



CHIROPRAKTIK

Patienten-Trainingsbuch

Herausgeber:

Bund deutscher Chiropraktiker e.V.

Fuggerstr. 33 - 10777 Berlin

www.chiropraktik-bund.de



© 1996-2007

Fotografien: kmk-artdesign.de

Model: Viola Jacob

Idee/Realisation: K.J.Schwarz

Die meisten Rückenschmerz-Patienten lassen sich einem *Phasen-Plan* zuordnen.

PHASE I	= Akute Schmerzphase
PHASE II	= Subakute Erholungsphase
PHASE III	= Chronische Rehabilitationsphase

PHASE I Akute Schmerzphase (SOT-Kat-III)

Zeichen und Symptome:

- Schmerzen im unteren Rücken
- Schmerzen in Hüfte oder Bein
- Muskelschwäche oder -krämpfe
- Fersenstand nicht möglich
- Probleme beim

Sitzen und/oder Stehen, Beugen
Husten, Niesen oder
Anziehen von Kleidung

PHASE - I = Akute Schmerzphase

1. ÜBUNG



Legen Sie sich flach mit dem Rücken auf den Boden.

Umfassen Sie Ihr rechtes Knie mit beiden Händen und ziehen Sie es so weit wie möglich zum Rumpf, während Sie das linke Bein

strecken. Halten Sie die Muskelspannung für ungefähr 5 Sekunden, bleiben Sie liegen und entspannen Sie beide Beine. Wiederholen Sie die Übung mit dem linken Bein.

Wiederholen Sie die Übung 5 -mal oder so oft, wie von Ihrem Chiropraktiker empfohlen.

PHASE - I = Akute Schmerzphase

2. ÜBUNG

Legen Sie sich mit angewinkelten Beinen auf den Boden, die Arme auf dem Boden, die Handflächen zeigen nach unten. Heben Sie das Becken vorsichtig nach oben, wobei die Arme flach auf dem Boden bleiben müssen. Bitte beachten.



Halten Sie die Position für ca. 5 Sekunden, dann entspannen Sie sich.

Wiederholen Sie die Übung 5-mal oder so oft, wie von Ihrem Chiropraktiker empfohlen.

PHASE - I = Akute Schmerzphase

3. ÜBUNG



Legen Sie sich mit angewinkelten Beinen flach auf den Boden, die Arme auf dem Boden, die Handflächen zeigen nach unten.

Drücken Sie das Gesäß nach unten und halten Sie

diese Muskelspannung für 3 - 5 Sekunden.

Wiederholen Sie die Übung 5 -mal oder so oft, wie von Ihrem Chiropraktiker empfohlen.

PHASE - II (SOT-Kat-III)

Diese Phase tritt ein, wenn der Körper die akuten Zeichen und Symptome bereits selbst zu kompensieren versucht hat.

Möglicherweise sind Restsymptome vorhanden, zeigt sich die Rückenmuskulatur noch schwach oder das Gefühl der Genesung hat sich noch nicht eingestellt.

Gehen Sie trotzdem gerade, schonen Sie Ihren Körper noch, vermeiden Sie Bewegungen, die wieder Schmerzattacken auslösen könnten.

Sollten sich beim Niesen oder Husten Beschwerden einstellen, so sind dies **akute Symptome!**

PHASE - II = Subakute Erholungsphase

1. ÜBUNG



Legen Sie sich auf den Boden. Ziehen Sie mit den Händen beide Knie so dicht wie möglich zum Rumpf.

Halten Sie die Muskelspannung für 5 Sekunden.

Wiederholen Sie die Übung 5 -mal oder so oft, wie von Ihrem Chiropraktiker empfohlen.

PHASE - II = Subakute Erholungsphase

2. ÜBUNG

Legen Sie sich mit angewinkelten Beinen flach auf den Boden, die Arme auf dem Boden, die Handflächen zeigen nach unten.



Strecken Sie das linke Bein nach oben, aber nur so weit, dass **keine**

Muskelschmerzen auf der Beinrückseite auftreten. Die Muskelspannung für ungefähr 5 Sekunden halten. Dann wiederholen Sie die Übung mit dem rechten Bein.

Wiederholen Sie die Übung 5 -mal oder so oft, wie von Ihrem Chiropraktiker empfohlen.

PHASE - II = Subakute Erholungsphase

3. ÜBUNG



Legen Sie sich flach auf den Boden, die Arme auf dem Boden, die Handflächen zeigen nach unten. Bringen Sie vorsichtig das linke Bein auf die rechte Körperseite, bis die Zugsbewegung am

Körper zu spüren ist. Wiederholen Sie die Übung mit dem rechten Bein.

Wiederholen Sie die Übung 5 -mal oder so oft, wie von Ihrem Chiropraktiker empfohlen.

PHASE - II = Subakute Erholungsphase

4. ÜBUNG

Stellen Sie sich mit flach angelegten Handflächen an eine Wand, der rechte Fuß ungefähr 30 cm hinter dem angewinkelten linken Bein.

Drücken Sie gegen die Wand, bis im rechten Bein ein Zug entsteht. Halten Sie die Position für 3- 5 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung mit dem linken Bein.



Wiederholen Sie die Übung 5 -mal oder so oft, wie von Ihrem Chiropraktiker empfohlen.

PHASE - II = Subakute Erholungsphase

5. ÜBUNG



Legen Sie sich flach auf den Boden, die Hände hinter dem Nacken ver-schränkt.

Heben Sie Kopf und Schulter 5 - 10 cm an, ziehen Sie dabei **nicht** an Kopf oder Nacken.

Halten Sie die Position für 5 Sekunden.

Wiederholen Sie die Übung 5 -mal oder so oft, wie von Ihrem Chiropraktiker empfohlen.

PHASE - III (SOT- Kat- I und II)

Diese Phase ist erreicht, wenn alle akuten und subakuten Symptome vom Körper kompensiert wurden oder der Körper wieder ein Maximum an Widerstandskraft gewonnen hat. Jetzt ist es **unbedingt notwendig**, die Muskulatur des Rückens ständig zu stärken.

Wir empfehlen möglichst **keine Geräte*** zu nutzen, sondern nur die folgenden Übungen durchzuführen.

** oder nur solche, die Ihr Chiropraktiker für angebracht hält*

PHASE - III = Chronische Rehabilitationsphase

1. ÜBUNG



Legen Sie sich mit angewinkelten Beinen auf den Boden. Die Fußsohlen flach auf dem Boden. Ziehen Sie zunächst das linke Bein angewinkelt zum Rumpf und strecken Sie es dann so weit wie

möglich gerade nach oben. Führen Sie das Knie wieder zurück zum Rumpf und in die Ausgangsposition. Wiederholen Sie die Übung mit dem rechten Bein.

Wiederholen Sie die Übung 5-mal oder so oft, wie von Ihrem Chiropraktiker empfohlen.

PHASE - III = Chronische Rehabilitationsphase

2. ÜBUNG

Setzen Sie sich seitlich auf ein Sofa, strecken Sie Ihr rechtes Bein darauf aus, der linke Fuß steht auf dem Boden. Mit der linken Hand umfassen Sie Ihr linkes Knie. Bringen Sie die Fingerspitzen der rechten Hand so



nah wie möglich zu den Fußspitzen des rechten Beins, bis Sie die Spannung auf seiner Rückseite spüren.

Die Muskelspannung ungefähr 5 Sekunden halten. Wiederholen Sie die Übung mit dem linken Bein.

Wiederholen Sie die Übung 5 -mal oder so oft, wie von Ihrem Chiropraktiker empfohlen.

PHASE - III = Chronische Rehabilitationsphase

3. ÜBUNG



Stehen Sie aufrecht, beide Hände in die Taille gestützt. Bewegen Sie Ihren Oberkörper so weit wie möglich nach links, verändern Sie Hüft- oder Knieposition dabei **nicht!** Halten Sie diese Position für ungefähr 3 bis 5 Sekunden. Richten Sie sich wieder auf und beugen Sie sich dann nach rechts.

Wiederholen Sie die Übung 5-mal oder so oft, wie von Ihrem Chiropraktiker empfohlen.

PHASE - III = Chronische Rehabilitationsphase

4. ÜBUNG

Legen Sie sich mit angewinkelten Beinen auf den Rücken, die Fußsohlen flach auf dem Boden, Arme gestreckt. (Entweder sollten Ihre Füße unter einem schweren Stuhl/ Sofa liegen oder ein Partner muss die Fußsohlen flach auf dem Boden festhalten.) Heben Sie Ihren Oberkörper ungefähr im 45°-Winkel und halten Sie diese Position für 3 - 5 Sekunden. Anschließend entspannen!



Wiederholen Sie die Übung 5-mal oder so oft, wie von Ihrem Chiropraktiker empfohlen.

PHASE - III = Chronische Rehabilitationsphase

5. ÜBUNG



Legen Sie sich in Bauchlage mit einem großen Kissen unter dem Becken auf den Boden und verschränken Sie die Hände unter dem Kinn. Heben Sie das linke Bein gestreckt nach oben und halten

Sie es für ungefähr 3 Sekunden in dieser Position. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen rechten Bein.

Wiederholen Sie die Übung 5-mal oder so oft, wie von Ihrem Chiropraktiker empfohlen!

PHASE - III = Chronische Rehabilitationsphase

6. ÜBUNG

Legen Sie sich mit einem großen Kissen unter dem Becken in Bauchlage auf den Boden. Nehmen Sie beide Hände auf den Rücken und heben Sie Kopf und Schultern, aber nur so weit, dass Sie **keine Schmerzen**



im unteren Rücken spüren! Halten Sie die Muskelspannung für ungefähr 3 bis 5 Sekunden.

Wiederholen Sie die Übung 5-mal oder so oft, wie von Ihrem Chiropraktiker empfohlen!

PHASE - III = Chronische Rehabilitationsphase

7. ÜBUNG



Legen Sie sich mit einem Kopfkissen in Rechtslage auf den Boden, das rechte Bein angewinkelt.

Strecken Sie das linke Bein strecken und heben Sie es im

45°-Winkel an. Halten Sie die Muskelspannung für ungefähr 5 Sekunden. Drehen Sie sich um und wiederholen Sie die Übung mit der linken Seite.

Wiederholen Sie die Übung 5-mal oder so oft, wie von Ihrem Chiropraktiker empfohlen!

PHASE - III = Chronische Rehabilitationsphase

8. ÜBUNG

Gehen Sie in den Vierfüßlerstand. Beide Hände auf dem Boden, linkes Bein angewinkelt. Strecken Sie das Bein nach rückwärts oben und legen Sie **gleichzeitig** den Kopf in den Nacken.

Schwingen Sie das Bein wieder zurück und beugen **gleichzeitig** den Kopf nach unten.



Wiederholen Sie die Übung 5-mal oder so oft, wie von Ihrem Chiropraktiker empfohlen!

PHASE - III = Chronische Rehabilitationsphase

9. ÜBUNG



Gehen Sie in den Vierfüßlerstand und machen Sie einen Katzenbuckel.

Beugen Sie dabei den Kopf nach unten.

Danach formen Sie mit der Wirbelsäule ein "U", und heben dabei den Kopf nach oben.

Wiederholen Sie die Übung 5-mal oder so oft, wie von Ihrem Chiropraktiker empfohlen!

Patienten-Übungsprogramm zur Nacken-Mobilisation

Die nachfolgenden Übungen sind zur Mobilisation der Halswirbelsäule (Nacken) bestimmt.

Wenn bei der Durchführung Kopfschmerzen, Schwindel oder andere Symptome auftreten, sollten Sie Ihren Chiropraktiker darauf hinweisen und bis dahin das Training **nicht** fortsetzen.

Halten Sie bei den folgenden Übungen **nicht** den Atem an! Je öfter Sie die Übungen ausführen, umso beweglicher wird die Halswirbelsäule.

Benutzen Sie bitte keine zusätzlichen Gewichte oder Ähnliches.

Legen Sie vor den Übungen ein feuchtes, warmes/ heißes Tuch in den Nacken, das erleichtert das Training.

Nacken - Mobilisation

1. ÜBUNG



Beugen Sie den Kopf so weit nach vorne, bis das Kinn die Brust berührt. Dann richten Sie den Kopf vorsichtig wieder auf. Nach kurzer Entspannung beugen Sie den Kopf so weit wie möglich nach hinten.

Wiederholen Sie die Übung 5-mal
oder so oft, wie von Ihrem Chiropraktiker empfohlen!

Nacken - Mobilisation

2. ÜBUNG

Drehen Sie den Kopf so weit, dass sich das Kinn parallel zu einer Schulter befindet.

Dabei **nicht** die Schulter nach vorne bewegen.

Halten Sie die Position für 3 - 5 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung mit der anderen Schulter.



Wiederholen Sie die Übung 5-mal oder so oft, wie von Ihrem Chiropraktiker empfohlen!

Nacken - Mobilisation

3. ÜBUNG



Stehen Sie aufrecht, die Hände hinter dem Kopf verschränkt. Beugen Sie den Oberkörper zur linken Seite.

Hüfte oder Taille bleiben gerade!

Halten Sie diese Position für 3 bis 5 Sekunden. Richten Sie sich wieder auf und wiederholen Sie die Übung mit der rechten Seite.

Wiederholen Sie die Übung 5-mal
oder so oft, wie von Ihrem Chiropraktiker empfohlen!

Nacken - Mobilisation

4. ÜBUNG

Stehen Sie aufrecht, Beine leicht gespreizt, Hände auf dem Rücken verschränkt. Dehnen Sie Arme und Hände nach unten. Atmen Sie tief ein, stellen Sie sich auf die Fußspitzen und neigen Sie den Kopf so weit wie möglich nach vorn.

Atmen Sie nach 3 bis 5 Sekunden aus, heben Sie den Kopf und setzen Sie die Fersen auf.



Wiederholen Sie die Übung 5-mal oder so oft, wie von Ihrem Chiropraktiker empfohlen!

Patienten-Übungsprogramm zur Nacken-Stärkung

Die nachfolgenden Übungen sind zur Mobilisation der Halswirbelsäule (Nacken) bestimmt.

Wenn bei der Durchführung Kopfschmerzen, Schwindel oder andere Symptome auftreten, sollten Sie Ihren Chiropraktiker darauf hinweisen und bis dahin das Training **nicht** fortsetzen.

Halten Sie bei den folgenden Übungen **nicht** den Atem an! Je öfter Sie die Übungen ausführen, umso beweglicher wird die Halswirbelsäule.

Benutzen Sie bitte keine zusätzlichen Gewichte oder Ähnliches.

Legen Sie vor den Übungen ein feuchtes, warmes/ heißes Tuch in den Nacken, das erleichtert das Training.

Nacken - Stärkung

1. ÜBUNG



Pressen Sie Ihre Handflächen gegen die Stirn und drücken Sie mit dem Kopf dagegen. Halten Sie die Muskelspannung für ungefähr 5 Sekunden und entspannen dann vorsichtig, indem Sie den Druck vermindern.

Wiederholen Sie die Übung 5-mal
oder so oft, wie von Ihrem Chiropraktiker empfohlen!

Nacken - Stärkung

2. ÜBUNG

Beugen Sie den Kopf zur rechten Seite, als sollte das Ohr die Schulter berühren. Drücken Sie mit der rechten Handfläche gegen das Ohr. Halten Sie die Muskelspannung für ungefähr 5 Sekunden und entspannen dann vorsichtig, in dem Sie den Druck vermindern. Wiederholen Sie die Übung mit der anderen Seite.



Wiederholen Sie die Übung 5-mal
oder so oft, wie von Ihrem Chiropraktiker empfohlen!

Nacken - Stärkung

3. ÜBUNG



Halten Sie den Kopf gerade und verschränken Sie die Hände dahinter. Pressen Sie den Kopf gegen die Hände. Halten Sie die Muskelspannung für ungefähr. 5 Sekunden.

Wiederholen Sie die Übung 5-mal
oder so oft, wie von Ihrem Chiropraktiker empfohlen!

Was tun - wenn Ihr Chiropraktiker nicht bei Ihnen ist?

**Hören Sie auf Ihren Körper:
Was weh tut, ist falsch!**

Sollten Sie bei einer der beschriebenen Übungen Schmerzen haben, dürfen Sie das Training auf keinen Fall fortsetzen!



Übung 1

Legen Sie sich flach mit dem Rücken auf den Boden. Umfassen Sie Ihr rechtes Knie mit beiden Händen und ziehen Sie es so weit wie möglich zum Rumpf, während Sie das linke Bein strecken. Halten Sie die Muskelspannung für ungefähr 5 Sekunden. Bleiben Sie liegen und entspannen Sie beide Beine. Anschließend wiederholen Sie die gesamte Übung, indem Sie das linke Knie anziehen.

Was tun - wenn Ihr Chiropraktiker nicht bei Ihnen ist?



**Hören Sie auf Ihren Körper:
Was weh tut, ist falsch!**

Sollten Sie bei einer der beschriebenen Übungen Schmerzen haben, dürfen Sie das Training auf keinen Fall fortsetzen!

Übung 2

Legen Sie sich mit angewinkelten Beinen auf den Boden. Ziehen Sie mit den Händen beide Knie so dicht wie möglich zum Rumpf.

Halten Sie die Muskelspannung für 5 Sekunden.

Was tun - wenn Ihr Chiropraktiker nicht bei Ihnen ist?

**Hören Sie auf Ihren Körper:
Was weh tut, ist falsch!**

Sollten Sie bei einer der beschriebenen Übungen Schmerzen haben, dürfen Sie das Training auf keinen Fall fortsetzen!



Übung 3

Gehen Sie in den Vierfüßlerstand und machen Sie mit dem Rücken einen Katzenbuckel. Beugen Sie dabei den Kopf nach unten.

Danach formen Sie mit der Wirbelsäule ein "U", und heben dabei den Kopf nach oben.



--