

09



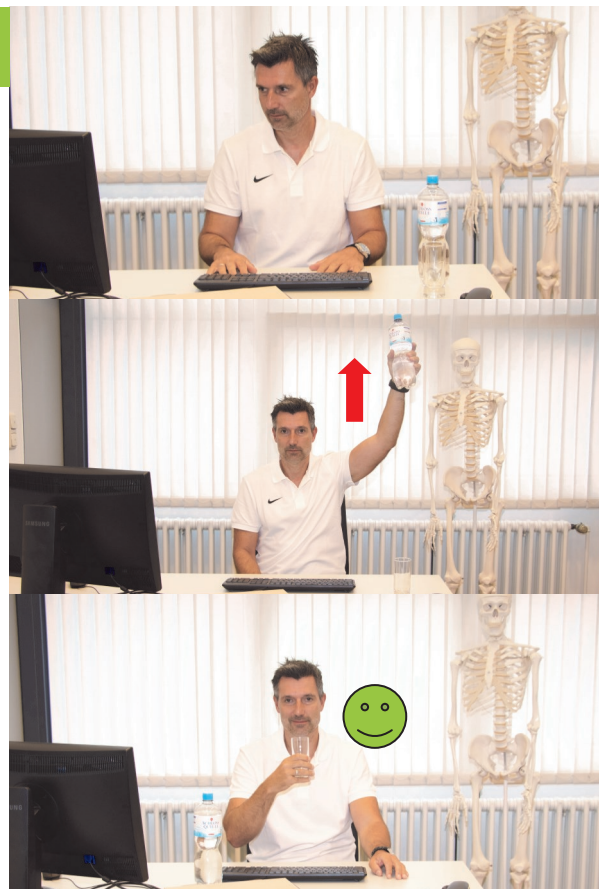
Gerade sitzen, Hände auf die Oberschenkel,
Kopf nach vorne senken und gleichzeitig ein
Bein strecken

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



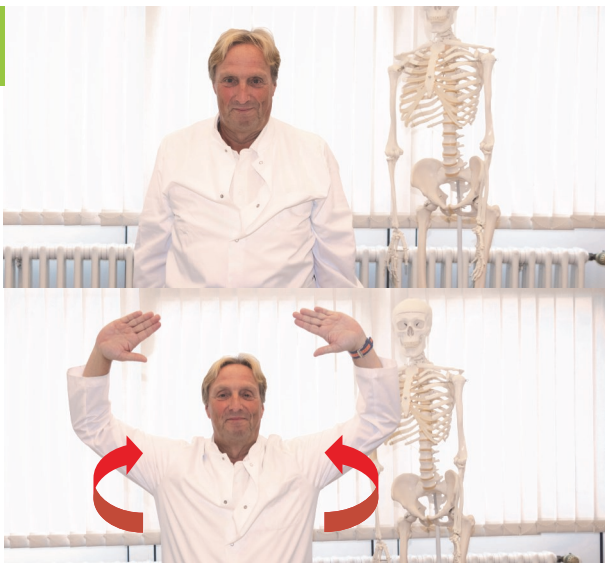
Hände hinter den Kopf, Kopf gegen die Hände drücken

02



normale Sitzposition, Arme zur Decke strecken
Alternative: dabei aufstehen

04



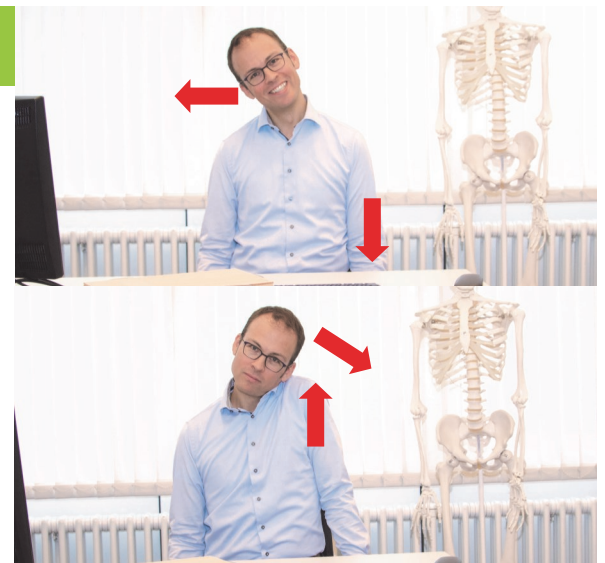
Arme hängen lassen, kreisförmig über den Kopf führen

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