



Ihre Rückengesundheit ist wichtig

Fast jeder Deutsche hat einmal im Leben Rückenschmerzen. Das muss nicht sein – und vor allem müssen die Schmerzen nicht bleiben!

Durch gezielte Physiotherapie, regelmäßige Bewegung und Kräftigungsübungen der Muskulatur lassen sich die Schmerzen meist gut behandeln. Und wer am Ball bleibt, kann mit einfachen Mitteln langfristig sogar schmerzfrei bleiben.

Wir Physiotherapeuten sind Ihre kompetenten Ansprechpartner, wenn es um die Prävention und Behandlung von Rückenbeschwerden geht. Gemeinsam mit Ihnen entwickeln wir Behandlungs- und Trainingskonzepte, die auf Sie und Ihre Bedürfnisse abgestimmt sind.

Uns ist wichtig, dass Sie sich wohlfühlen. Sie spüren selbst am besten, was Ihnen und Ihrer Gesundheit gut tut. Und nur Sie wissen, welche Übungen Sie auch in Ihren persönlichen Alltag gut integrieren können.

Und gerade das ist wichtig: Denn Vorbeugung ist und bleibt das A und O für eine nachhaltige Rückengesundheit.

Ob Therapie, Präventionssport oder Gruppenangebote, fragen Sie uns – wir beraten Sie gerne und individuell.

Sprechen Sie uns an:

Wir helfen Ihnen, Ihren Rücken fit zu halten!

Ihre Praxis

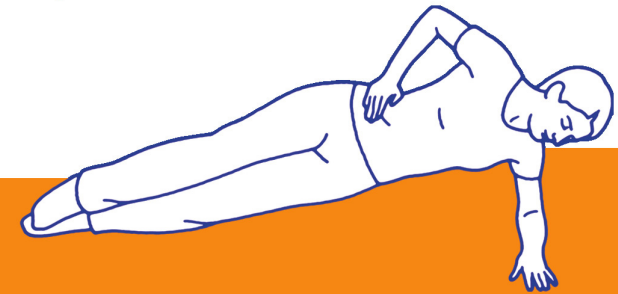


Mit freundlicher Unterstützung von:



Mehr unter www.doc-gegen-schmerzen.de

Ist Ihr Rücken fit?

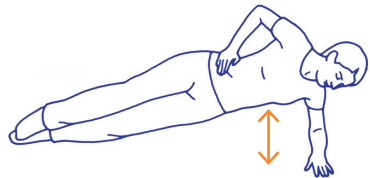


Tipps für einen gesunden Rücken



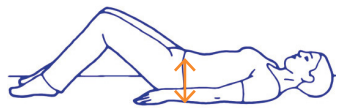
Deutscher Verband für Physiotherapie (ZVK) e.V.
www.zvk.org

Halten Sie sich fit: Übungen für's Büro, für zu Hause oder zwischendurch



Ziel: Stabilisierung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur

Legen Sie sich auf die Seite, die Beine gerade ausgestreckt. Verlagern Sie Ihr Körpergewicht auf den aufgestützten, angewinkelten Unterarm. Spannen Sie die Bauchmuskeln an, halten Sie Rücken und Nacken gerade und heben Sie das Becken soweit vom Boden ab, dass Ihr Körper eine gerade Linie bildet. Wiederholen Sie diese Übung 10mal.



Ziel: Kräftigung des Unterbauchs

Legen Sie sich flach auf den Boden. Legen Sie die Arme locker seitlich daneben. Versuchen Sie den Raum zwischen Wirbelsäule und Boden zu verkleinern, indem Sie den Bauch anspannen und Richtung Boden drücken. Bitte 20 Sekunden halten und 10mal wiederholen.

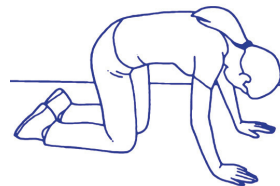
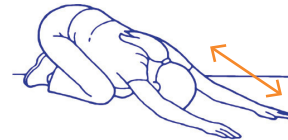


Ziel: Kräftigung der geraden Bauchmuskeln

Legen Sie sich auf den Rücken, die Arme sind vor dem Oberkörper verschränkt. Heben Sie nun den Oberkörper nach vorne oben an. Beim Wiederholen nicht wieder ganz auf den Boden zurückkehren. Wiederholen Sie diese Übung 10mal.

Ziel: Dehnung des Rückens

Knien Sie auf den Boden und strecken Sie Ihren Oberkörper flach nach vorne. Ihr Körper ruht zwischen den Oberschenkeln, und die Arme liegen lang neben dem Kopf. Schieben Sie Ihre Fingerspitzen nach vorne.



Ziel: Dehnung der geraden Rückenmuskeln

Gehen Sie auf dem Boden in den Kniestand, die Hände stützen sich auf dem Boden ab. Ziehen Sie nun Ihren Bauchnabel Richtung Decke und machen Ihren Rücken ganz rund. Halten Sie diese Position für einige Sekunden und atmen dabei ruhig weiter. Gehen Sie dann wieder in die Ausgangsstellung und wiederholen Sie die Übung 10mal.

Tipps für einen schmerzfreien Rücken

- Vermeiden Sie stundenlanges und unbewegliches Sitzen im Büro oder vor dem Computer.
- Auch im Büro sollte man sich bewegen: Nehmen Sie lieber die Treppe als den Fahrstuhl und stehen Sie zwischendurch mal vom Schreibtisch auf.
- Arbeiten oder telefonieren Sie zwischendurch auch im Stehen. Machen Sie kleine Bewegungsübungen. Hierdurch wird nicht nur der Rücken entlastet, sondern auch Ihre Konzentrationsfähigkeit gesteigert.
- Richtig durchgeführte und rückenschonende Haus- und Gartenarbeit sind mit viel Bewegung verbunden und können dem Rücken gut tun. Passen Sie jedoch auf: Überbelastung kann zu Schmerzen führen.
- Gehen Sie spazieren, fahren Sie Rad oder gehen Sie schwimmen.
- Betreiben Sie regelmäßig spezielle Rückengymnastik. Durch das Bewegungstraining wird die Rückenmuskulatur gestärkt. Am besten trainiert man unter fachgerechter Anleitung und Betreuung eines Physiotherapeuten.
- Heben Sie schwere Gegenstände nur so: Gehen Sie in die Knie, fassen Sie den Gegenstand (z.B. einen Kasten Mineralwasser) mit beiden Händen an, spannen Sie Rumpf- und Bauchmuskulatur kräftig an und achten Sie darauf, den Gegenstand körpernah anzuheben. So entlasten Sie Ihren Rücken.
- Optimieren Sie Ihr Körpergewicht.