

Die 8 besten Übungen zur Linderung & Vorbeugung von Ischias Schmerzen



Ischias-Schmerzen äußern sich durch stechende oder brennende Schmerzen, die vom unteren Rücken bis ins Bein ausstrahlen. Doch was steckt hinter diesen Beschwerden? Im Gegensatz zu "klassischen" Rückenschmerzen sind keine Belastungen von physischen Strukturen wie Muskeln und Wirbelkörpern der direkte Auslöser sondern die Reizung des Ischiasnerv.

Gezielte Bewegung ist eine der wirksamsten Methoden, um Ischias-Schmerzen zu lindern und langfristig vorzubeugen. Während akute Beschwerden oft durch Verspannungen oder eine Reizung des Ischiasnervs entstehen, kannst Du mit den richtigen Übungen gezielt entgegenwirken.



Egal, ob Du akute Schmerzen lindern oder künftigen Beschwerden vorbeugen möchtest – mit diesen gezielten Übungen kannst Du aktiv etwas für Deinen Rücken tun. Sie helfen Dir, Verspannungen zu lösen, die Wirbelsäule zu mobilisieren und die umliegende Muskulatur zu stärken. Baue die Übungen regelmäßig in Deinen Alltag ein, um Deinen Ischiasnerv zu entlasten und dauerhaft schmerzfrei zu bleiben!

4 Übungen gegen bestehende Ischias Schmerzen



Kobra

(Sanfte Rückbeuge zur Entlastung der Nervenwurzel)

Ausführung der Übung:

- Lege Dich auf den Bauch, die Hände unter den Schultern.
- Drücke die Hände sanft in den Boden und hebe den Oberkörper an, während Deine Hüften am Boden bleiben.
- Halte die Position für 10–15 Sekunden und senke Dich langsam wieder ab.
- Wiederhole die Übung 5–8 Mal.

Kindhaltung

(Tiefe Entspannung für den unteren Rücken)



Ausführung der Übung:

- Setze Dich auf die Fersen und strecke die Arme nach vorne.
- Lege die Stirn sanft auf den Boden und atme tief ein und aus.
- Halte die Position 30–60 Sekunden und entspanne Dich.

Katze-Kuh Bewegung

(Dynamische Mobilisation der Wirbelsäule)



Ausführung der Übung:

- Starte im Vierfüßlerstand, die Hände unter den Schultern, Knie unter den Hüften.
- Atme ein und wölbe den Rücken nach unten, hebe den Kopf leicht an („Kuh“).
- Atme aus und mache einen runden Rücken, das Kinn Richtung Brust („Katze“).
- Wiederhole den Wechsel langsam 10–15 Mal.

Halbe Brücke

(Kräftigung der Gesäß- und Rumpfmuskulatur)



Ausführung der Übung:

- Lege Dich auf den Rücken, stelle die Füße hüftbreit auf.
- Hebe das Becken langsam nach oben, bis Dein Körper eine gerade Linie bildet.
- Halte die Position für 10–15 Sekunden und senke Dich langsam wieder ab.
- Wiederhole die Übung 8–12 Mal.

4 Übungen zum Vorbeugen von Ischias Beschwerden



Seitlicher Unterarmstütz

(Core-Training für eine stabile Mitte)

Ausführung der Übung:

- Lege Dich auf die Seite, stütze Dich auf den Unterarm, die Beine gestreckt oder leicht angewinkelt.
- Hebe das Becken an, sodass Dein Körper eine gerade Linie bildet.
- Halte die Position 20–30 Sekunden, dann wechsle die Seite.

Halten der Kniebeugeposition (Stärkung der Bein- & Rumpfstabilität)



Ausführung der Übung:

- Gehe in eine tiefe Kniebeuge, halte den Rücken gerade.
- Halte die Position für 20–30 Sekunden.



Einbeinige Kniebeuge am Stuhl

(Balance & Muskelkraft)

Ausführung der Übung:

- Stelle Dich vor einen Stuhl und hebe ein Bein an.
- Setze Dich langsam auf den Stuhl und drücke Dich wieder nach oben.
- Wiederhole die Bewegung 8–10 Mal pro Seite.

Lunge mit Kniehub

(Beinkraft und Stabilisation der Hüfte)



Ausführung der Übung:

- Mache einen tiefen Ausfallschritt nach hinten.
- Drücke Dich kraftvoll nach oben und ziehe das hintere Knie zur Brust.
- Wiederhole die Bewegung 10 Mal pro Bein.

Was Du bei Übungen gegen Ischias Schmerzen unbedingt vermeiden solltest!

Auch wenn Bewegung einer der besten Wege ist, um Ischias-Schmerzen zu lindern, gibt es einige Fehler, die Deine Beschwerden sogar verschlimmern können. Damit Du sicher trainierst und Deinem Ischiasnerv nicht noch mehr Stress zumutest, solltest Du folgende Dinge unbedingt vermeiden:

1. Ruckartige oder schnelle Bewegungen

Plötzliche Bewegungen reizen den Ischiasnerv. Vermeide schnelle Drehungen oder ruckartiges Vorbeugen. Führe alle Übungen langsam und kontrolliert aus.



2. Übermäßiges Dehnen des Ischiasnervs

Zu intensives oder falsches Dehnen kann den Ischiasnerv reizen. Vermeide aggressive Vorbeugen und extreme Hüftdehnungen. Dehne sanft und ohne Schmerzen – leichter Zug ist okay, stechender Schmerz nicht.



3. Zu langes Sitzen zwischen den Übungen

Vermeide nach dem Training langes Sitzen, besonders mit Rundrücken. Bleib in Bewegung, spaziere oder mache leichte Übungen im Stehen.



4. Übungen, die Deine Beschwerden verstärken

Jeder Körper reagiert anders. Wenn eine Übung Schmerzen verstärkt, brich sie ab oder wähle eine sanftere Alternative. Schmerz sollte nachlassen, nicht zunehmen.



5. Übertraining oder zu starke Belastung

Zu viel oder zu schwere Übungen können Verspannungen verursachen und den Ischiasnerv belasten. Starte mit wenigen Wiederholungen & steigere Dich langsam.

Mehr Übungen ONLINE lernen?
Entdecke unsere Kurse - bis zu 100% bezuschusst!



BALANCE

Yogakurs BEGINNER für Einsteiger



Rückenkurs AKTIV für Anfänger



Rückenkurs OFFICE für Vielsitzer



Rückenkurs WORK für Anpacker



Rückenkurs KRAFT für aktive Einsteiger





Gesund bleiben mit Experten!



Bis zu 100 % Kostenerstattung
von Deiner Krankenkasse



Flexible Online-Kurse
für zu Hause und unterwegs



Entwickelt von Experten
aus Medizin und Spitzensport

