



Der Rückenschmerz

Was kann ich selber tun?

Bei der erfolgreichen Behandlung Ihres Rückens kommt es auf Ihr Engagement an!

Stärken Sie Ihren Rücken durch Bewegung!

Achten Sie dabei auf einen Wechsel zwischen Spannung und Entspannung!

**Versuchen Sie, Ihre alltäglichen Bewegungen möglichst schnell wieder aufzunehmen!
Seien Sie sobald wie möglich wieder so aktiv wie vorher!**

Wenn Sie sich vorher nur wenig bewegt haben, dann sollten Sie das spätestens jetzt ändern! Nutzen Sie alltägliche Gelegenheiten, um Ihren Rücken zu stärken! Dennoch ist es notwendig, bei belastenden Tätigkeiten (schweres Heben und Tragen, langes Sitzen und einseitige Belastung) den Rücken zu schützen.

- **Tragen und Heben Sie mit geradem Rücken!**
- **Gehen Sie beim Herunter- und Vorbeugen in die Knie! Halten Sie den Rücken dabei nicht gebeugt!**
- **Vermeiden Sie generell einseitige Belastungen! Verteilen Sie das Gewicht gleichmäßig!**
- **Vermeiden Sie es, länger als 30 Minuten in derselben Position zu verharren! Wissen: Bewegung bedeutet Muskelentspannung!**
- **Wenn Sie viel sitzen, entspannen Sie Ihren Rücken durch regelmäßiges Zurücklehnen!**
- **Benutzen Sie Sitzgelegenheiten mit gerader oder leicht nach vorn geneigter Sitzfläche und leicht nach hinten geneigter Rückenlehne!**
- **„Spezielle“ Matratzen sind unnötig; eine „normale“ Matratze reicht aus**
- **Vorhandenes Übergewicht belastet Ihren Rücken. Werden Sie es los!**
- **Achten Sie auf Entspannungspausen! Erlernen Sie entsprechende Methoden!**
- **Treiben Sie Sport! Schließen Sie sich einer Sportgruppe an!**
- **Legen Sie kürzere Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurück! Lassen Sie das Auto öfter mal stehen!**
- **Benutzen Sie öfter mal die Treppe statt den Fahrstuhl!**
- **Gehen, Schwimmen und Radfahren trainiert die Muskulatur!**
- **Um wieder in Schwung zu kommen, können Sie anfangs ein Schmerzmittel einnehmen.**