



Richtig und Falsch für Ihren Rücken



Richtig Aufstehen vom Bett:

Wenn Sie aus der Rückenlage aufstehen, stellen Sie die Beine zuerst auf. Dann drehen Sie den ganzen Körper auf die Seite, von der Sie aus dem Bett steigen wollen. Richten Sie sich mit geradem Rücken auf und stützen Sie sich dabei mit dem Ellenbogen ab. Die Füße werden gleichzeitig auf den Boden gestellt. Aus dieser Bewegung wird die Wirbelsäule nicht verdreht.

Falsch: Sie setzen sich aus Rücken oder Seitenlage zu rasch auf. Sie springen aus dem Bett. Bandscheiben, Bänder und Gelenke können sich dem enormen Druck nicht sofort anpassen und werden so übermäßig belastet. Aus der Rückenlage nicht mit gebeugtem Oberkörper aufstehen. Dadurch werden die Lendenwirbel stark beansprucht. Eine zu weiche oder zu harte Matratze führt durch die unterschiedliche Gewichtsverteilung im Körper zu Belastungen der Bandscheiben.



St. Vincenz-Krankenhaus Limburg
PHYSIOTHERAPIE

St. Vincenz-Krankenhaus Limburg
PHYSIOTHERAPIE

Unsere Therapieangebote:

Unsere Behandlungsmaßnahmen basieren hauptsächlich auf den folgenden Methoden:

- > Atemtherapie
- > PNF
- > Behandlung am Schlingentisch
- > Behandlung nach McKenzie
- > Bobath
- > Manuelle Therapie
- > Entspannungstechniken
- > Isometrisches Muskeltraining
- > Entwicklungskinesiolog. Techniken
- > Ergometertraining
- > Kinesio-Tape
- > Manuelle Lymphdrainage
- > Triggerpunktbehandlung

Darüber hinaus haben Sie bei uns die Möglichkeit, sich mittels verschiedener Anwendungen aus dem Bereich der Physikalischen Therapie behandeln zu lassen (Wärme- und Kältetherapie, Massage, Elektrotherapie, Stangerbad und Bewegungsbad).

Sämtliche Angebote unserer Abteilung können Sie sowohl ambulant, als auch stationär in Anspruch nehmen.



Krankenhausgesellschaft St. Vincenz mbH

St. Vincenz-Krankenhaus
Auf dem Schafsberg • 65549 Limburg/Lahn

Abteilung für Physiotherapie
Leitung: Fr. Patricia Grein
Tel.: (0 64 31) 292-4446 • E-Mail: p.grein@st-vincenz.de
www.st-vincenz.de



PATIENTENINFORMATON

Richtig & Falsch für Ihren Rücken



KRANKENHAUSGESELLSCHAFT
ST. VINCENZ mbH

Richtig & Falsch für Ihren Rücken



Richtig Gehen: Beim Gehen immer den Kopf hoch tragen. Arme als Pendel benutzen. Durch das Schwingen wird die Belastung auf die Wirbelsäule minimiert. Sie atmen tiefer, und Sie führen ihre Bewegungen gleichmäßiger aus.

Falsch: Kopf und Schulter fallen nach vorne. Der Brustkorb wird eingedrückt und Sie atmen falsch. Sie fallen ins Hohlkreuz und die Wirbelsäule wird überanstrengt, was zu Rückenproblemen führt.



Richtig Aufstehen vom Stuhl: Richten Sie Ihren Oberkörper auf und neigen Sie sich nach vorn. Die Wirbelsäule gestreckt halten. Durch die Gewichtsverlagerung stehen Sie fast. Stützen Sie sich nun leicht mit den Armen ab. Beim Hinsetzen genauso vorgehen. Achten Sie darauf, dass Sie sich nicht fallen lassen.

Falsch: Der Rücken ist krumm. Sie stützen ihre Arme nicht ab. Schlaffe Haltung. Durch den krummen Rücken können sich die Bandscheiben nicht schnell genug anpassen. Vorgeschädigte, unflexible Bandscheiben können jetzt reißen oder die Lendenwirbelsäule knickt ab.



Richtig stehen beim Bügeln: Stellen Sie das Bügelbrett so ein, dass die Wirbelsäule nicht abknickt. Stehen Sie aufrecht. Zur Erleichterung kann ein Bein auf einen Hocker gestellt werden. Bei längerem Stehen die Knie leicht beugen, nicht durchdrücken. Bei Problemen im Stehen, können Sie auch im Sitzen bügeln. Während des Bügelns nahe am Bügelbrett stehen. Neigen Sie sich beim Bügeln großer Wäschestücke nicht zur Seite oder nach vorne.

Falsch: Das Bügelbrett ist zu niedrig. Sie stehen im Rundrücken und das Becken kippt zu stark nach vorn. Die Schultern fallen nach vorn. Die Bandscheiben werden einseitig gequetscht und überbelastet. Ist das Bügelbrett zu hoch eingestellt, kommt es zu Schulter- und Nackenverspannungen.



Richtig Tragen: Einen Gegenstand immer mit geradem Rücken vor dem Bauch tragen. Dadurch werden die Wirbel gleichmäßig belastet.

Falsch: Sie fallen ins Hohlkreuz, um den Gegenstand besser tragen zu können. Die Lendenwirbelsäule wird überlastet.



Richtig Tragen: Die zu tragende Last auf beide Arme verteilen, dies führt zur gleichmäßigen Belastung. Die Wirbelsäule wird gleichmäßig beansprucht ohne zu verkrümmen oder seitlich zu verbiegen.

Falsch: Einseitiges Tragen von schweren Gewichten führt zur einseitigen Belastung der Wirbelsäule, die Muskulatur der Gegenseite wird extrem beansprucht, was zur Verkrümmung der Wirbelsäule führen kann.



Richtig Bücken: Gehen Sie in die Knie und beugen Sie sich mit geradem Rücken oder knien Sie mit einem Bein auf dem Boden.

Falsch: Sie beugen sich mit krummen Rücken vorn über und die Beine sind gestreckt. Dadurch wird die Lendenwirbelsäule überlastet.

Richtig Heben: Gehen Sie in die Knie, die Beine sind leicht auseinandergestellt. Den Gegenstand möglichst dicht und langsam am Körper heben. Die Kraft aus den Beinen (Knie- und Hüftgelenke) nehmen und nicht aus dem Rücken. Halten Sie die Wirbelsäule gerade und spannen die Bauchmuskeln an. Beim Bücken und Heben nicht drehen. Keine ruckartigen Bewegungen ausführen.



Falsch: Sie nehmen mit gestreckten Beinen und vorgebeugtem Oberkörper den Gegenstand weit vor sich auf. Die Bandscheiben werden einseitig überbelastet, was zum Bandscheibenvorfall oder Hexenschuss führen kann. Die Gelenke und Wirbel werden extrem belastet.

Richtig Sitzen: Stellen Sie die Füße leicht auseinander auf den Boden, Ober- u. Unterschenkel bilden einen rechten Winkel. Die Sitzfläche sollte nach vorne abfallen, so dass die Knie tiefer liegen und das Becken nicht nach hinten fällt und es somit zum Rundrücken kommt. Sie können die Sitzfläche mit einem Keilkissen verbessern. Richten Sie den Oberkörper so auf, dass die natürliche Schwingung der Wirbelsäule gewährleistet ist.



Falsch: Sie sitzen mit dem Becken nach hinten verlagert und haben einen Rundrücken. Dadurch wird der Brustkorb eingedrückt, was zu eingeschränkter Atmung führt und einseitiger Bandscheibenbelastung der Brustwirbelsäule. Überdehnung der Rückenmuskulatur und Verkürzung der Brustmuskulatur. Durch Überstreckung der Halswirbelsäule werden Kopfschmerzen ausgelöst, es kann zu Schwindelgefühl, Ohrensausen und Augendruck führen. Bei Fehlhaltung verkürzen sich bestimmte Muskelgruppen, was eine richtige Haltung nachhaltig behindert.



Richtig sitzen am Arbeitsplatz: Sitzen Sie gerade. Die Beine sind leicht auseinander gestellt am Boden. Öfter die Position wechseln und vor- und zurückbeugen. Dadurch werden die Bandscheiben bewegt. Beim Anlehnen unterstützt die Rückenlehne die natürliche Krümmung der Lendenwirbelsäule.



Falsch: Sie sitzen mit krummen Rücken und ver-schränkten Beinen. Das Becken ist nach hinten gekippt und dadurch werden die Lendenwirbel überbeansprucht. Der Ellenbogen ist aufgestützt, und die Schulter nach vorn gebeugt. Der Kopf wird überstreckt.

