

## Rückenschule

### **Unter Rückenschule werden Bewegungsübungen und rückergerichtetes Verhalten im Alltag verstanden.**

Die Maßnahmen der Rückenschule sind Teil unseres umfassenden Behandlungskonzeptes beim Rückenschmerz und wesentliches Element in unserem Präventionskonzept von Rückenschmerzen.

Rückenschule bedeutet selbst aktiv zu werden. Dazu sollten Sie täglich üben.

Rückenschule als präventive Maßnahme zielt auf Kräftigung der Wirbelsäulen-, Bauch- und Beckenmuskulatur ab. So führen z.B. schwache Bauch- und Beckenmuskeln zum Hohlkreuz, was wiederum Schmerzen im unteren Rücken verursacht.

Eine kräftige Halswirbelsäulenmuskulatur verhindert Schmerzen an der oberen Wirbelsäule und muskuläre Verspannungen bei Schreibtisch- und Computerarbeit.

### **Übungen der Rückenschule beziehen sich auf folgende Bereiche des täglichen Lebens:**

- **Sitzen**
- **Schlafen und Liegen**
- **Heben und Tragen**

**Täglich Üben ist besser als ein Mammutprogramm.**

Täglich 5 bis 10 Minuten reichen schon für eine deutliche muskuläre Verbesserung. Und: ein einmal in der Woche durchgeführtes 30-Minutentraining hilft meist nicht so viel.

**Je nach Zeit und Trainingsfleiß gibt es verschiedene Übungsprogramme:**

- **Sekundenübungen**
- **5-Minuten-Programm**
- **15-Minuten-Programm**

Weitere Informationen zur Rückenschule:  
[www.medizinfo.de/ruecken/schule](http://www.medizinfo.de/ruecken/schule)