

# Rücken Check-up

Name, Vorname: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_ Körpergröße: \_\_\_\_\_ Gewicht: \_\_\_\_\_

**Beurteilung:** Bitte beurteilen Sie jede Übung anhand einer Skala von 1 – 5, wobei gilt:

1	2	3	4	5
sehr gut	gut	mittel, schmerzfrei	schlecht, leichte Schmerzen	sehr schlecht, starke Schmerzen



## Testziel für Übung 1: Statusbefund erheben

- |  |
|--|
| 1. Hinterhaupt anliegend?                            |
| 2. Kinn-Sternum Abstand gleich bleibend?             |
| 3. Schultergürtel anliegend? <b>rechts</b>           |
| 4. Schultergürtel anliegend? <b>links</b>            |
| 5. Kreuzbein anliegend?                              |
| 6. Ellenbogen u. Handrücken anliegend? <b>rechts</b> |
| 7. Ellenbogen u. Handrücken anliegend? <b>links</b>  |

Ausführung:  
Haltezeit ca. 3 min.

## Beurteilung:

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

## Übung 1: Brustbeinhebung und -streckung



## Testziel für Übung 2: Statusbefund erheben

- |  |
|--|
| 1. Hinterhaupt anliegend?                            |
| 2. Kinn-Sternum Abstand gleich bleibend?             |
| 3. Schultergürtel anliegend? <b>rechts</b>           |
| 4. Schultergürtel anliegend? <b>links</b>            |
| 5. Kreuzbein anliegend?                              |
| 6. Ellenbogen u. Handrücken anliegend? <b>rechts</b> |
| 7. Ellenbogen u. Handrücken anliegend? <b>links</b>  |



Ausführung:  
Haltezeit ca. 3 min.

## Beurteilung:

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5


## Übung 2: Brustbeinhebung und -streckung

Name, Vorname: \_\_\_\_\_


 <p>Ausgangsstellung: „Brüggersitz“</p>	<p><b>Testziel für Übung 3: Kraftfähigkeit</b></p> <p><i>Festlegung für die Ausführung der Übung</i></p> <p><b>Arme sind:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gestreckt in Verlängerung des Rumpfes nach oben</li> <li>• gebeugt, aber in Verlängerung des Rumpfes</li> <li>• vor dem Kopf gestreckt</li> <li>• unter Kinnhöhe</li> </ul>	<p><b>Beurteilung:</b></p> <p><input type="checkbox"/> Ja    <input type="checkbox"/> Nein</p> <p><input type="checkbox"/> Ja    <input type="checkbox"/> Nein</p> <p><input type="checkbox"/> Ja    <input type="checkbox"/> Nein</p> <p><input type="checkbox"/> Ja    <input type="checkbox"/> Nein</p>																																						
	<table border="1"> <tr><td>1. Becken gekippt?</td></tr> <tr><td>2. Knie nach außen zeigend? <b>rechts</b></td></tr> <tr><td>3. Knie nach außen zeigend? <b>links</b></td></tr> <tr><td>4. Schultern unten? <b>rechts</b></td></tr> <tr><td>5. Schultern unten? <b>rechts</b></td></tr> <tr><td>6. Nacken lang?</td></tr> <tr><td>7. deutliche Vorlage?</td></tr> <tr><td>8. Tritt Muskelzittern auf?</td></tr> </table> <p><b>Ausführung:</b> 1 mal vor und zurück = 10 sec., davon 5 sec. Haltezeit vorne (TN zählt vorne laut bis 5), 5 sec. aufrecht sitzen</p>	1. Becken gekippt?	2. Knie nach außen zeigend? <b>rechts</b>	3. Knie nach außen zeigend? <b>links</b>	4. Schultern unten? <b>rechts</b>	5. Schultern unten? <b>rechts</b>	6. Nacken lang?	7. deutliche Vorlage?	8. Tritt Muskelzittern auf?	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> </table> <p><input type="checkbox"/> Ja    <input type="checkbox"/> Nein</p> <p><input type="checkbox"/> Ja    <input type="checkbox"/> Nein</p>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1. Becken gekippt?																																								
2. Knie nach außen zeigend? <b>rechts</b>																																								
3. Knie nach außen zeigend? <b>links</b>																																								
4. Schultern unten? <b>rechts</b>																																								
5. Schultern unten? <b>rechts</b>																																								
6. Nacken lang?																																								
7. deutliche Vorlage?																																								
8. Tritt Muskelzittern auf?																																								
1	2	3	4	5																																				
1	2	3	4	5																																				
1	2	3	4	5																																				
1	2	3	4	5																																				
1	2	3	4	5																																				
1	2	3	4	5																																				

**Übung 3: Haltekraft des Rumpfes**

Name, Vorname: \_\_\_\_\_


	<p><b>Testziel für Übung 4: Kraftfähigkeit</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">1. Becken gekippt?</div> <p><b>Abbruchfaktor: ISG-Schmerz</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">2. Knie nach außen zeigend? <b>rechts</b></div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">3. Knie nach außen zeigend? <b>links</b></div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">4. Nacken lang?</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">5. deutliche Rückenlage?</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">6. Ist Brustbeinstreckung stabil?</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">7. Beibehaltung der langen Lendenlordose?</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">8. Tritt Muskelzittern auf?</div> <p><b>Ausführung:</b> 1 mal vor und zurück = 10 sec., davon 5 sec. Haltezeit hinten (TN zählt hinten laut bis 5), 5 sec. aufrecht sitzen</p>	<p><b>Beurteilung:</b></p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="background-color: #008000; color: white;">1</td> <td style="background-color: #90EE90;">2</td> <td style="background-color: #FFFF00;">3</td> <td style="background-color: #FFA500;">4</td> <td style="background-color: #FF0000; color: white;">5</td> </tr> </table> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="background-color: #008000; color: white;">1</td> <td style="background-color: #90EE90;">2</td> <td style="background-color: #FFFF00;">3</td> <td style="background-color: #FFA500;">4</td> <td style="background-color: #FF0000; color: white;">5</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #008000; color: white;">1</td> <td style="background-color: #90EE90;">2</td> <td style="background-color: #FFFF00;">3</td> <td style="background-color: #FFA500;">4</td> <td style="background-color: #FF0000; color: white;">5</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #008000; color: white;">1</td> <td style="background-color: #90EE90;">2</td> <td style="background-color: #FFFF00;">3</td> <td style="background-color: #FFA500;">4</td> <td style="background-color: #FF0000; color: white;">5</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #008000; color: white;">1</td> <td style="background-color: #90EE90;">2</td> <td style="background-color: #FFFF00;">3</td> <td style="background-color: #FFA500;">4</td> <td style="background-color: #FF0000; color: white;">5</td> </tr> </table> <div style="margin-top: 10px;"> <input type="checkbox"/> Ja    <input type="checkbox"/> Nein         </div> <div style="margin-top: 10px; background-color: #f0f0f0; padding: 5px;"> <input type="checkbox"/> Ja    <input type="checkbox"/> Nein         </div>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5																						
1	2	3	4	5																							
1	2	3	4	5																							
1	2	3	4	5																							
1	2	3	4	5																							
<p><b>Übung 4: Haltekraft des Rumpfes</b></p>																											

Name, Vorname: \_\_\_\_\_


	<p><b>Testziel für Übung 5: Beweglichkeit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Für Rotation nach rechts</b></li> </ul> <table border="1"> <tr><td>1. Knie nach außen zeigend?</td></tr> <tr><td>2. Knie stabil?</td></tr> <tr><td>3. Seitneigung beim Drehen?</td></tr> <tr><td>4. Brustbeinstreckung stabil?</td></tr> <tr><td>5. Mit Hüftbewegung? (Zieht das Becken hoch)</td></tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Für Rotation nach links</b></li> </ul> <table border="1"> <tr><td>1. Knie nach außen zeigend?</td></tr> <tr><td>2. Knie stabil?</td></tr> <tr><td>3. Seitneigung beim Drehen?</td></tr> <tr><td>4. Brustbeinstreckung stabil?</td></tr> <tr><td>5. Mit Hüftbewegung? (Zieht das Becken hoch)</td></tr> </table> <p>Welche Seite geht besser?</p>	1. Knie nach außen zeigend?	2. Knie stabil?	3. Seitneigung beim Drehen?	4. Brustbeinstreckung stabil?	5. Mit Hüftbewegung? (Zieht das Becken hoch)	1. Knie nach außen zeigend?	2. Knie stabil?	3. Seitneigung beim Drehen?	4. Brustbeinstreckung stabil?	5. Mit Hüftbewegung? (Zieht das Becken hoch)	<p><b>Beurteilung:</b></p> <table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td colspan="5"><input type="checkbox"/> Ja    <input type="checkbox"/> Nein</td></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td colspan="5"><input type="checkbox"/> Ja    <input type="checkbox"/> Nein</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td colspan="5"><input type="checkbox"/> Ja    <input type="checkbox"/> Nein</td></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td colspan="5"><input type="checkbox"/> Ja    <input type="checkbox"/> Nein</td></tr> </table> <p><input type="checkbox"/> re    <input type="checkbox"/> li</p>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein					1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein					1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein					1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein				
	1. Knie nach außen zeigend?																																																													
2. Knie stabil?																																																														
3. Seitneigung beim Drehen?																																																														
4. Brustbeinstreckung stabil?																																																														
5. Mit Hüftbewegung? (Zieht das Becken hoch)																																																														
1. Knie nach außen zeigend?																																																														
2. Knie stabil?																																																														
3. Seitneigung beim Drehen?																																																														
4. Brustbeinstreckung stabil?																																																														
5. Mit Hüftbewegung? (Zieht das Becken hoch)																																																														
1	2	3	4	5																																																										
1	2	3	4	5																																																										
<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein																																																														
1	2	3	4	5																																																										
<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein																																																														
1	2	3	4	5																																																										
1	2	3	4	5																																																										
<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein																																																														
1	2	3	4	5																																																										
<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein																																																														
<p><b>Ausführung:</b> jede Seite 5 mal</p>																																																														

**Übung 5: Beweglichkeit der BWS**

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

	<p><b>Testziel für Übung 6: Hüftbeweglichkeit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Für rechtes Bein vorne</b></li> </ul> <table border="1"> <tr><td>1. Hüftstreckung deutlich sichtbar?</td></tr> <tr><td>2. Ferseninnendrehung möglich?</td></tr> <tr><td>3. Hinterer Fuß auf Zehen gestützt?</td></tr> </table>	1. Hüftstreckung deutlich sichtbar?	2. Ferseninnendrehung möglich?	3. Hinterer Fuß auf Zehen gestützt?	<p><b>Beurteilung:</b></p> <table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	1. Hüftstreckung deutlich sichtbar?																			
2. Ferseninnendrehung möglich?																				
3. Hinterer Fuß auf Zehen gestützt?																				
1	2	3	4	5																
1	2	3	4	5																
1	2	3	4	5																
<p><b>Ausführung:</b> jede Seite 2 mal pro Seite 60 sec.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Für linkes Bein vorne</b></li> </ul> <table border="1"> <tr><td>1. Hüftstreckung deutlich sichtbar?</td></tr> <tr><td>2. Ferseninnendrehung möglich?</td></tr> <tr><td>3. Hinterer Fuß auf Zehen gestützt?</td></tr> </table>	1. Hüftstreckung deutlich sichtbar?	2. Ferseninnendrehung möglich?	3. Hinterer Fuß auf Zehen gestützt?	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1. Hüftstreckung deutlich sichtbar?																				
2. Ferseninnendrehung möglich?																				
3. Hinterer Fuß auf Zehen gestützt?																				
1	2	3	4	5																
1	2	3	4	5																
1	2	3	4	5																

**Übung 6: Beweglichkeit der Hüfte**

	<p><b>Testziel für Übung 7: Koordination</b></p> <table border="1"> <tr><td>1. Schwerpunkt gefunden?</td></tr> <tr><td>2. Fluss der Bewegung? (Abfolge - Knie/Hüfte/O-Körper)</td></tr> <tr><td>3. Knie außen stabil? <b>rechts</b></td></tr> <tr><td>4. Knie außen stabil? <b>links</b></td></tr> <tr><td>5. Nacken lang (Kopfstellung richtig)?</td></tr> <tr><td>6. Schultern unten? <b>rechts</b></td></tr> <tr><td>7. Schultern unten? <b>links</b></td></tr> <tr><td>8. Brustbein stabil?</td></tr> <tr><td>9. Rückenhaltung gleich bleibend? (Lendenlordose stabil?)</td></tr> </table>	1. Schwerpunkt gefunden?	2. Fluss der Bewegung? (Abfolge - Knie/Hüfte/O-Körper)	3. Knie außen stabil? <b>rechts</b>	4. Knie außen stabil? <b>links</b>	5. Nacken lang (Kopfstellung richtig)?	6. Schultern unten? <b>rechts</b>	7. Schultern unten? <b>links</b>	8. Brustbein stabil?	9. Rückenhaltung gleich bleibend? (Lendenlordose stabil?)	<p><b>Beurteilung:</b></p> <table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	1. Schwerpunkt gefunden?																																																												
2. Fluss der Bewegung? (Abfolge - Knie/Hüfte/O-Körper)																																																													
3. Knie außen stabil? <b>rechts</b>																																																													
4. Knie außen stabil? <b>links</b>																																																													
5. Nacken lang (Kopfstellung richtig)?																																																													
6. Schultern unten? <b>rechts</b>																																																													
7. Schultern unten? <b>links</b>																																																													
8. Brustbein stabil?																																																													
9. Rückenhaltung gleich bleibend? (Lendenlordose stabil?)																																																													
1	2	3	4	5																																																									
1	2	3	4	5																																																									
1	2	3	4	5																																																									
1	2	3	4	5																																																									
1	2	3	4	5																																																									
1	2	3	4	5																																																									
1	2	3	4	5																																																									
1	2	3	4	5																																																									
1	2	3	4	5																																																									
1	2	3	4	5																																																									
<p><b>Ausführung:</b> 10 mal</p>																																																													

**Übung 7: Koordination Bücken**