

Rücken Notfallübungen

Übungen nur bis zur Schmerzgrenze ausführen.

**Ausgangsstellung:**

Rückenlage mit angewinkelten Knien.

Die Knie abwechselnd zur Brust ziehen.

**Ausgangsstellung:**

Rückenlage mit angewinkelten Knien.

Die Knie aufeinander legen und mit beide Knien von links nach rechts drehen.

Die Schultern bleiben am Boden.

**Ausgangsstellung:**

Vierfüssler Stand.

Abwechselnd mit dem Kopf zu den Knien schauen und einen Rundrücken machen. Anschliessend nach vorne schauen und einen Hohlrücken machen.

**Ausgangsstellung:**

Fersensitz.

Langsam mit Unterstützung der Hände nach vorne beugen.

Video
<https://orthophysio.ch/uebungen/>

