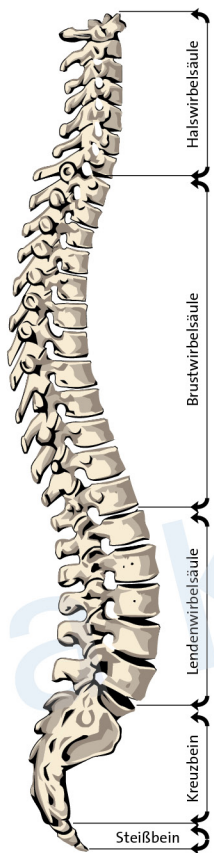


Der gesunde Rücken

Die menschliche Wirbelsäule besteht aus 33 knöchernen Wirbeln und den dazwischenliegenden, gummiartigen Bandscheiben, die als eine Art Stoßdämpfer dienen. Somit bildet die Wirbelsäule nicht nur die Achse des Körpers, sondern trägt auch das Gewicht von Kopf, Armen und Rumpf. Da die Wirbelsäule im Alltag enormen Belastungen standhalten muss stabilisieren und unterstützen Bänder aus festem Bindegewebe (die Faszien) sowie die umgebende Rückenmuskulatur die Wirbelsäule.

Neben der teilweisen Aufnahme des Körpergewichtes muss die Wirbelsäule auch elastisch sein, um Bewegungen wie Bücken, Strecken oder Dehnen zu ermöglichen. Ausdauernde Belastungen wie gebeugtes Sitzen oder Fehlhaltungen, mangelhafte Bewegung oder Übergewicht können ihr Gleichgewicht jedoch deutlich stören, wodurch häufig Schmerzen entstehen.



Bemerkungen

Rechtliche Hinweise: Bei den Informationen und Übungen handelt es sich ausschließlich um Empfehlungen. Das SANA Klinikum und die Autoren übernehmen keine Haftung. Bei Fragen o.ä. wenden Sie sich bitte an Ihren behandelnden Arzt oder Physiotherapeuten.



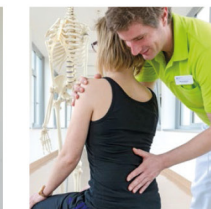
Interdisziplinäres
Wirbelsäulenzentrum
Sana Kliniken Leipziger Land



Sana Kliniken
Leipziger Land

Akuter Rückenschmerz

Empfehlungen bei akuten Rückenschmerzen (Lendenwirbelsäule)



Akuter Rückenschmerz

Allgemeine Informationen

- Akute Rückenschmerzen verschwinden häufig innerhalb weniger Tage
- Trotz ggf. immobilisierender Schmerzen zu Beginn, stets Bewegung suchen => Schmerzverstärkung durch Ruhe „Bewegung ist Heilung“

Alarmzeichen (bitte Arzt aufsuchen)

Starker Kreuz- und Beinschmerz, der mit Kraftschwäche oder Lähmungsercheinungen am Unterleib und an den Beinen verbunden ist

- Kontrollverlust über Blase und Darm
- Taubheitsgefühle an den Innenseiten der Oberschenkel

Empfehlungen: Akuter Schmerz

- Wärme wirkt i.d.R. sehr angenehm und schmerz-lindernd, sollte dies jedoch unangenehm sein, ggf. Kühlung probieren (! Kein Eis)
- Durchblutungsfördernde Übungen (siehe nebenstehend) zu empfehlen

Empfehlungen: Generell

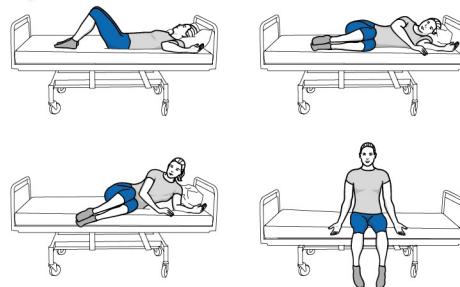
Täglich 15 Minuten Übungen zur Rumpfmobilisierung und -stabilisierung

- 1-2x Nordic Walking und Schwimmen
- Angepasster Arbeitsplatz (Bildschirmhöhe etc., Wechsel zwischen Arbeit im Sitzen und Stehen, Bewegungspausen)

Allgemeine Informationen

- Vermeiden extremer, endgradiger Bewegungen des Kopfes
- Aufstehen über Seitenlage „en block“ (Anleitung durch Pflegepersonal und/oder Physio- und Sporttherapeuten)
- Selbständige Haltungskorrektur des Kopfes im Spiegel
- Vermeiden von einseitiger Belastung (z.B. Gehhilfen, Tragen)
- Keine Bewegung oder Maßnahme darf zur Verschlechterung (Kraft, Sensibilität etc.) führen

Aufstehen am Bett



Übungen zur Mobilisation und Kräftigung

Übungen zur Mobilisation



Übungen zur Kräftigung

