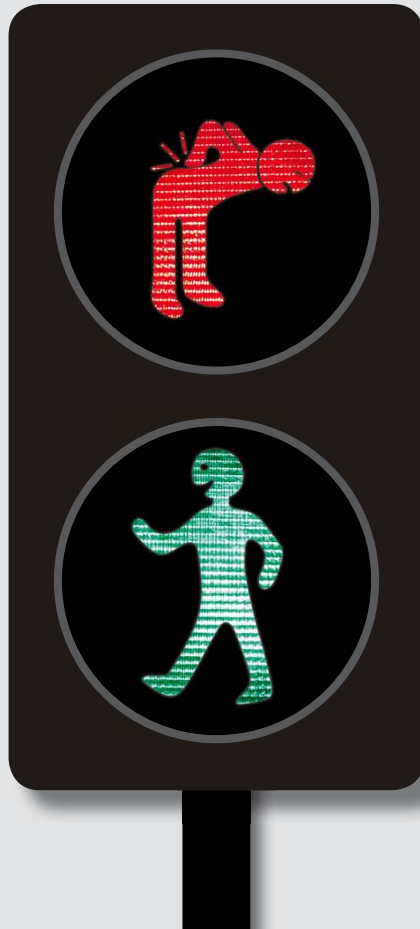


Impuls 007:

Was tun bei Rückenschmerzen?



Impulse

Zu viel Ruhe tut dem Rücken nicht gut. Sie schadet ihm vielmehr.



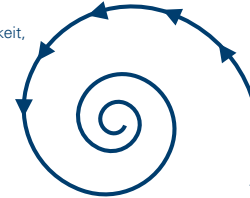
Verringerte Leistungsfähigkeit, Belastbarkeit

Mehr Schmerzen

Nachlassende Muskelkraft, Beweglichkeit, Stimmung

Schonung, Passivität

Schmerzen



Raus aus dem Bett!

Früher hieß es „Bettruhe“, heute weiß man: Häufige Rückenschmerzen sind meistens ein Aufruf zu mehr körperlicher Aktivität. **Denn längere Schonung schwächt Muskeln und Knochen, schränkt die Beweglichkeit ein und vermindert die Belastbarkeit.** Bleiben Sie deshalb trotz Schmerzen so viel in Bewegung, wie Sie können.

Auch mental aktiv bleiben.

Zu lange Ruhephasen machen antriebsarm und bedrückt, man kann sich immer weniger dazu aufrufen, aktiv zu werden. Dabei hat positives Denken einen wesentlichen Einfluss auf Rückenschmerzen.

Bewegung ist entscheidend für eine rasche Genesung.

Schon regelmäßiges Gehen, z.B. mit der SBK 10.000 Schritte-Aktion unter www.10000-schritte.de, wirkt Rückenbeschwerden oft entgegen. Bei länger anhaltenden Schmerzen sollten Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen.

So wird das pdf zur Sammelkarte:

1

Ausdrucken.

2

Ausschneiden.

3

In der Mitte falten.

