst sich vollständig ab.

Häufige Symptome

Nicht jede Discushernie verursacht Beschwerden. Viele Bandscheibenvorfälle bleiben sogar vollständig symptomlos. Wenn jedoch eine Nervenwurzel gereizt oder komprimiert wird, können typische Symptome entstehen.

Lokale Rückenschmerzen

- Schmerzen im unteren Rücken
- oft verstärkt bei Sitzen, Husten oder Pressen

Ausstrahlende Schmerzen ins Bein (Ischialgie).

- ziehende oder brennende Schmerzen
- Verlauf entlang eines Nervengebiets

Sensibilitätsstörungen

- Kribbeln
- Taubheitsgefühle
- „Ameisenlaufen“

Muskelschwäche

- Kraftverlust im Bein oder Fuss
- Probleme beim Gehen oder Treppensteigen

In seltenen Fällen können auch Blasen- oder Darmstörungen auftreten. Diese stellen einen medizinischen Notfall dar.

Häufige Ursachen und Risikofaktoren

Eine Discushernie entsteht meist nicht durch ein einzelnes Ereignis, sondern durch eine Kombination aus Belastung und Degeneration.

Typische Faktoren sind:

Bandscheibenverschleiss

Mit zunehmendem Alter verliert der Gallertkern Wasser und Elastizität.

Langandauerndes Sitzen

Vor allem in gebeugter Haltung steigt der Druck auf die Bandscheiben.

Schwere körperliche Belastung

Häufiges Heben oder Drehen unter Last kann die Bandscheibe zusätzlich belasten.

Muskuläre Schwäche

Eine schlecht trainierte Rumpfmuskulatur reduziert die Stabilität der Wirbelsäule.

Bewegungsmangel

Bandscheiben werden über Bewegung ernährt. Zu wenig Bewegung verschlechtert diese Versorgung.

Bewegung statt Schonung

Früher wurde bei Discushernien häufig längere Bettruhe empfohlen. Heute weiss man, dass zu viel Schonung die Beschwerden oft verlängert und die Belastbarkeit der Wirbelsäule sogar weiter reduziert.

In den meisten Fällen ist dosierte Bewegung der bessere Weg. Ziel ist es, die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu erhalten, die umliegende Muskulatur zu aktivieren und die Belastbarkeit der Strukturen schrittweise wieder aufzubauen.

Hilfreiche Massnahmen können beispielsweise sein:

- Mobilisationsübungen für die Lendenwirbelsäule
- Kräftigung der Rumpfmuskulatur
- Dehnübungen für Gesäss und hintere Oberschenkel
- Nervengleitübungen für den Ischiasnerv
- ergonomische Anpassungen im Alltag und am Arbeitsplatz

Entscheidend ist dabei eine kontrollierte und progressive Belastungssteigerung, damit sich die gereizten Strukturen erholen können.

Wichtig zu wissen

Viele Bandscheibenvorfälle bilden sich mit der Zeit teilweise zurück. Der Körper kann austretendes Bandscheibenmaterial abbauen und Entzündungsreaktionen reduzieren.

Deshalb wird in den meisten Fällen zunächst eine konservative Therapie durchgeführt.

Typische Ursachen im Arbeits- und Alltagskontext

Neben strukturellen Veränderungen spielen auch Belastungsmuster im Alltag und Beruf eine wichtige Rolle bei der Entstehung einer Discushernie. Häufig entsteht die Situation nicht durch ein einzelnes Ereignis, sondern durch wiederholte Belastungen und ungünstige Bewegungsmuster.

Typische Auslöser im Alltag sind zum Beispiel:

Langes Sitzen

Vor allem Büroarbeit führt häufig zu einer dauerhaften Beugstellung der Lendenwirbelsäule. Dadurch steigt der Druck auf die Bandscheiben.

Plötzliches Heben oder Drehen

Schmerzen treten oft nach scheinbar harmlosen Bewegungen auf, etwa beim Schuhe binden oder beim Heben einer schweren Tasche.

Ungünstige Ergonomie

Häufiges Heben, Tragen oder Arbeiten in gebückter oder suboptimaler Haltung belastet die Lendenwirbelsäule besonders stark.

Einseitige Belastungen

Monotone Bewegungsabläufe, asymmetrische Haltungen oder das dauerhafte Tragen von Taschen auf einer Seite können einzelne Strukturen überlasten.

Bewegungsmangel

Eine schwache Rumpfmuskulatur reduziert die Stabilität der Wirbelsäule und erhöht die Belastung auf Bandscheiben und Bänder.

Oft entsteht eine Lumboischialgie daher nicht durch einen einzelnen Moment, sondern durch eine längere Phase aus Überlastung, Bewegungsmangel und ungünstigen Belastungen.

Ernährung anpassen:

optimierte
Nährstoffversorgung
achte auf gesunde, vollwertige
und natürliche Nährstoffe
gegebenenfalls
Nahrungsergänzung (MSM,
Omega 3...)

Bewegungsqualität verbessern:

Rückenschule,
Haltungstraining,
Ergonomische
Optimierung etc
reduzieren allesamt
Belastungsspitzen im
Rücken

regelmässig Bewegen:

Häufige Positionswechsel
Mehr Alltagsbewegung
integrieren
Spaziergänge statt
durchgehendem Sitzen

➔ Ziel: kontinuierliche Mobilisation
der Wirbelsäule



So kannst du vorbeugen

Eine Discushernie entsteht selten
„plötzlich“.

Sie ist meist das Ergebnis langfristiger
Belastungsmuster.

gezielte Kräftigung:

- stabiler Rumpf = stabile Mitte
- stabilisiere deine Wirbelsäule durch “Core-Training”
- ergänze das Training bestenfalls mit einem regelmässigem Ganzkörperworkout

Gewichtsregulation:

Jedes Kilogramm weniger
reduziert die Belastung - egal
bei welchem Gelenk oder
welchem Gewebe

Behandlungsmöglichkeiten

Die Behandlung von Bandscheibenschäden richtet sich nach Ursache und Intensität der Beschwerden. In den meisten Fällen erfolgt zunächst eine konservative Therapie. Wichtige Bestandteile der Behandlung können sein:

Physiotherapie

Gezielte Übungen verbessern die Beweglichkeit der Wirbelsäule und stärken die stabilisierende Muskulatur.

Bewegung und aktives Training

Regelmässige Bewegung unterstützt die Durchblutung der Bandscheiben und erhöht die Stabilität der Wirbelsäule.

Nervengleitübungen

Spezielle Übungen können die Beweglichkeit des Ischiasnervs verbessern und Reizungen reduzieren.

Manuelle Therapie

Mobilisationstechniken können Bewegungseinschränkungen lösen und den Druck auf gereizte Strukturen verringern.

Medikamentöse Therapie

Bei stärkeren Beschwerden können entzündungshemmende oder schmerzlindernde Medikamente vorübergehend eingesetzt werden. Nur selten – etwa bei ausgeprägten neurologischen Ausfällen oder starker Nervenkompression – kann eine operative Behandlung notwendig sein.

Hilfe zur Selbsthilfe

Eine lumbale Discushernie ist eine häufige Ursache für Rückenschmerzen und ausstrahlende Beschwerden ins Bein. Trotz oft intensiver Symptome ist die Prognose in vielen Fällen gut.

Mit der richtigen Kombination aus:

- Bewegung
- gezieltem Training
- physiotherapeutischer Behandlung

lassen sich Beschwerden meist deutlich reduzieren und die Belastbarkeit der Wirbelsäule langfristig verbessern.

Die folgenden Strategien und Übungen können zur Symptomlinderung und Funktionsverbesserung beitragen. Entscheidend bleibt jedoch eine nachhaltige Anpassung von Verhalten, Alltag und Belastungssteuerung.

Wann sollte eine ärztliche Abklärung erfolgen?

In den meisten Fällen bessern sich die Beschwerden innerhalb einiger Wochen deutlich. Es gibt jedoch bestimmte Warnzeichen, bei denen eine rasche medizinische Abklärung notwendig ist.

Dazu gehören:

- zunehmende Muskelschwäche im Bein
- ausgeprägte Taubheitsgefühle
- Probleme beim Wasserlassen oder Stuhlgang
- Gefühlsverlust im Genital- oder Analbereich
- sehr starke oder plötzlich zunehmende Schmerzen

Diese Symptome können auf eine stärkere Nervenkompression hinweisen und sollten zeitnah medizinisch abgeklärt werden.



Die gezeigten Übungen sind nicht für jeden Betroffenen gleich geeignet. Passe Auswahl und Intensität der Übungen immer deinem individuellen Zustand und deiner aktuellen Belastbarkeit an. Die beschriebenen Anleitungen sind bewusst allgemein gehalten und können eine persönliche medizinische oder therapeutische Abklärung nicht ersetzen.

Besondere Vorsicht ist geboten, wenn folgende Symptome auftreten:

- zunehmende Muskelschwäche im Bein
- ausgeprägte Taubheitsgefühle
- Probleme beim Wasserlassen oder Stuhlgang
- Gefühlsverlust im Genital- oder Analbereich
- sehr starke oder plötzlich zunehmende Schmerzen

Bei solchen Beschwerden solltest du umgehend **ärztliche Hilfe** in Anspruch nehmen und keine eigenständigen Trainingsversuche durchführen.



Neuromobilisation

Nervengleittechniken dienen dazu, die Beweglichkeit von Nerven im umliegenden Gewebe zu verbessern. Wird ein Nerv gereizt oder durch umliegende Strukturen unter Spannung gesetzt – wie beispielsweise bei einer Lumboischialgie – können solche Übungen helfen, die mechanische Belastung zu reduzieren und die Gleitfähigkeit des Nervs zu fördern.

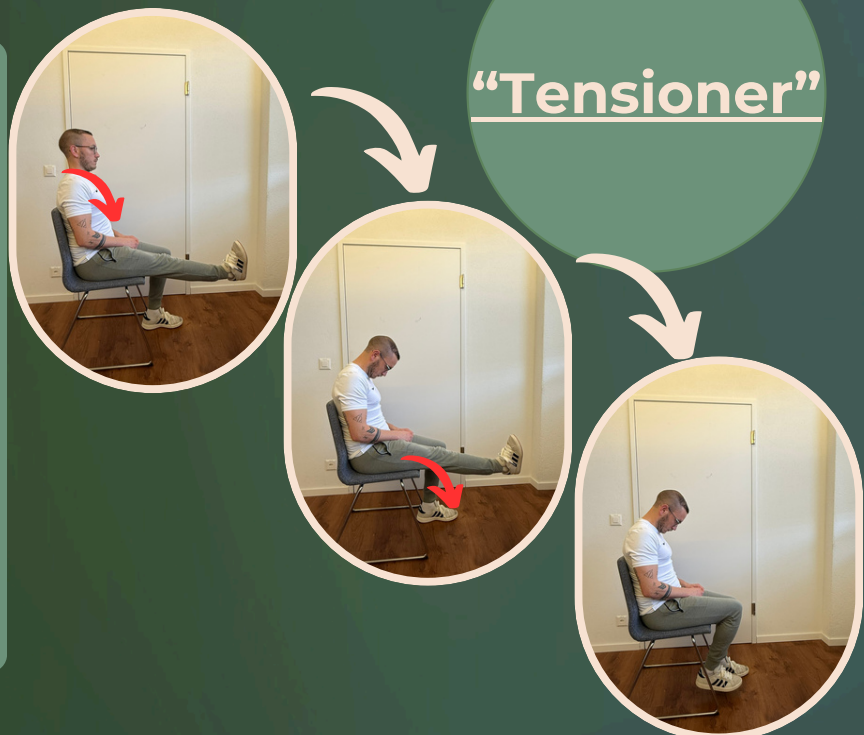
Grundsätzlich unterscheidet man zwei Formen von Nervengleittechniken: Slider und Tensioner.

“Slider”



Setze dich aufrecht auf eine Stuhlkante. Strecke ein Bein nach vorne aus und richte gleichzeitig den Oberkörper auf, während du den Kopf leicht anhebst. Anschliessend beugst du das Knie wieder und senkst gleichzeitig den Kopf Richtung Brust. Durch diese gegenläufige Bewegung gleitet der Ischiasnerv sanft durch sein Gewebe. Führe 10–15 ruhige Wiederholungen durch.

Setze dich aufrecht hin und strecke ein Bein nach vorne aus. Ziehe die Fussspitze zu dir und beuge gleichzeitig den Kopf nach vorne Richtung Brust. Halte die Spannung kurz und löse sie anschliessend wieder, indem du das Knie leicht beugst und den Kopf aufrichtest. Führe 8–12 kontrollierte Wiederholungen durch. Ein leichtes Ziehen oder Kribbeln entlang des Nervverlaufs ist möglich, starke Schmerzen sollten jedoch vermieden werden.



“Tensioner”

Neuromobilisation - Alternativen

Sollten die oben beschriebenen Übungen bereits zu intensiv oder anderweitig nicht durchführbar sein, gibt es dementsprechend sanftere Alternativen:

Stufen- Lagerung



Lege dich auf den Rücken auf den Boden. Die Unterschenkel liegen auf einem Gymnastikball. In der Regel entlastet die Position an sich bereits die geschädigten Strukturen und bringt schnell Linderung. Versuche auch hier den "Slider" zu ergänzen: Ziehe deine Knie und Füße Richtung Nase, während der Kopf weiter auf dem Boden bleibt. Danach Streckst du deine Knie und Füße weg von dir und hebst gleichzeitig deinen Kopf vom Boden ab. Absolviere auch hier sanfte 12-15 Wiederholungen.

Lege dich auf den Bauch auf den Boden. Je nach Art des Bandscheibenvorfalls kann diese Übung sehr wohltuend sein. Sütze dich zuerst auf den Unterarmen ab, sodass eine sanfte Streckung im Lendenbereich entsteht. Fühlt sich das gut an? Dann versuche auf die gestreckten Arme zu stützen. Noch besser? Dann versuche als nächstes den gesamten Rücken inklusive Halswirbelsäule zu strecken. Beginne langsam und steigere die Dauer in den Positionen.



"Kobra"- Position

Dehnen - zur Verbesserung der (muskulären) Beweglichkeit

Lass es uns einfach halten! Die Diskussion um die Vor- und Nachteile vom Dehnen beiseite schieben. Für einen gesunden und funktionierende Körper braucht es eine mobile und kräftige Muskulatur! Hier also meine Top 3 Dehnungsübungen zur schnellen Beweglichkeitsverbesserung. Die Übung müssen sicherlich individuell angepasst werden - je nach Schweregrad der Beschwerden.

Downward Dog

Starte aus einer Liegestützposition. Wandere nun mit deinen Händen in Richtung deiner Füße, so weit es die Mobilität deiner Rückseite zulässt. Versuche die Fersen so gut es geht auf dem Boden abzusetzen. Halte die Endposition 30-40 Sekunden. Wandere danach zurück in den Liegestütz. Absolviere 5-10 Wiederholungen.



Dehnen II

Glutealer Stretch

Ausgangsposition

Lege dich auf den Rücken und stelle beide Beine auf. Lege einen Fuss auf das Knie des anderen Beines.

Ausführung

Greife mit beiden Händen den Oberschenkel des Standbeins und ziehe ihn langsam Richtung Oberkörper.

Du solltest eine Dehnung im Gesäss spüren.

Um die Dehnung zu verstärken, drücke das Knie des oben liegenden Beines leicht nach aussen.

Dauer

Halte die Position 20–30 Sekunden und wiederhole die Übung anschliessend auf der anderen Seite.



Glutealer Stretch II

Ausgangsposition

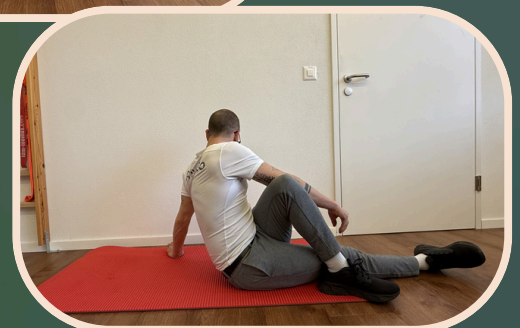
Setze dich auf den Boden. Strecke ein Bein nach vorne aus. Stelle das andere Bein überkreuzt neben das gestreckte Bein auf.

Ausführung

Drehe deinen Oberkörper langsam in Richtung des aufgestellten Beines. Lege den gegenüberliegenden Ellenbogen aussen an das aufgestellte Knie und nutze ihn, um die Drehung und Dehnung leicht zu verstärken. Stütze dich dabei mit dem freien Arm hinter dem Körper ab.

Dauer

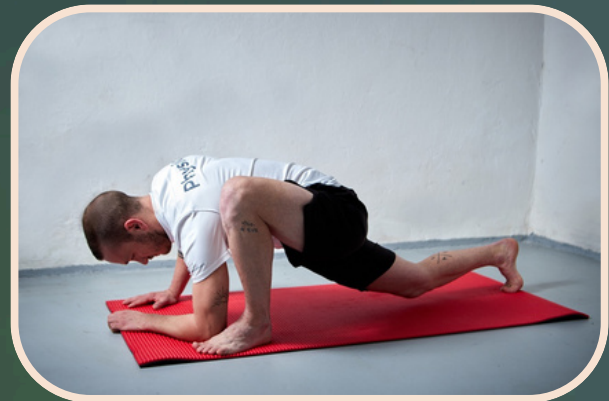
Halte die Position 20–30 Sekunden und wiederhole die Übung anschliessend auf der anderen Seite.



Worlds Greatest Stretch

Der World's Greatest Stretch ist die beste Übung der Welt, weil er in einer einzigen, fließenden Bewegung Hüfte, Brustwirbelsäule, hintere Kette und Schultern mobilisiert, gleichzeitig Kraft, Stabilität und Koordination aktiviert – und damit den gesamten Körper funktionell vorbereitet.

- Mache einen grossen Ausfallschritt nach vorne.
- Beide Hände stehen innen neben dem vorderen Fuss am Boden.
- Drehe nun den Oberkörper zur Vorderbein-Seite auf und führe den Arm Richtung Decke.
- Kurz halten, zurückführen.
- Seite wechseln.



Übung hier auch als Video

Alternative:



90/90 Varianten

- Setze dich aufrecht auf den Boden.
- Beide Beine liegen im 90° Winkel auf dem Boden (Bild 1)
- Das vordere Bein liegt vor dem Körper, Knie und Hüfte etwa 90°.
- Das hintere Bein liegt seitlich hinter dir, ebenfalls etwa 90°.
- Oberkörper bleibt möglichst aufrecht.
- Halte den Rücken gerade und lehne dich leicht nach vorne über das vordere Bein.
- Du solltest eine Dehnung in der Hüfte und im Gesäss spüren.
- Halte die Position 20–30 Sekunden.
- Danach die Beinposition wechseln und die andere Seite durchführen.
- Wichtig ist der regelmässige und häufige Wechsel von links & rechts



geniale Übung zur Verbesserung der Hüft- & Kniemobilität mit Dehnung der Gesässmuskulatur und Unterstützung der Rotationsbewegungen sowie zur neuronalen Mobilisierung



Alternativen für weniger Kniebelastung

sollte die Ausgangsposition am Boden zu intensiv / belastend / schmerzhaft sein, führe die Übung auf einer Erhöhung (Stufe oder Stuhl) durch



Ergonomische und Alltags- Checkliste

Das Thema Ergonomie und Alltagsgestaltung ist sehr komplex und würde eigentlich einen eigenen Ratgeber erfordern.

An dieser Stelle sind daher nur einige zentrale Aspekte zusammengefasst.

Für weiterführende Informationen oder eine individuelle Beratung bitte ich um direkte Kontaktaufnahme.



Kräftigung der rücken- & hüftstabilisierenden Muskulatur

Squats / Kniebeugen



Ausgangsposition

1. Stelle dich hüft- bis schulterbreit hin.
2. Die Füße zeigen leicht nach aussen.
3. Rücken gerade halten und Bauch leicht anspannen.

Ausführung

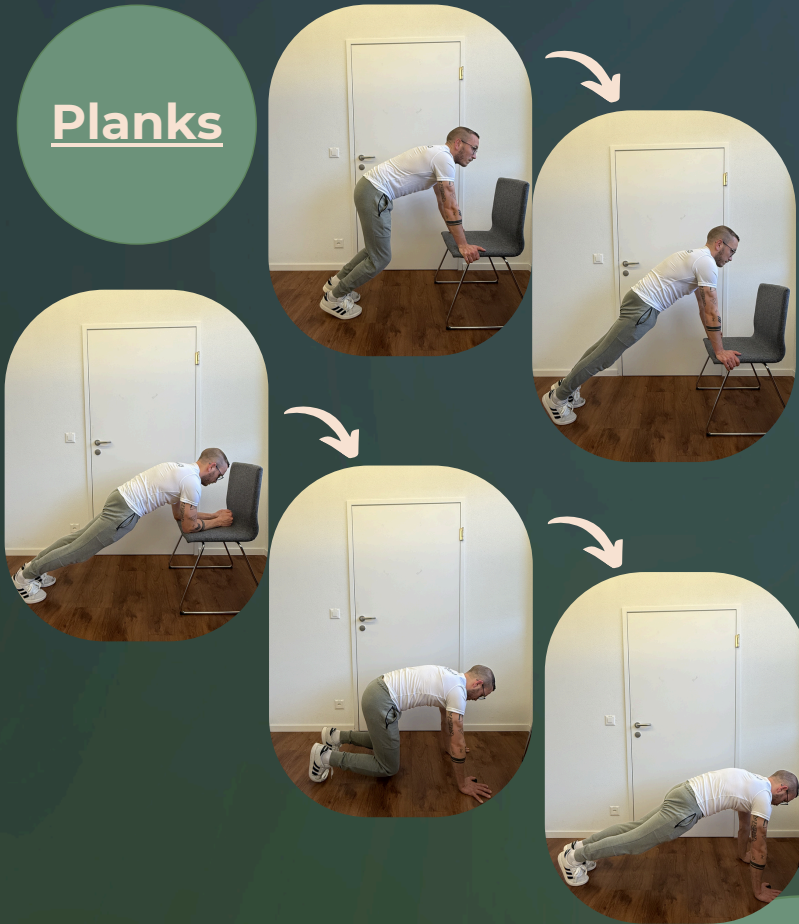
1. Schiebe die Hüfte nach hinten, als würdest du dich auf einen Stuhl setzen.
2. Beuge gleichzeitig die Knie.
3. Senke den Körper kontrolliert nach unten, bis die Oberschenkel ungefähr parallel zum Boden sind.
4. Drücke dich über die Fersen wieder nach oben in die Ausgangsposition.

Wichtig

- Knie zeigen in Richtung der Zehen.
 - Rücken bleibt gerade.
 - Bewegung ruhig und kontrolliert ausführen.
- 👉 10-15 Wiederholungen, 2-3 Sätze.

Kräftigung II

Planks



Die Plank ist eine effektive Übung zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur, insbesondere der Bauchmuskeln, des unteren Rückens und der Schulterstabilisatoren.

Passe die Ausgangsposition individuell deinem Level an. Je höher die Stützposition und je kürzer der Abstand der Beine zu den Händen, desto einfacher.

Stütze dich also in einer Liegestützposition auf Tisch, Stuhl, Treppe oder Boden mit gestreckten Armen (bzw. auf den Unterarmen). Spanne Bauch und Gesäss aktiv an und achte darauf, dass der untere Rücken NICHT! durchhängt. Der Blick zeigt zum Boden, der Nacken bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule.

Halte die Position je nach Trainingsstand 20–45 Sekunden und wiederhole die Übung 2–3 Mal. Wichtig ist eine saubere Körperspannung während der gesamten Ausführung.

Lunges / Ausfallschritte



Ausgangsposition

1. Stelle dich aufrecht hin, Füße hüftbreit.
2. Rücken gerade halten und Bauch leicht anspannen.

Ausführung

1. Mache mit einem Bein einen grossen Schritt nach vorne.
2. Beuge beide Knie, bis das hintere Knie fast den Boden berührt.
3. Das vordere Knie bleibt über dem Fuss.
4. Drücke dich über das vordere Bein wieder zurück in die Ausgangsposition.

Wichtig

- Oberkörper aufrecht halten.
 - Knie zeigen nach vorne.
 - Bewegung kontrolliert ausführen.
- 👉 10–12 Wiederholungen pro Bein, 2–3 Sätze.



Drücken, Rollen, Entspannen

Der Bandscheibenschaden selbst kann logischerweise nicht "weggedrückt" werden. Da die umliegende Muskulatur jedoch immer mitreagiert, kann diese mit einfachen Methoden selbstbehandelt werden. Bewährte Mittel zur Schmerzlinderung bei Muskel-Sehnen-Beschwerden im Allgemeinen, sind manuelle Triggerpunktbehandlungen kombiniert mit Massagen und Faszienrollenheiten. (Dynamics Solutions empfiehlt gerne die Produkte von Blackroll)



Faszienrolle

Nutze eine Faszienrolle um die gesamte (schmerzhafte) Muskulatur auszurollen. Arbeite dich von der Wade, über hinteren Oberschenkel bis zum Gesäß. Bearbeite auch die Vorderseite inklusive Hüftbeuger (Leistenbereich). Besonders intensive Schmerzpunkte in der Muskulatur (Triggerpunkte) darfst du gerne intensiver und länger halten.

Viel Erfolg beim nachhaltigen und konsequenten Umsetzen der Übungen und Informationen.
Dynamic Solutions - Mehr Verstehen. Besser Bewegen.