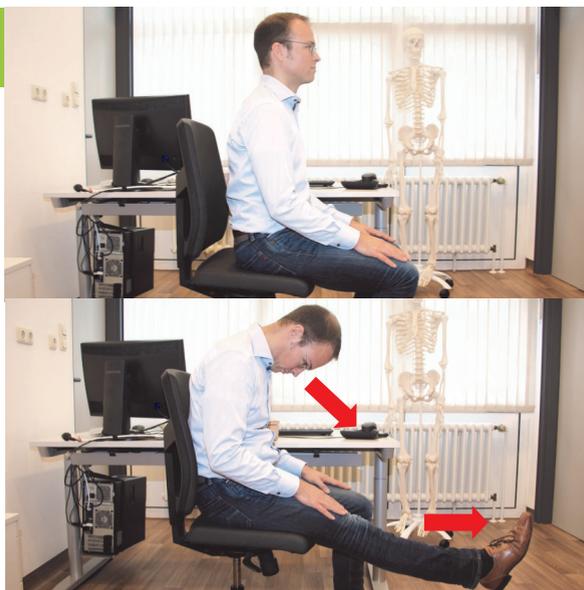


09



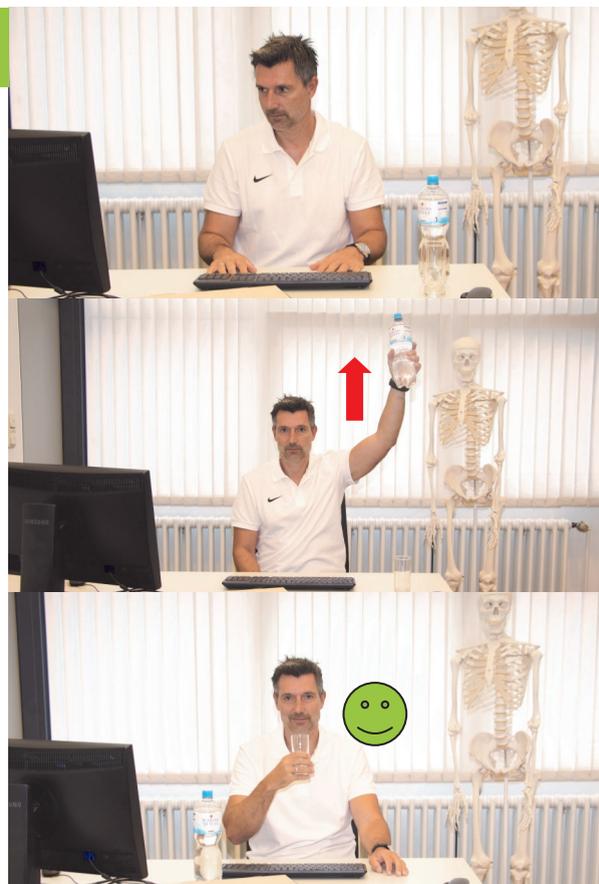
Gerade sitzen, Hände auf die Oberschenkel, Kopf nach vorne senken und gleichzeitig ein Bein strecken, anschließend zur anderen Seite drehen

10



Gerade sitzen, Hände auf die Oberschenkel, Kopf senken und Arme mit angewinkelten Händen nach vorne strecken, Rücken wird rund

11



Beliebiges Objekt, z.B. Wasserflasche, in die Hand nehmen, Arm im Wechsel zur Decke strecken, sich anschließend mit einem Glas Wasser belohnen

Kontakt

Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie

Direktor: Univ.-Prof. Dr. med. Tobias L. Schulte
 Standort: St. Josef-Hospital
 Gudrunstr. 56, 44791 Bochum
 Wirbelsäulenchirurgie und Orthopädische
 Schmerztherapie
 Sekretariat: Veseljka Krupljan, Lisa Sotzek
 Tel. 0234 / 509-2511
 Fax 0234 / 509-2547
 Allgemeine Sprechstunde:
 Tel. 0234 / 509-2520
 Fax 0234 / 509-2508
 orthopaedie@klinikum-bochum.de

Standort: Klinik Blankenstein
 Im Vogelsang 5-11, 45527 Hattingen
 Sekretariat: Kathrin Fiestelmann
 Sekretariat und Sprechstunde:
 Tel. 02324 / 396-72162
 Fax 02324 / 396-72160
 k.fiestelmann@klinikum-bochum.de

Schmerzambulanz

Standort: Klinik Blankenstein
 Im Vogelsang 5-11, 45527 Hattingen
 Chefarzt Dr. med. Dirk Neveling
 Sekretariat: Kornelia Teichmann
 Tel. 02324 / 396-72462
 Fax 02324 / 396-72446
 keb-anaesthesie@klinikum-bochum.de

RuhrSport Reha

Standort: St. Josef-Hospital
 Gudrunstr. 56, 44791 Bochum
 Therapieleiter: Christoph Eißing
 Tel. 0234 / 509-5114
 Fax 0234 / 509-5112
 info@ruhrsportreha.de

Katholisches Klinikum Bochum

RuhrSportReha
Bochum

Information für Patienten

„Bochumer Elf“

Kurze Rückenübungen
für zwischendurch

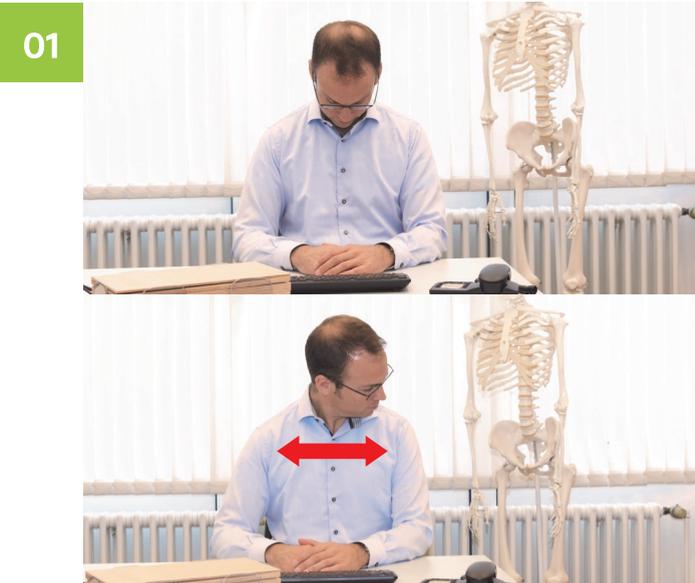
Alle 20-30 Minuten eine Übung 10x langsam und kontrolliert durchführen und Sie bleiben fit!

Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie
Univ.-Prof. Dr. med. Tobias L. Schulte

Klinik für Anästhesie und Schmerzmedizin
Dr. med. Dirk Neveling

RuhrSportReha
Christoph Eißing

www.klinikum-bochum.de



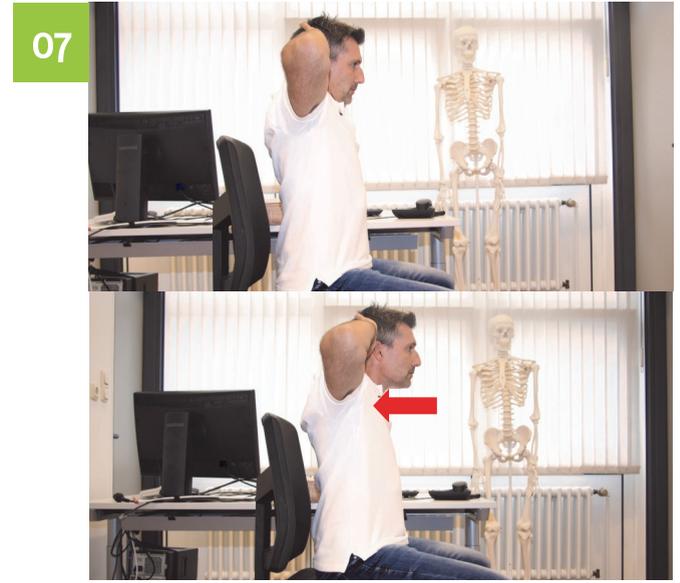
01
Kopf auf die Brust, Kopf zur Seite drehen, anschließend zur anderen Seite drehen



03
Kopf zur Seite drehen dann nicken



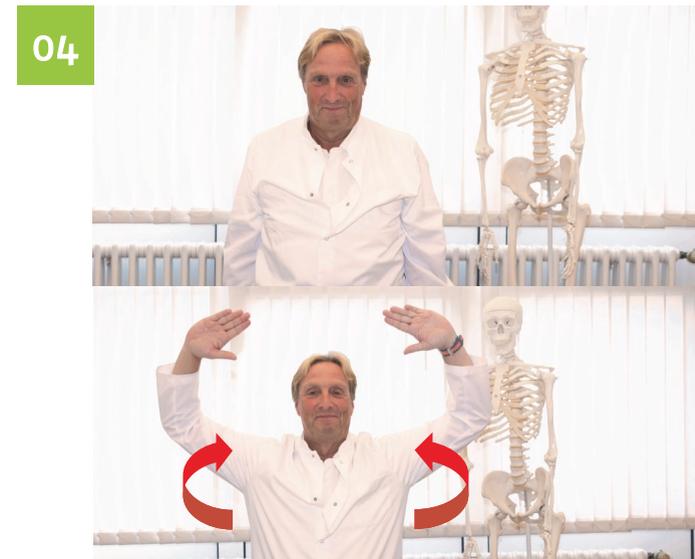
05
Kopf leicht auf die Fäuste drücken, Druck während der Bewegung halten, Kopf vor und zurück ziehen, anschließend zur anderen Seite



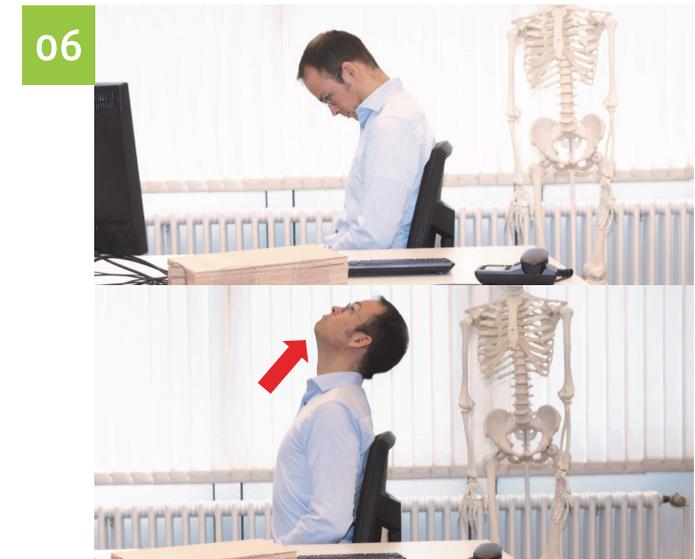
07
Hände hinter den Kopf, Kopf gegen die Hände drücken



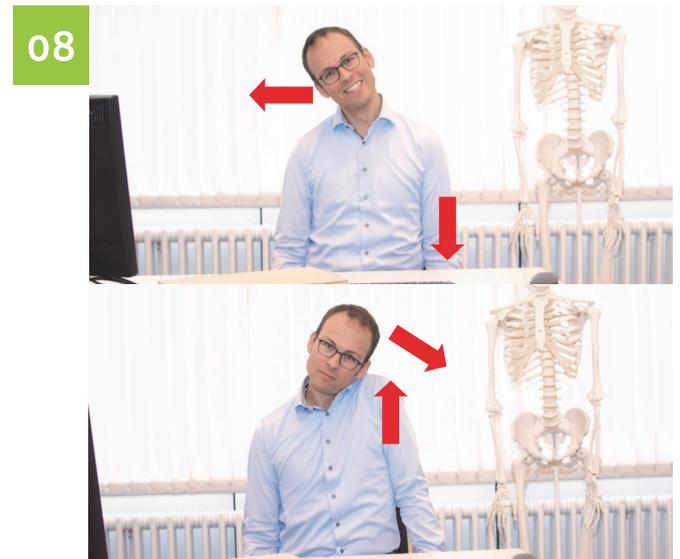
02
normale Sitzposition, Arme zur Decke strecken
Alternative: dabei aufstehen



04
Arme hängen lassen, kreisförmig über den Kopf führen



06
Kopf auf die Brust, Kopf in den Nacken bewegen



08
Kopf zu einer Seite bewegen, gegenüberliegende Hand zum Boden schieben, dann Kopf zur anderen Seite bewegen und Schulter zum Ohr ziehen