

09



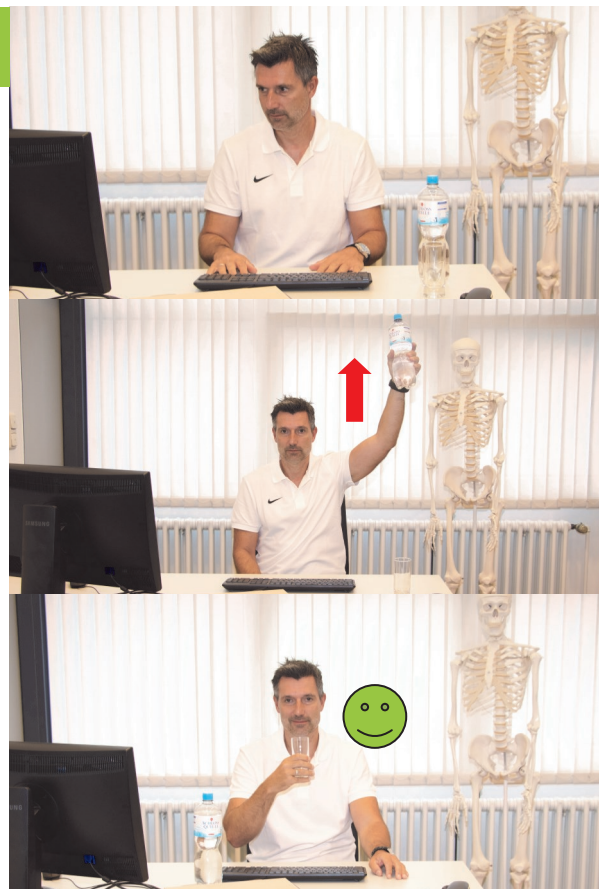
Gerade sitzen, Hände auf die Oberschenkel, Kopf nach vorne senken und gleichzeitig ein Bein strecken

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, anschließend sich mit einem Glas Wasser belohnen

Kontakt

Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie

Direktor der Klinik: Univ.-Prof. Dr. med. T. L. Schulte
 Standort: St. Josef-Hospital
 Gudrunstr. 56, 44791 Bochum
 Wirbelsäulenchirurgie und Orthopädische Schmerztherapie
 Sekretariat: P. Blum, L. Sotzek
 Sekretariat und Privatsprechstunde:
 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: K. Fiestelmann
 Sekretariat und Sprechstunde:
 Tel. 02324 / 396-162
 Fax 02324 / 396-160
 k.fiestelmann@klinikum-bochum.de

Klinik für Anästhesie und Schmerzmedizin

Standort: Klinik Blankenstein
 Im Vogelsang 5-11, 45527 Hattingen
 Direktor der Klinik: Dr. med. D. Neveling
 Sekretariat: S. Meyer auf der Heide
 Tel. 02324 / 396-462
 Fax 02324 / 396-446
 keb-anaesthesie@klinikum-bochum.de

RuhrSport Reha

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

Katholisches Klinikum Bochum
 Universitätsklinik St. Josef-Hospital
 Universitätsklinik St. Elisabeth-Hospital
 Marien-Hospital Wattenscheid
 St. Maria-Hilf-Krankenhaus
 Klinik Blankenstein

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.orthopaedie.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

07



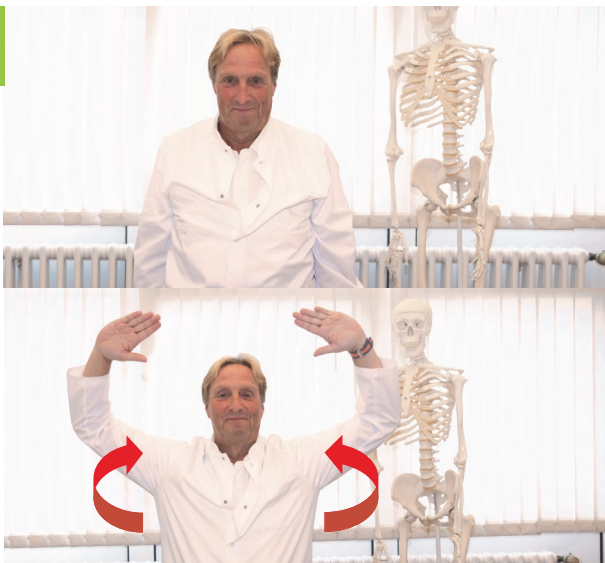
Hände hinter den Kopf, Kopf gegen die Hände drücken

02



normale Sitzposition, Arme zur Decke strecken
Alternative: dabei aufstehen

04



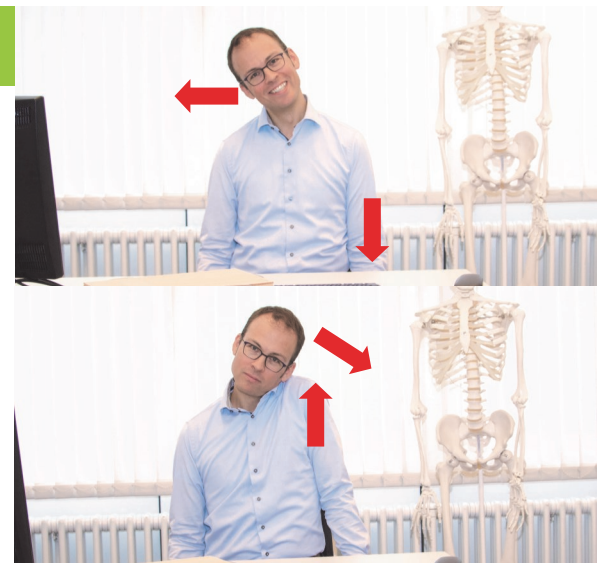
Arme hängen lassen, kreisförmig über den Kopf führen

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