

SO KÖNNEN SIE WEITERE ÜBUNGEN NUTZEN

- 1 Besuchen Sie die Seite www.checkmyback.de
- 2 Geben Sie Ihren Allianz Zugangscode „allianzgegenschmerz“ ein. Dann kann es auch schon losgehen!
- 3 Wählen Sie Ihre **Schmerzregion** aus.
- 4 Ihr Arzt empfiehlt Ihnen Übungen aus der Region:



- Hals-/Nackenbereich
- Schulterblätter/Brustwirbelsäule
- Lendenwirbelsäule/unterer Rücken/Kreuz
- Bereich des Beckengürtels/Gesäßbereich
- Ganzer Rücken

- 5 Wenn Ihr Arzt Ihnen die Übungen empfohlen hat, können Sie unbesorgt die weiteren Fragen mit **Nein** beantworten.
- 6 Klicken Sie auf „**Schnelle Hilfe für Ihren Rücken**“ und Sie erhalten eine Vielzahl an Übungen, die Sie bequem von zu Hause ausführen können.
- 7 Hier finden Sie einen **individuell generierten Code** für Ihren persönlichen Account, mit dem Sie jederzeit wieder auf Ihre Übungen zugreifen können.

**WIR FREUEN UNS ÜBER
IHR FEEDBACK UNTER
FOLGENDEM LINK:**



https://rc.eu.qualtrics.com/jfe/form/SV_3CXVu2MVcjZkZ19



ALLIANZ GEGEN SCHMERZ

Check my Back – Informationsbroschüre

EINE ALLIANZ GEGEN IHREN SCHMERZ

Gemeinsam mit dem BVOU (Berufsverband für Orthopädie und Unfallchirurgie) möchten wir Ihnen helfen, die richtige Behandlung für Ihr Rückenleiden zu finden.

Dazu finden Sie bei unseren Check my Back Experten die perfekte medizinische Expertise. Diese wird in Kombination mit speziell für Ihre Schmerzregion angepassten Übungen aus unserem Programm „Check my Back“ ergänzt.

CHECK MY BACK

DAS VERSORGUNGSKONZEPT FÜR IHREN RÜCKEN

Rückenschmerzen zählen weltweit zu den häufigsten Krankheiten. „Check my Back“ ist ein auf den aktuellen Leitlinien der medizinischen Fachgesellschaften basierendes, wissenschaftlich fundiertes Versorgungsprogramm und bietet eine schnelle und passgenaue Versorgung bei jedem Rückenschmerz.

Von wichtigen Informationen rund um das Thema Rücken und den Ursachen von Rückenschmerzen bis hin zu einem speziellen

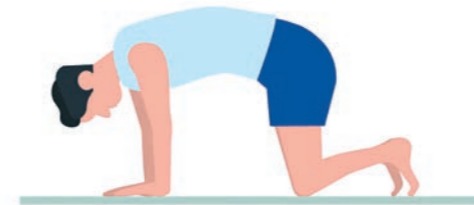
Trainingsplan mit Übungen zur Linderung Ihrer Schmerzen. Damit können Sie schon mit wenig Aufwand Ihren Rücken stärken und Ihre Schmerzen lindern – oder sogar ganz vermeiden. Durch die medizinische Expertise der Spezialisten unseres Netzwerks haben Sie zudem immer den richtigen Arzt an Ihrer Seite.

Auf den folgenden Seiten zeigen wir Ihnen beispielhaft drei Übungen aus den Kategorien:

- Stärkung
- Mobilisierung
- Dehnung



ÜBUNGEN FÜR IHREN RÜCKEN



Der Katzenbuckel

MOBILISIERUNG UND DEHNUNG

- 1 Stützen Sie sich auf die Knie und die Handflächen. Stellen Sie die Knie unter den Hüftgelenken hüftbreit nebeneinander. Ihre Hände sind unter den Schultern und schulterbreit auseinander. Stellen Sie die Füße auf, halten Sie den Rücken gerade und blicken Sie zum Boden.
- 2 Strecken Sie nun den Rücken zur Decke, ziehen Sie den Bauch ein, nehmen Sie den Kopf auf die Brust. Verharren Sie für einige Sekunden im Rundrücken und führen Sie dann die Gegenbewegung aus: Nehmen Sie den Kopf in den Nacken und drücken Sie die Wirbelsäule behutsam nach unten in den Hohlrücken.
- 3 Wiederholen Sie den Wechsel 10-mal.



Die sanfte Bauchpresse

STÄRKUNG

- 1 Legen Sie sich in Rückenlage auf ein Handtuch oder eine Gymnastikmatte. Winkeln Sie beide Beine an und stellen Sie die Füße hüftbreit nebeneinander. Legen Sie die Arme locker neben den Körper. Ihre Handflächen zeigen zur Decke. Ihr Kopf ist gerade.
- 2 Bauen Sie nun von unten nach oben Spannung auf: Ziehen Sie die Fußspitzen hoch und stemmen Sie die Fersen in den Boden. Spannen Sie Po und Bauch an. Ziehen Sie die Schultern Richtung Wirbelsäule. Drücken Sie die Arme in den Boden. Machen Sie ein leichtes Doppelkinn. Heben Sie unter dieser Grundspannung beide Arme, Oberkörper und Kopf leicht an und schieben Sie die Hände etwas nach vorn. Halten Sie diese Position für 6–8 Sekunden. Legen Sie dann den Kopf, den Oberkörper und beide Arme vorsichtig ab und lösen Sie die Grundspannung von oben nach unten.
- 3 Wiederholen Sie die Übung 3-mal.



Die schiefe Ebene

STÄRKUNG

- 1 Legen Sie sich in Rückenlage auf ein Handtuch oder eine Gymnastikmatte. Winkeln Sie beide Beine an und stellen Sie die Füße hüftbreit nebeneinander. Legen Sie die Arme locker neben den Körper. Ihre Handflächen zeigen zur Decke. Ihr Kopf ist gerade.
- 2 Bauen Sie nun von unten nach oben Spannung auf: Ziehen Sie die Fußspitzen hoch und stemmen Sie die Fersen in den Boden. Spannen Sie Po und Bauch an. Ziehen Sie die Schultern Richtung Wirbelsäule. Drücken Sie die Arme in den Boden. Machen Sie ein leichtes Doppelkinn. Heben Sie unter dieser Grundspannung das Becken so weit an, dass Knie, Becken und Schulter eine Linie bilden. Halten Sie sich für 6–8 Sekunden in dieser schiefen Ebene. Legen Sie dann das Becken langsam wieder ab und lösen Sie die Spannung von oben nach unten.
- 3 Wiederholen Sie die Übung 3-mal.