

## **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 schmerzhafteste Stelle im Rücken.

### **4) Nicht 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