



Führen Sie bei plötzlichem Auftreten von heftigen Kreuzschmerzen die folgenden Anweisungen aus:

1. Legen Sie sich flach auf den Bauch.
Wenn dies infolge der Schmerzintensität unmöglich ist, legen Sie sich ins Bett.
Versuchen Sie die angeführten Übungen am nächsten Tag.
2. Benutzen Sie, wenn Sie im Bett liegen, ein gerolltes Tuch oder eine Nachrolle um ihre Taille.
3. Wenn die Schmerzen einseitig sind und sich nicht vermindern, bewegen Sie die Hüften von der schmerzhaften Seite weg und machen Sie so die Übungen 2 und 3.
4. Ruhen Sie sich so oft wie möglich aus und achten Sie dabei auf eine korrekte Unterstützung der Lendenwirbelsäule (keinen "Buckel").
5. Beugen Sie sich während 3 - 4 Tagen nur mit geradem Oberkörper nach vorne.
6. Sitzen Sie immer in tadelloser, aufrechter Haltung - benutzen Sie wenn möglich eine Lendenrolle.

Machen Sie die Übungen 1, 2 und 3 alle 2 Stunden 10 mal.

Übung 1: Legen Sie sich flach auf den Bauch - über mehrere Minuten bis zu einer halben Stunde; zu Beginn evtl. schmerzabhängig einen Polster unter dem Bauch, der nach längerem Liegen wieder entfernt werden sollte.

Übung 2: mit den Unterarmen aufstützen, Becken und Beine sollten dabei nach Möglichkeit liegen bleiben, Stütz bis zu einer Minute; evtl. beim Ausatmen versuchen, die Becken-Bein-Region weiter zu entspannen.

Übung 3: Hände unter den Schultern aufstützen und sich nun nur mit der Kraft der Arme hochstützen, soweit es die Beschwerden zulassen. Becken und Beine bleiben entspannt, Bewegung sollte ruhig, dynamisch ablaufen, nicht in der Endposition verweilen!

(The McKenzie Institute)

Kontakt:

Grach Andreas, Physiotherapie; 03862 / 895-2149; andreas.grach@lkh-bruck.at

Weiterführende Information: <http://www.mckenzie.de/images/PDFs/rueckenschmerzen.pdf>

**Der moderne Mensch leidet unter Bewegungsmangel!
Manche halten eine "Wanderniere" bereits für eine
ausreichende körperliche Betätigung!**

JÄNNER 2009

Notizen
Weihnachtsferien
24. Dezember bis 6. Jänner

	5 Mo		12 Mo		19 Mo		26 Mo	
	6 Di	Hl. 3 Könige	13 Di		20 Di		27 Di	
	7 Mi		14 Mi		21 Mi		28 Mi	
1 Do	8 Do		15 Do		22 Do		29 Do	
2 FR	9 FR		16 FR		23 FR		30 FR	
3 Sa	10 Sa		17 Sa		24 Sa		31 Sa	
4 So	11 So		18 So		25 So			