

# Wir für Ihre Gesundheit.

Die Kliniken Hochfranken mit den Standorten Münchberg und Naila sind die beiden Krankenhäuser des Landkreises Hof. Ein hochqualifiziertes und motiviertes Team aus Ärztinnen und Ärzten, Pflegekräften, Therapeutinnen und Therapeuten sowie vielen weiteren Mitarbeitenden gibt tagtäglich alles dafür, dass sich unsere Patientinnen und Patienten gut aufgehoben fühlen und in einem modernen Umfeld mit familiärer Atmosphäre in Ruhe gesund werden können.

Die **Therapieabteilung** ist in den Kliniken Hochfranken ein wichtiger Baustein für eine erfolgreiche Behandlung bei verschiedenen Krankheiten. Ziel der Physiotherapie ist es, die Funktions- und Bewegungsfähigkeit zu verbessern, wiederherzustellen oder zu erhalten. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Förderung der Selbsthilfefähigkeit in den Aktivitäten des täglichen Lebens. Unsere speziell geschulten Therapeuten nehmen sich den individuellen Beschwerden an, um eine bestmögliche Wiederherstellung der beeinträchtigten Mobilität zu gewährleisten.

## Hilfe? Fragen?

Bitte sprechen Sie uns an, wenn Sie Fragen haben oder Unterstützung benötigen – auch im Falle von Vorkommnissen.

Sie erreichen uns von Montag bis Donnerstag von 07:00 bis 15:30 Uhr und am Freitag von 07:00 bis 14:00 Uhr.

**Telefon: 09251 872-282**

**E-Mail: [physio.mueb@kliniken-hochfranken.de](mailto:physio.mueb@kliniken-hochfranken.de)**



**Kliniken Hochfranken**  
**Klinik Münchberg**  
**Hofer Straße 40**  
**95213 Münchberg**  
**Telefon: 09251 872-0**  
**[www.kliniken-hochfranken.de](http://www.kliniken-hochfranken.de)**

Wir auf Social Media: **[klinikenhochfranken](https://www.klinikenhochfranken.de)**



Stand 07/2026 | Änderungen vorbehalten



## Übungen zur Kräftigung und Dehnung des Rückens

Informationen für  
Patientinnen und Patienten



### Ihr Team der Physiotherapie der Klinik Münchenberg

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

wer kennt es nicht: Der Rücken schmerzt und selbst alltägliche Bewegungen wie Aufstehen oder Schuhe binden werden auf einmal zur Herausforderung. Die Ursachen für Rückenbeschwerden sind vielfältig und sollten, ebenso wie die Therapie, mit einem Arzt abgeklärt werden.

Um Rückenschmerzen vorzubeugen, kann jeder selbst aktiv werden, sei es durch rückschonendes Heben und Tragen, ausreichend Bewegung und eine gezielte Kräftigung und Dehnung der Muskulatur.

Eine mögliche Auswahl an Übungen haben wir für Sie im Folgenden zusammengestellt. Sie sollen Ihnen dabei helfen, gezielt diese Muskulatur zu stärken. Sollten Sie sich nicht sicher sein, ob Sie eine Übung korrekt durchführen, sprechen Sie bitte mit uns oder Ihrem behandelnden Arzt.

Wir wünschen Ihnen gutes Durchhaltevermögen und alles Gute!



Den Flyer finden Sie online unter [www.kliniken-hochfranken.de/physiotherapie](http://www.kliniken-hochfranken.de/physiotherapie).

## Kräftigungsübungen

15 bis 25 Sekunden halten / entspannen  
10-mal wiederholen, einmal täglich



**Für Lendenwirbelsäule,  
Po und Oberschenkel-  
rückseite**

- Ausgangsstellung: Rückenlage
- Beine anstellen, Bauchnabel nach innen ziehen, Po anspannen
- Po anheben
- Steigerung: ein Bein vom Boden abheben



**Für die geraden  
Bauchmuskeln**

- Ausgangsstellung: Rückenlage
- Beine anstellen, Bauchnabel nach innen ziehen, Po anspannen
- Hände auf die Oberschenkel legen
- Oberschenkel an die Hände spannen
- Erweiterung: linke Hand auf den rechten Oberschenkel, dann wechseln



**Für kompletten  
Rücken, Po und Beine**

- Ausgangsstellung: Vierfüßlerstand
- Bauchnabel nach innen ziehen, Po anspannen
- rechten Arm und linkes Bein ausstrecken
- dann wechseln, d.h. linken Arm und rechtes Bein ausstrecken

## Dehnübungen

15 bis 25 Sekunden halten / entspannen  
10-mal wiederholen, einmal täglich



**Für Lendenwirbel-  
säule und Ober-  
schenkelinnenseite**

- Ausgangsstellung: auf den Po setzen, Beine seitlich angewinkelt
- Oberkörper nach vorne
- Arme unter die Beine und die Hände seitlich an die Füße

*Achtung: nicht geeignet bei einer Hüft-Teilendoprothese*



**Für Lenden- und  
Brustwirbelsäule**

- Ausgangsstellung: auf die Unterlage knien
- Oberkörper so weit wie möglich nach vorne
- Hände auf den Boden und nochmal so weit wie möglich nach vorne ziehen



**Für Lendenwirbel-  
säule**

- Ausgangsstellung: Rückenlage
- linkes Bein anwinkeln und rechtes Bein ausstrecken
- linkes Bein nach rechts fallen lassen, danach Seitenwechsel
- Erweiterung: bei zu wenig Dehnreiz mit der rechten Hand das linke Bein etwas nach unten drücken