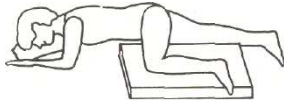
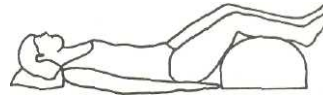


Richtiges Verhalten bei Rückenschmerzen

Bei akut auftretenden heftigen Schmerzen sollten Sie versuchen, die Schmerzen durch eine richtige, entspannende Lagerung zu vermindern. Die beiden folgenden Lagerungspositionen erweisen sich in den meisten Fällen als wirksam:



Strecken Sie in Seitenlage das untenliegende Bein und beugen Sie das obenliegende Bein in Knie und Hüfte, wobei das gebeugte Knie durch ein Kissen abgestützt wird.



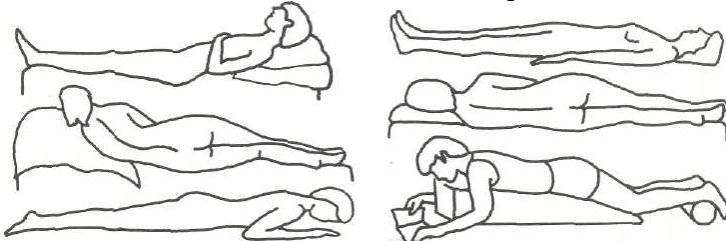
Unterstützen Sie in Rückenlage die Unterschenkel! mit Polstern so, daß Hüfte und Kniegelenke etwas weniger als 90 Grad gebeugt sind.

In den meisten Fällen kann eine gezielte und konsequente Änderung Ihres täglichen Verhaltens beim Bewegen die Häufigkeit akuter Schmerzanfälle verringern. Bitte beachten Sie die folgenden Punkte:

1. Beim Schlafen sollte die normale Krümmung Ihrer Wirbelsäule nach Möglichkeit nicht beeinträchtigt werden. Hohe Kissen, zu weiche und zu harte Betten sind imstande, morgendliche Rückenschmerzen zu verursachen.

falsch

richtig



2. Kontrollieren Sie Ihre Sitzhaltung! Schreibtisch- und Sesselhöhe sollten Ihrer Körpergröße angepaßt werden.

Entspannen Sie die Schultermuskulatur, beugen Sie den Ellbogen höchstens bis zum rechten Winkel und unterstützen Sie Ihre Lendenwirbelsäule durch eine Lendenstütze, die ein leichtes Hohlkreuz abstützt und es trotzdem erlaubt, daß Sie die ganze Sitzfläche Ihres Sessels ausnützen. Halten Sie die Beine leicht gespreizt und achten Sie darauf, daß die Füße zur Gänze am Boden stehen.

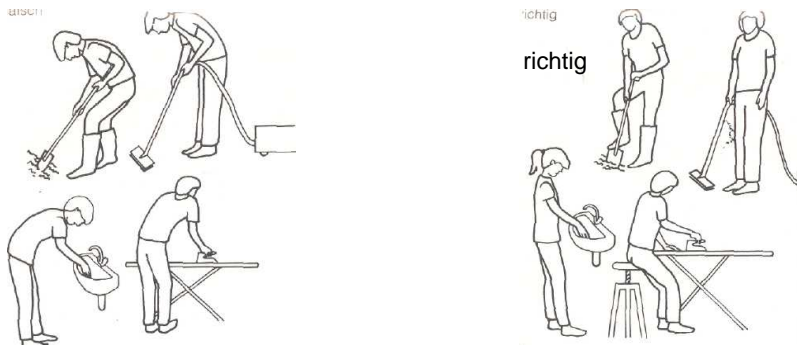
falsch

richtig



falsch

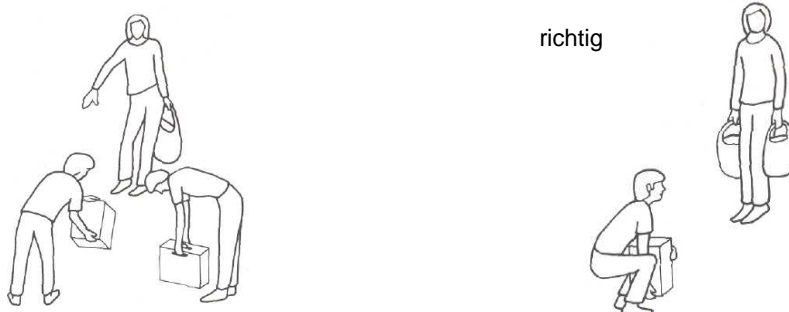
richtig



Bei allen stehenden Arbeiten ist die Anpassung der Höhe der Arbeitsfläche an Ihre Körpergröße von großer Wichtigkeit. Langes Stehen mit vorgebeugtem Oberkörper ist möglichst zu vermeiden.

falsch

richtig



Das Aufnehmen schwerer Lasten sollte nie mit weit vorgebeugtem Oberkörper geschehen, Gehen Sie in die Knie, ziehen Sie die Last an den Körper und stehen Sie damit auf. Desgleichen belastet einseitiges Tragen Ihre Wirbelsäule.