

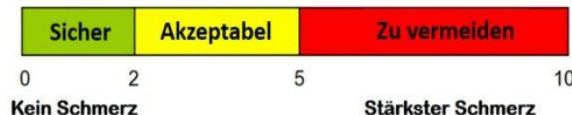
Rückenschmerz - Akuthilfe

Das folgende Übungsprogramm bezieht sich auf einen **akuten, unspezifischen** Rückenschmerz. Das bedeutet ein sogenanntes **Red Flag Screening** (siehe S. 1 und im Video über den QR Code) hat ergeben, dass Sie für diese Übungen geeignet sind. Dieses Übungsblatt ersetzt keine medizinische Diagnostik.



Während aller folgenden Übungen gilt: Der Schmerz soll maximal ganz leicht wahrnehmbar sein, d. h. auf der folgenden Schmerzskala soll er im “grünen Bereich” bleiben. Liegt der Schmerz darüber, sollten Sie mit den Übungen noch etwas warten.

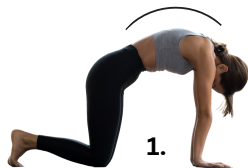
Bitte QR Code links für kurzes Einführungsvideo scannen!



1. Schritt: Schmerzfreie Mobilität ausbauen (3x täglich, jeweils 1-2 min, im grünen Bereich bleiben)



In Rückenlage abwechselnd linkes und rechtes Bein gestreckt nach unten rausschieben



1.



2.

“Katze-Kuh”: Wirbelsäule langsam und gleichmäßig von Position 1 zu Position 2 bewegen und wieder zurück



In Rückenlage langsam Knie zur Brust und wieder weg bewegen

2. Schritt: Alle schmerzfreien Aktivitäten weiterhin ausführen

Versuchen Sie - angepasst an Ihre Schmerzen - in Bewegung zu bleiben. Vermeiden Sie keine schmerzfreien Bewegungen aus Angst um Ihren Rücken. Alleine ein kleiner Spaziergang kann hier hilfreich sein. Beginnen Sie mit kurzen Strecken und bauen Sie diese langsam von Tag zu Tag aus, sofern der Schmerz im “grünen Bereich” bleibt. Dieses Vorgehen können Sie für alle Ihre gewünschten Aktivitäten anwenden.

3. Schritt: Den Rücken langsam wieder an Belastung heranzuführen (1x täglich, mit 2-3 Durchgängen pro Übung starten)

Testen Sie die beiden dargestellten Übungen gerne aus und bauen Sie die Zahl an Wiederholungen und Durchgängen langsam aus, sofern Ihr Schmerz im “grünen Bereich” bleibt.



3.1



Zehen aufstellen, Unterarm auf Ball (oder auf die Sitzfläche eines Sofas) stützen, Knie **langsam** minimal vom Boden abheben, dabei den Rücken in neutraler Position halten, mit wenigen Sek. starten und dann wie beschrieben ausbauen



3.2



Arm gestreckt nach vorne-oben bewegen, gleichzeitig gegenüberliegendes Bein nach hinten-oben strecken, dabei gerade Rückenposition beibehalten.