

## Rückenschmerzen

Ihr Rücken macht Ihnen Kummer und Sie haben Schmerzen. Unsere Aufgabe in der Physiotherapie wird es sein, Sie zu untersuchen und einen gemeinsamen Therapieplan zu entwickeln. Zu Beginn ein paar Worte zu den Ursachen von Rückenschmerzen.

Leider kann die Medizin zurzeit nur bei ca. 20 % der Rückenschmerzen die Ursache direkt ausmachen. Dazu gehören z. B. Bandscheibenvorfälle mit Kompression von Nervenwurzeln oder direkte Verletzungen durch Gewalteinwirkung von außen (Trauma) oder Entzündungen. Bei den verbleibenden 80 % können wir nicht EINE alleinige Ursache ausmachen, sondern es ist eine Mischung aus vielen Ursachen. Manchmal können wir DIE Ursache einfach noch nicht klar benennen. Daher nennen wir diese Rückenschmerzen auch unspezifische Rückenschmerzen. Rückenschmerzen können öfter im Leben auftreten und sind fast immer nicht lebensbedrohend. Oft sind sie auch nach ein paar Tagen weg. Wenn die Beschwerden jedoch immer wieder auftreten und nicht nach einigen Tagen verschwinden, sollten wir uns das mal anschauen.

Was können Sie selber tun? Wir haben Ihnen hier ein paar Tipps zusammengestellt:

1. Bewegung! Auch wenn's schmerzt, bewegen Sie sich so viel wie Ihr Körper zulässt! Gehen Sie spazieren! Durch die Bewegung kommt ihr Kreislauf in Schwung, ihr Blut strömt durch den Körper, bringt Reparateure an die defekten Stellen, transportiert Reststoffe weg und sorgt für eine vernünftige Entsorgung! Und es lenkt vom Schmerz ab-WICHTIG!!!
2. Gehen Sie raus! Einen Spaziergang bis zu 45 min pro Tag schaffen Sie. Vielleicht sind es zum Anfang nur 20 min, aber es wird immer besser.
3. Integrieren Sie Bewegung in ihren Alltag! Fahren Sie mit dem Rad zur Arbeit oder steigen Sie auf dem Nachhauseweg mit den Öffi`s eine Station eher aus und laufen Sie! Lassen Sie das Auto stehen!
4. Machen Sie 2-3 mal in der Woche Übungen zu Hause, 20 min!
5. Versuchen Sie 1-2 mal die Woche Sport zu machen, egal was.
6. Arbeitsplatz (auch im Homeoffice möglich) bewegt gestalten:
  - Stundenlanges, unbewegtes Sitzen vermeiden!
  - Stehen sie zwischendurch auf, telefonieren Sie im Stehen!
  - Nehmen Sie die Treppe statt den Fahrstuhl!
  - Kleine Bewegungsübungen zwischendurch machen, alle 50 min 5 min bewegen!  
z. B. Kniebeugen, Armkreisen, Rumpf beugen, Kopf drehen 10 Wiederholungen jeweils
7. Reduzieren Sie Ihren Stress! Kleine Auszeiten zwischendurch organisieren. Das kann eine Tasse Tee am offenen Fenster sein, Meditationsübungen, 5 min Nickerchen. Da gibt es sehr viele Ideen und Sie finden bestimmt das Passende für sich!

Helfen Sie mit gesunder Ernährung wieder fit zu werden.

- Essen Sie wenig Fleisch (max. 1-2mal wöchentlich)!
- Verzichten Sie auf Wurst!
- Obst und Gemüse in rauen Mengen ist erlaubt!!!!
- Versuchen Sie Ihren Zuckerkonsum wie Süßigkeiten, Kohlenhydrate (Brot, Nudeln, Reis) zu reduzieren!
- Trinken Sie Wasser und Tee, ca. 1 1/2-2 l täglich!

**Bewegung ist unser Lebenselixier! Ohne Bewegung kein Leben!**

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Erfolg bei der Umsetzung! Nutzen Sie auch die Therapieeinheiten für Fragen. Wir beantworten Sie gerne!

Alexandra Friede und Praxisteam

Buchempfehlungen:

Der Ernährungskompass“ von Bas Kast,

Die JungbrunnenFormel“ von Sven Voepel