

SBK RückenWind – Tipps & Tricks bei Rückenbeschwerden.

Vorbeugen

- Aktivität ist das A und O. Bewegen Sie sich deshalb lieber „falsch“ als gar nicht.
- Lassen Sie keine Gelegenheit aus, sich zu bewegen. Im Alltag heißt das: Treppe statt Lift, Fahrrad statt Auto und Abendspaziergang statt TV-Feierabend.
- Suchen Sie sich einen Sport, der Ihnen so richtig Spaß macht. Versuchen Sie, diesen Sport mindestens ein- bis zweimal die Woche auszuüben.
- Integrieren Sie Sport so selbstverständlich in Ihren Tagesablauf wie Duschen oder Zähneputzen.
- Denken Sie positiv – psychische Faktoren können Rückenschmerzen verstärken oder lindern.
- Gehen Sie positiv und optimistisch durchs Leben. Versuchen Sie, Probleme schnell zu lösen anstatt „mit sich herumschleppen.“
- Kontrollieren Sie Ihr Gewicht und bauen Sie eventuelles Übergewicht ab.
- Wechseln Sie häufig Körperhaltung und Belastung. Sorgen Sie für Ausgleich in der Freizeit.
- Achten Sie an Ihrem Arbeitsplatz auf eine ergonomische, rückenfreundliche Gestaltung.
- Nutzen Sie Angebote wie Yoga, Tai Chi oder Entspannung nach Jacobsen als Ausgleich zum stressigen Alltag.

Bei akuten Schmerzen

- Training ist besser als Schonung. Bleiben oder werden Sie aktiv.
- Schonen Sie sich so viel wie nötig und so wenig wie möglich.
- Verzichten Sie auf extreme Belastungen wie Gartenarbeit, schweres Heben oder Sport.
- Nehmen Sie ein Ihnen bekanntes, leichtes Schmerzmittel, das Sie gut vertragen (z.B. Acetylsalicylsäure, Paracetamol oder Ibuprofen).
- Entspannen Sie sich – zum Beispiel mit einfachen Yoga-Übungen.
- Halten Sie Ihren Rücken warm, z. B. in der Badewanne, in der Sauna, mithilfe einer Wärmflasche und unterwegs mit entsprechender Kleidung.
- Gehen Sie spazieren. Die Bewegung des Gehens ist wie eine sanfte Massage für die Rückenmuskeln.
- Entlasten Sie Ihren Rücken in Ruhephasen durch die Stufenlagerung: Beine hoch, Rücken flach auf den Boden und entspannen. Zum Beispiel mit Ihrer Lieblingsmusik!
- Tun Sie etwas für Ihre Stimmung. Denn gute Laune lindert Schmerzen und Verkrampfungen!
- Nehmen Sie bei Rückenschmerzen möglichst schnell Ihre gewohnten Tätigkeiten wieder auf.
- Bleiben Sie locker. Denken Sie nicht immerzu an Ihren Rücken.