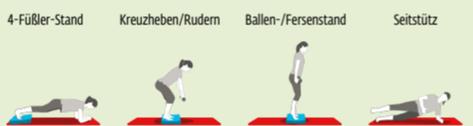
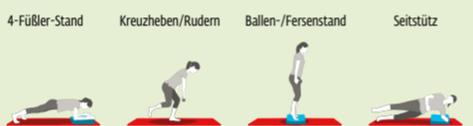
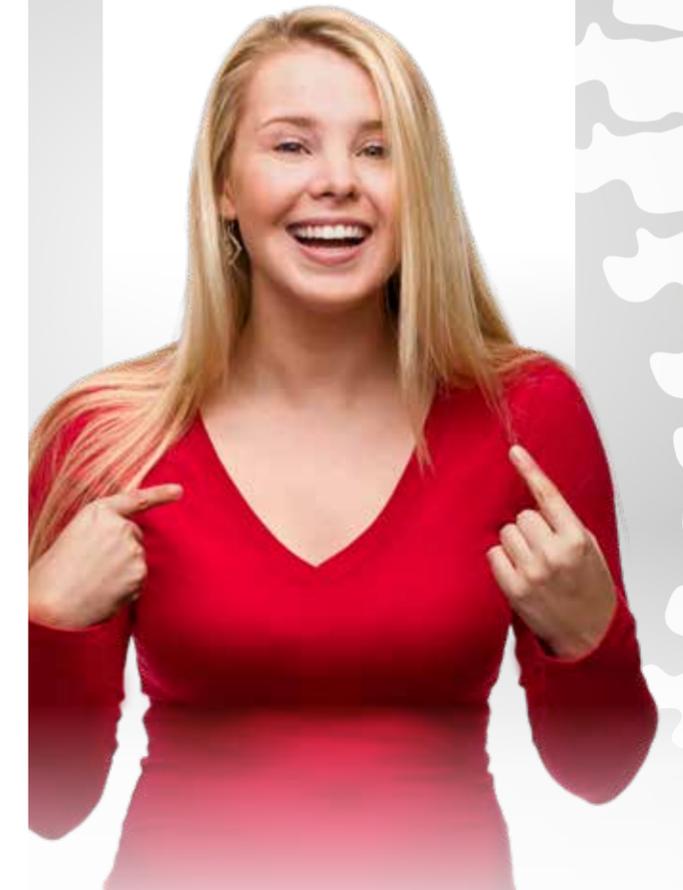


	Element 1: Sensomotorische Übungen		Element 2: Bewegung				Element 3: Entspannung		Wissenswertes
	4 kräftigende Übungen für den Rücken Dauer insgesamt 30 Minuten 3 x pro Woche – 12 Wochen lang		Schritte pro Tag				Atemübungen		Mit mehr Wissen zu einem gesunden Rücken
	Meine Übungen Meine Steigerung pro Woche.	Meine persönliche Zielerreichung Wie zufrieden bin ich mit meiner Zielerreichung?	Mein persönliches Schrittziel Tagesdurchschnitt der Woche.	Meine erreichte Schrittzahl am Ende der Woche Tagesdurchschnitt der Woche.	Meine persönliche Zielerreichung Wie zufrieden bin ich mit meiner Zielerreichung?	Mehr Schritte leicht gemacht Tipps & Tricks im privaten und beruflichen Alltag.	Meine Atemübungen Meine Steigerung pro Woche.	Meine persönliche Zielerreichung Wie zufrieden bin ich mit meiner Zielerreichung?	Mein Wissen Jede Woche mein Wissen rund um den Rücken erhöhen
Woche 7		☹️ 😐 😊			☹️ 😐 😊	🏠 Ich treffe meine Freunde nicht immer im Bistro, auch Plaudern beim Laufen macht Spaß.	Stufe 7: 4-6-8 – Ein- und Ausatmen (Broschüre S. 42)	☹️ 😐 😊	Wie viele Schritte pro Tag sind optimal? (Broschüre S. 38)
Woche 8		☹️ 😐 😊			☹️ 😐 😊	🏠 Ich mache in der Mittagspause einen kleinen Spaziergang als festes Ritual.	Stufe 8: Drehen auf dem Stuhl (Broschüre S. 42)	☹️ 😐 😊	Welche Sportarten sind gut für meinen Rücken? (Broschüre S. 38)
Woche 9		☹️ 😐 😊			☹️ 😐 😊	🏠 Ich verzichte auf Aufzüge und Rolltreppen und nehme stattdessen die Treppe.	Stufe 9: Die Arme hoch (Broschüre S. 42)	☹️ 😐 😊	Wie funktioniert die Rückenmuskulatur? (Broschüre S. 7)
Woche 10		☹️ 😐 😊			☹️ 😐 😊	🏠 Ich gehe beim Nachdenken und Brainstormen ein paar Schritte und fördere dabei gleichzeitig meine Kreativität.	Stufe 10: Arme seitlich (Broschüre S. 42)	☹️ 😐 😊	Wieso ist Entspannung wichtig für meine Rückengesundheit? (Broschüre S. 9)
Woche 11		☹️ 😐 😊			☹️ 😐 😊	🏠 Ich bleibe in öffentlichen Verkehrsmitteln stehen.	Stufe 11: Beine hochlegen (Broschüre S. 42)	☹️ 😐 😊	Was sollte ich bei den Entspannungsübungen beachten? (Broschüre S. 40)
Woche 12		☹️ 😐 😊			☹️ 😐 😊	🏠 Ich setze mir im Kalender Notizen zur Erinnerung: pro Stunde 40 Minuten sitzen, 15 Minuten stehen und 5 Minuten gehen.	Stufe 12: Schnellatmung (Broschüre S. 42)	☹️ 😐 😊	Habe ich die „Tipps und Tricks“-Erinnerungskärtchen schon platziert? (Broschüre S. 43)

Für einen gesunden Rücken

MEIN PERSÖNLICHER 12-WOCHEN-THERAPIEPLAN



Woche 1 – 6

Mein Name:

Mein Arzt:

Mein Startdatum:



Dein Arzt setzt mit deinem persönlichen 12-Wochen-Plan auf die Heilkraft der Bewegung und auf deine mentale Stärke. Mit gezielten sensomotorischen Übungen, Bewegungstipps und Entspannungsübungen wird dir gezeigt wie du deinen Rücken stärken und ohne Stress den Alltag meistern kannst. Aktiv. Gezielt. Gemeinsam.

Dein Arzt empfiehlt dir zudem folgende Therapiemaßnahmen:

Arztstempel

OT-168-Rev.2-07/18

	Element 1: Sensomotorische Übungen		Element 2: Bewegung				Element 3: Entspannung		Wissenswertes
	4 kräftigende Übungen für den Rücken Dauer insgesamt 30 Minuten 3 x pro Woche – 12 Wochen lang		Schritte pro Tag				Atemübungen		Mit mehr Wissen zu einem gesunden Rücken
	Meine Übungen Meine Steigerung pro Woche.	Meine persönliche Zielerreichung Wie zufrieden bin ich mit meiner Zielerreichung?	Mein persönliches Schrittziel Tagesdurchschnitt der Woche.	Meine erreichte Schrittzahl am Ende der Woche Tagesdurchschnitt der Woche.	Meine persönliche Zielerreichung Wie zufrieden bin ich mit meiner Zielerreichung?	Mehr Schritte leicht gemacht Tipps & Tricks im privaten und beruflichen Alltag.	Meine Atemübungen Meine Steigerung pro Woche.	Meine persönliche Zielerreichung Wie zufrieden bin ich mit meiner Zielerreichung?	Mein Wissen Jede Woche mein Wissen rund um den Rücken erhöhen
Woche 1	4-Füßler-Stand Kreuzheben/Rudern Ballen-/Fersenstand Seitstütz 	☹️ 😐 😊			☹️ 😐 😊	🏠 Ich gehe beim Zähneputzen auf und ab.	Stufe 1: Stress-Wegpusten (Broschüre S. 41)	☹️ 😐 😊	Woher kommt mein Rückenschmerz? (Broschüre S. 8-9)
Woche 2	4-Füßler-Stand Kreuzheben/Rudern Ballen-/Fersenstand Seitstütz 	☹️ 😐 😊			☹️ 😐 😊	🚶 Ich wähle einen „bewegenderen“ Weg zur Arbeit	Stufe 2: Bauchatmung (Broschüre S. 41)	☹️ 😐 😊	Wieso ist sensomotorisches Training wichtig für meinen Rücken? (Broschüre S. 13)
Woche 3	4-Füßler-Stand Kreuzheben/Rudern Ballen-/Fersenstand Seitstütz 	☹️ 😐 😊			☹️ 😐 😊	🏠 Ich positioniere meinen Wecker und meine Fernbedienung einige Schritte außer Reichweite.	Stufe 3: Wechselatmung durch ein Nasenloch (Broschüre S. 41)	☹️ 😐 😊	Wie funktioniert meine Wirbelsäule? (Broschüre S. 6-7)
Woche 4	4-Füßler-Stand Kreuzheben/Rudern Ballen-/Fersenstand Seitstütz 	☹️ 😐 😊			☹️ 😐 😊	📞 Ich erledige Besprechungen und Telefonate vorwiegend im Stehen oder im Auf- und Abgehen.	Stufe 4: Fest ausatmen und Luft anhalten (Broschüre S. 41)	☹️ 😐 😊	Welche drei Säulen von MOTION IS MEDICINE sind wichtig für meine Rückengesundheit? (Broschüre S. 4)
Woche 5	4-Füßler-Stand Kreuzheben/Rudern Ballen-/Fersenstand Seitstütz 	☹️ 😐 😊			☹️ 😐 😊	📖 Ich verwende ein Hörbuch im Gehen statt ein Buch auf dem Sofa.	Stufe 5: Tiefes Atmen beim Ausfallschritt (Broschüre S. 41)	☹️ 😐 😊	Wie kann mir eine Rückenorthese bei Rückenschmerzen helfen? (Broschüre S. 10)
Woche 6	4-Füßler-Stand Kreuzheben/Rudern Ballen-/Fersenstand Seitstütz 	☹️ 😐 😊			☹️ 😐 😊	🖨️ Ich platziere meinen Drucker ein paar Schritte weiter entfernt von meinem Arbeitsplatz.	Stufe 6: Blasebalg für die Bauchmuskulatur (Broschüre S. 41)	☹️ 😐 😊	Warum ist Bewegung wichtig für einen gesunden Rücken? (Broschüre S. 11)

Woche 7 – 12 auf der Gegenseite

Weiterführende Informationen sind in der Patientenbroschüre zu finden. Erhältlich im qualifizierten MOTION-IS-MEDICINE-Sanitätsfachhandel.

