

Sitzen:

- Dynamisches Sitzen:
die beste Sitzposition ist Ihre Nächste
(Position alle 3 min. wechseln)
- Aufrechtes Sitzen:
nicht immer, aber immer öfter
(3x tgl. 5 min.!)

Stehen:

- Stehen mit "weichen" Knien macht mobil und entlastet den Rücken!
- Aktive Füße machen den Rücken frei und entlasten die Rückenmuskulatur.

Heben und Tragen:

- Heben und Tragen Sie rückenfreundlich ⇒ Einsatz von Rumpf- und Beinmuskulatur.



Weitere Tipps für den Alltag

- **Treppen steigen** statt Aufzug.
- Pflegen Sie Ihre **Hobbys**
(z. B. Walking, Ski fahren, Schwimmen).
- **Ernähren** Sie sich gesund
⇒ achten Sie auf Ihr Gewicht.
- **Entspannen** Sie sich am Tag
wenigstens einmal (15 min.)
(z. B. Autogenes Training, Konzentrierte Entspannung, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson).
- **Lachen** Sie einmal am Tag
⇒ "Kampfgrinsen" ☺ → Ausschüttung von Glückshormonen!
- Sein Sie kein "Stubenhocker".
- **Gönnen Sie sich** Dinge, die Ihnen Freude bereiten.
- Lassen Sie sich nicht von anderen Krankheitsgeschichten irritieren.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Üben.
Für weitere Fragen stehen wir Ihnen jederzeit
gern zur Verfügung unter:

Telefon: 03773 6 – 3333 und

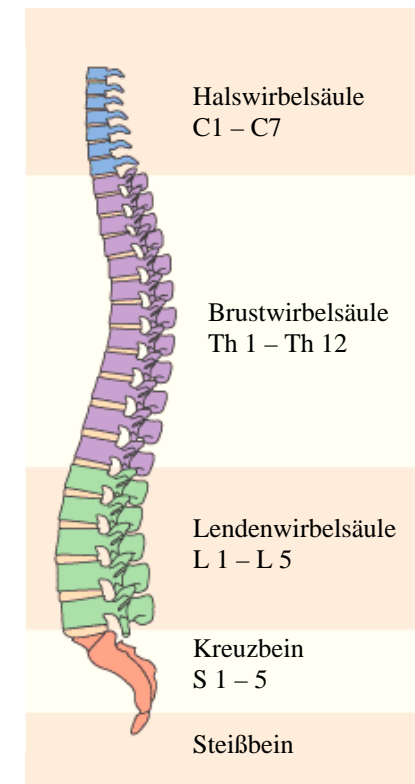
Mail: physiotherapie@erlabrunn.de.

Ihr Team der Physiotherapie



Akademisches Ausbildungskrankenhaus für die
Medizinische Fakultät der Masaryk Universität in Brno

Hinweise für einen gesunden Rücken



**Aktivität fördert Ihre Rückengesundheit
⇒ MACHEN SIE MIT und
WERDEN SIE FÜR DEN ALLTAG FIT!**

**Sie werden gute und schlechte Tage haben
=> das ist normal!**

- Ärzte und Therapeuten können helfen Ihre Schmerzen zu lindern, aber nur Sie sind dafür verantwortlich den Rücken zu stärken und in Bewegung zu bringen!
- Vermeiden Sie Dauerstress, zu viel Stress erhöht die Muskelanspannung.
- Ängstigen Sie sich nicht – Verschleißerscheinungen sind keine Krankheit.
- Pflegen Sie einen gesunden Lebensstil => Einheit von Körper, Geist und Seele!
- Sie müssen Ihr Leben fortführen! Lassen Sie Ihren Rücken nicht die Oberhand übernehmen => Lebensfreude fördert Aktivität.
- Muskuläres Gleichgewicht durch
=> verkürzte Muskeln dehnen sowie
=> abgeschwächte Muskeln kräftigen.

Hinweise:

Dehnungsphase: 20 sec. halten
Kräftigungsphase: 5 - 7 sec. halten
5 x wiederholen

Dehnung:



Brustmuskeln



seitl. Nackenmuskeln

Kräftigung:



obere Rücken-
muskulatur

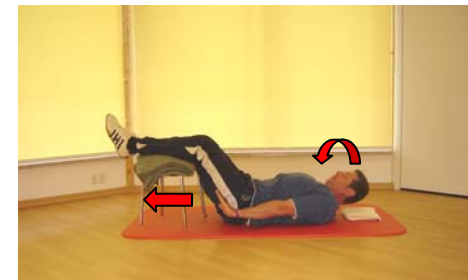


Rücken und Ober-
schenkelmuskulatur

Kräftigung:



Rücken- und Bauchmuskulatur
Koordination- und Gleichgewichtsschulung



Bauch-
muskulatur



seitl. Rumpf-
muskulatur



Dehnung der
hinteren Bein-
muskulatur