



AUCH DEIN RÜCKEN BRAUCHT PFLEGE.

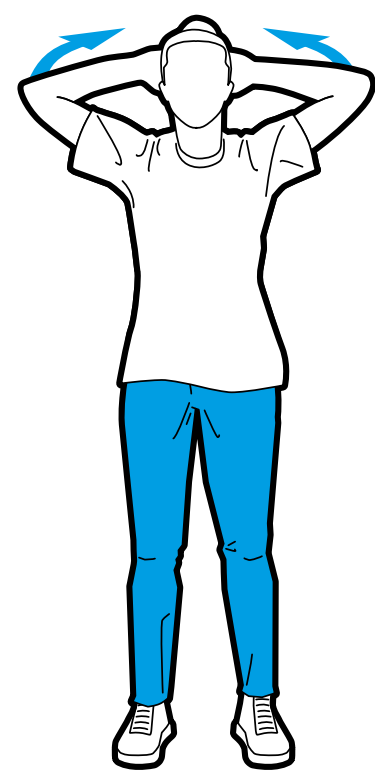
BEWEGUNGSLEITFADEN FÜR PFLEGEBERUFE

Jeden Tag versorgst du andere Menschen – denke deshalb auch an deine eigene Gesundheit! Mit diesen gezielten und regelmäßigen Übungen kannst du körperlichen Belastungen entgegenwirken und Schmerzen vorbeugen.

Alle Bewegungen langsam ausführen, ruhig atmen und Hohlkreuz vermeiden. Aufhören, wenn's wehtut. [Los geht's!](#)

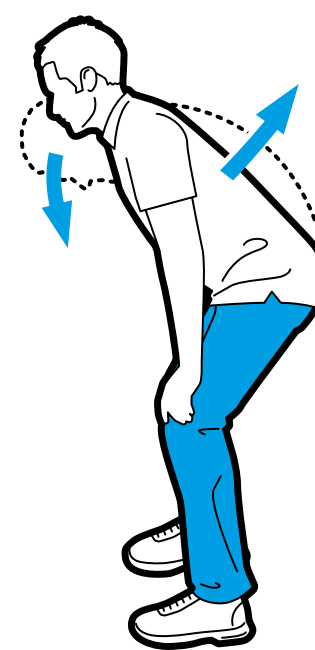
#1 GEBÜCKTES STEHEN

15–20
Sekunden
halten



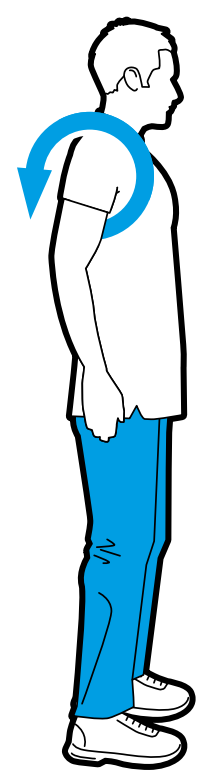
AUFDEHNEN
Hüftbreiter Stand, Hände im Nacken verschränken. Jetzt Ellenbogen zurückziehen. Kein Hohlkreuz!

3–5
Mal



RÜCKEN MOBILISIEREN
Breiter Stand, Knie gebeugt, Hände abgestützt. Jetzt den Rücken Wirbel für Wirbel runden und strecken.

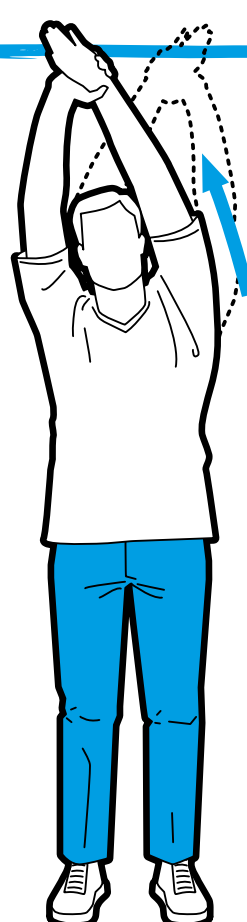
5–10
Mal



SCHULTERN KREISEN
Mit hängenden Armen die Schultern in großen Bögen nach hinten unten kreisen.

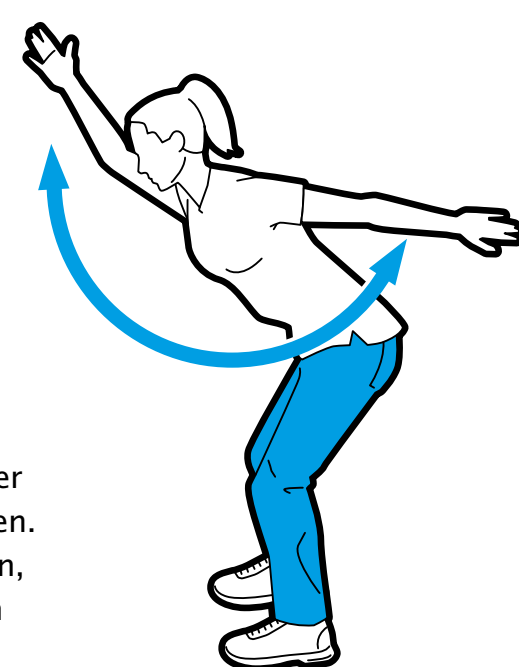
#2 HEBEN UND TRAGEN

20–30
Sekunden



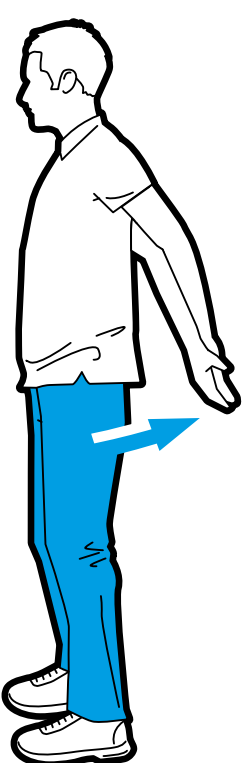
RECKEN UND STRECKEN
Die Arme nach oben nehmen und im Wechsel nach oben ziehen. Gern auf die Fußballen gehen!

20–30
Sekunden



ARME SCHWINGEN
Die Arme locker neben dem Körper schwingen, in den Knien mitwippen. Alternativ Arme parallel schwingen, Oberkörper im Wechsel aufrichten und abrollen.

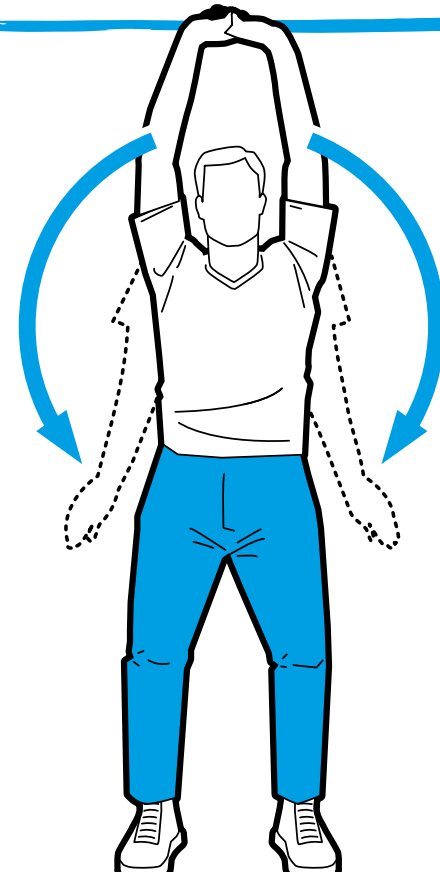
15–20
Sekunden
halten



BRUSTMUSKULATUR DEHNEN
Hüftbreiter Stand, Hände hinter dem Rücken verschränken. Arme nach hinten ziehen und Schulterblätter zusammenführen. Knie entspannt, kein Hohlkreuz!

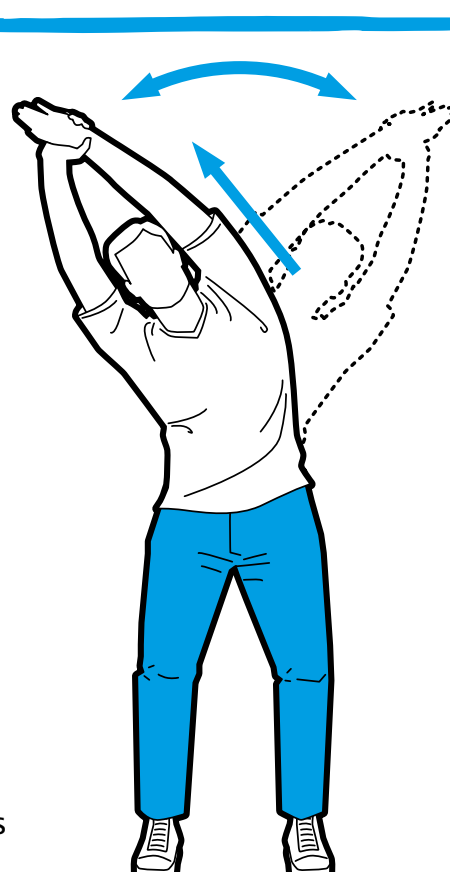
#3 STATISCHE KÖRPER- HALTUNG

20–30
Sekunden



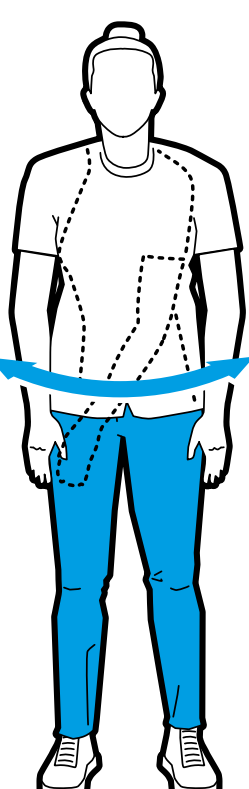
SCHULTERGÜRTEL MOBILISIEREN
Schulterbreiter Stand, Hände gefaltet nach oben führen, Dehnung halten. Dann Handflächen nach oben drehen und Arme über die Seite sinken lassen.

Jede Seite
15–20
Sekunden



SEITLICHEN RUMPF DEHNEN
Schulterbreiter Stand, entspannte Knie, die Arme jeweils nach rechts und nach links oben ziehen.

20–30
Sekunden



LOCKERN UND MOBILISIEREN
Oberkörper durch Hüftschwung von rechts nach links drehen, Arme pendeln locker mit wie bei einer Schlenkerpuppe.