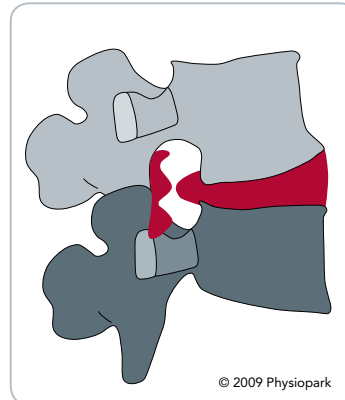
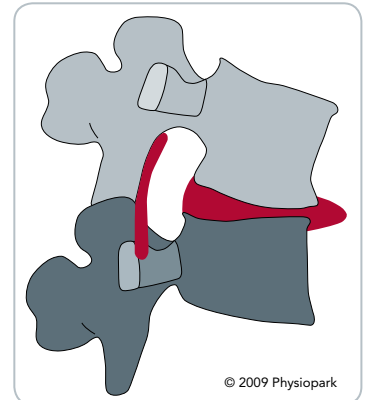


Im Laufe des Lebens (50 Jahre +) kommt es an den Wirbelgelenken zu altersentsprechendem Verschleiß mit knöchernen Anbauten. Wirbelsäulenbänder können verdicken bzw. ihre Elastizität verlieren und alte Bandscheiben-Schäden führen zu einer Ausbeulung der gesamten Bandscheibe. Kommen diese Phänomene zusammen, kann sich der Nervenkanal oder das Austrittstor des Spinal-Nervs verengen.



„Hohlkreuz“-Position



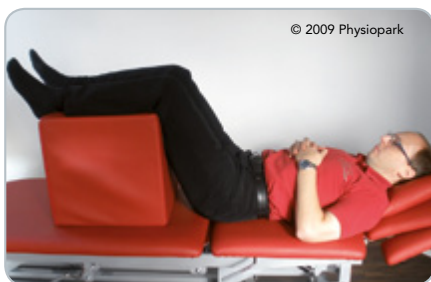
gebeugte Position

Diese sogenannte „Stenose“ tritt vor allem bei gerader, aufgerichteter Lendenwirbelsäule auf („Hohlkreuz“). Typisch sind ausstrahlende Beinschmerzen beim Stehen und Gehen, die beim Sitzen oder beim Beugen der LWS spontan besser werden oder verschwinden. Ähnlich wie bei der „Schaufensterkrankheit“ kann die Gehstrecke stark limitiert sein. Interessanterweise ist das Radfahren durch die gebeugte Position aber problemlos möglich.

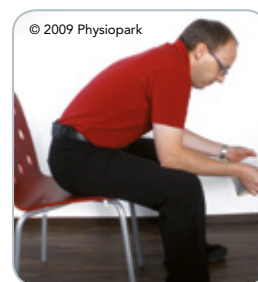
## Rückenschule – gerade Haltung? Falsch!

Die „gute“, aufgerichtete Haltung führt bei der Stenose zur Verschärfung der Symptome! Nur in einer gebeugten Haltung werden die Nervenstrukturen gut durchblutet und entstaut. Daher wirkt sich die klassische Rückenschule bei Stenose-Patienten oft negativ aus! Eine episodische Entlastung der Nervenstrukturen in gebeugter Haltung ist das Grundprinzip der modernen Stenose-Behandlung. Sie dürfen „lummeln!“

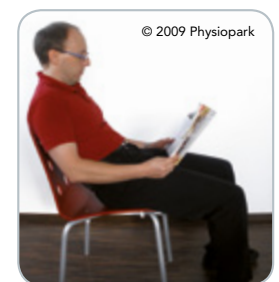
## Entlastungshaltung bei einer Stenose vor und nach langem Gehen oder Stehen



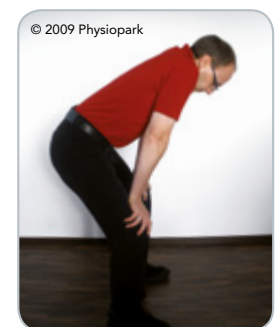
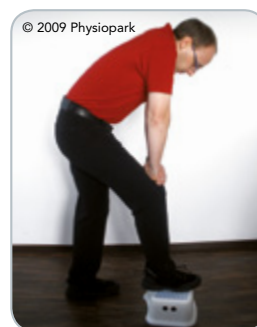
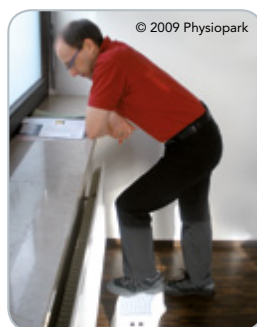
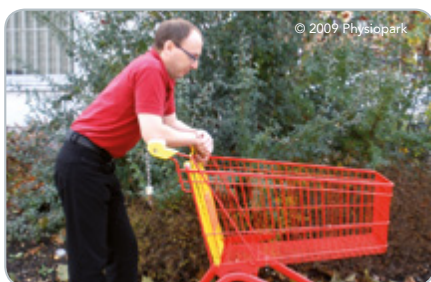
Stufenlage



im Sitzen



## beim Stehen



## Übungen zur Entlastung der Nervenstrukturen

jede Übung wird langsam, ruhig und nie maximal weit durchgeführt!

**Ausgangsstellung:** Im Liegen umgreifen beide Hände die Knie (alternativ: Kniekehle).

**Ausführung:** Langsam und nicht maximal die Knie Richtung Brustkorb ziehen und wieder weg lassen. Beine dabei locker lassen (die Arme arbeiten)

3 mal 1 Minute lang



**Ausgangsstellung:** Im Sitzen stützen beide Hände auf den Knien

**Ausführung:** Oberkörper nach unten beugen. Rücken bewusst rund machen. Aus den Armen heraus langsam wieder hochdrücken.

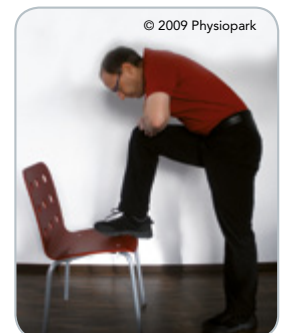
3 mal 1 Minute lang



**Ausgangsstellung:** ein Fuß auf Hocker/Stuhl. Hände stützen auf das gebeugte Knie.

**Ausführung:** Oberkörper nach unten beugen. Aus den Armen heraus wieder hochdrücken.

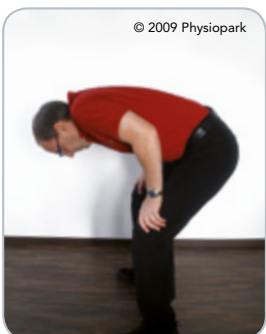
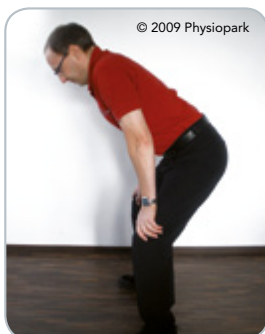
20 Wiederholungen links und rechts



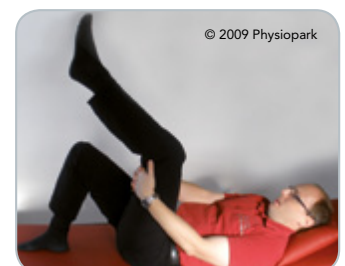
**Ausgangsstellung:** breitbeiniger Stand, beide Hände oberhalb der Knie.

**Ausführung:** Oberkörper und Arme beugen. Aus den Armen heraus langsam wieder hochdrücken.

10–20 Wiederholungen



## Nervenmobilisation



**Ausgangsstellung:** Rückenlage, Kopf unterlagert, ein Bein stark gebeugt abstellen

**Ausführung:** anderes Bein in der Kniekehle umfassen, Fuß in **Spitzfußstellung**. Das Knie rhythmisch beugen und strecken (nicht maximal).

1 Minute lang, 3 – 5 mal am Tag