

Regeln für den Rücken während der akuten Phase

1) Stufenlagerung

Liegen Sie auf dem Rücken mit Knie und Hüfte 90 Grad gebeugt. Nehmen Sie z.B. einen Wäschekorb unter die Unterschenkel. Die Bandscheibe kann dadurch optimal entlastet werden.

2) Bewegung

Alle 20 Minuten sollten Sie für 5 Minuten umhergehen. Das Umhergehen während der Nacht hilft Ihnen die Schmerzen am Morgen zu vermindern.

3) Eis

Legen Sie alle 2 Stunden für 10 Minuten einen Eisbeutel auf die schmerzhafte Stelle im Rücken.

4) Sitzen

Vermeiden Sie das Sitzen.

5) Geduld

Haben Sie Geduld! Ihr Körper braucht Zeit und Ruhe.

Die 8 Regeln für den Rücken nach der akuten Phase

1) Bewege Dich so oft es geht

Das Verbleiben in einer Position für lange Zeit ist für die Bandscheibe schädlich

2) Gehe beim Bücken in die Hocke

Damit kann der Rücken gerade gehalten werden

3) Rücken gerade halten

Das Beugen nach vorne erhöht den Druck in der Bandscheibe und ist deshalb schädlich

4) Wenig sitzen, und wenn, dann nur mit geradem Oberkörper

Auch Sitzen erhöht den Bandscheibeninnen-druck gewaltig. Mit einem Sitzkeil kann die Sitzposition modifiziert werden

5) Hebe keine zu schwere Lasten

Beanspruchen Sie die Hilfe anderer Personen um schwere Gegenstände (>15kg) zu tragen

6) Gegenstände nahe beim Körper tragen

Damit wird die Belastung für die Bandscheibe kleiner.

7) Rückenschwimmen ist für fast alle ein sehr geeigneter Sport

Ohne grosse Bandscheibenbelastung können Sie sich durch Schwimmen fit halten

8) Stellen Sie beim Aufrechtstehen ein Bein auf eine leichte Erhöhung

Damit wird das Hohlkreuz der Lendenwirbelsäule vermieden