

# Akute Rückenbeschwerden

## Tipps und Übungsprotokoll

### **Bleib so viel wie möglich in Bewegung!!**

#### **Morgens**

- Vor dem Aufstehen das „Morgenritual“ 2-3 Minuten durchführen [www.vimeopro.com/ifamt/funktionelle-uebungen](http://www.vimeopro.com/ifamt/funktionelle-uebungen) (Video 1) Google: funktionelle Übungen
- Atme kräftig aus bei Bewegungen wie in und aus dem Bett steigen, Umdrehen im Bett, Anziehen
- Verwende grobe, kontrollierte Motorik: flottes Aufstehen und Hinsetzen
- Stehe auf beiden Beinen und bleibe die ersten Tage soviel wie möglich aufrecht (Schulter gegen die Wand beim Hose anziehen)

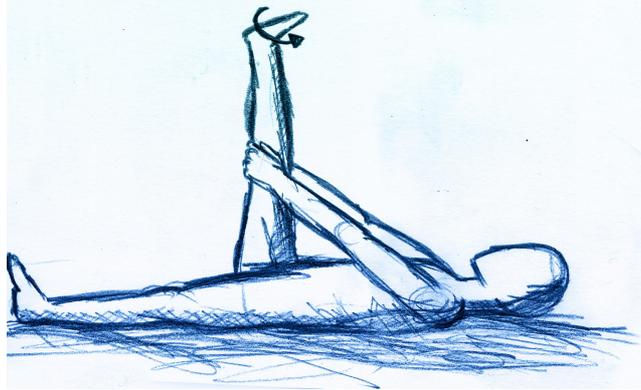
#### **Im Laufe des Tages**

- Strecke dich regelmäßig aus (jede halbe Stunde) (Video 4,9,11)
- Ruhe dich in der Mittagspause aus (10-60 Minuten)
- Verwende die ersten beiden Tage durchaus 2-6 Paracetamol pro Tag
- Vermeide Sitzen, Stehen und Schlendern für längere Zeit
- Fang mit kurzen Spaziergängen an. Das Ziel ist: Gehen mit großen Schritten! Wandern, Nordic Walking

#### **Abends**

- Warm duschen
- Gehe rechtzeitig ins Bett (eine Stunde früher als eigentlich geplant)

## Das Morgenritual



Ziehe dein rechtes Bein Richtung Oberkörper bis zum Bewegungsende und strecke gleichzeitig dein Knie maximal. Bewege den Fußrücken zu deinem Oberkörper und wechsele nach 10 Wiederholungen die Seite



Stelle beide Beine an und lass die Knie abwechselnd von links nach rechts fallen.



Als letztes greifst du mit beiden Händen an den gegenüberliegenden Ellenbogen und nimmst die Arme über den Kopf. Dann nimmst du den rechten Fuß an das linke Knie und machst abwechselnd eine Oberkörperseitneigung. Nach 10 Wiederholungen wechselst du die Seite.