



## Soforthilfe bei Rückenschmerzen

Hiermit möchten wir Ihnen sinnvolle Tipps und Tricks anbieten, die Sie im Akutfall zu Hause machen können. Das Ziel dabei ist es, dass Sie Ihre Rückenschmerzen selbstständig lindern können, oder im besten Fall sogar loswerden.

- Eine beliebte Entlastungsposition zur akuten Schmerzlinderung ist die sogenannte **Stufenlagerung**. Dazu lagern Sie aus der Rückenlage die Beine hoch. Hüft- und Kniegelenke befinden sich im rechten Winkel, die Beine bilden eine Stufe. Diese Position kann beispielsweise mit einem Sessel, oder mit Decken und Pölstern erreicht werden.
- Alternativ eignet sich ein Pezziball besonders gut um diese Position einzunehmen. Wenn es Ihnen gelingt, in dieser Position ihre Lendenwirbelsäule zu entlasten, empfehlen wir, ungefähr 10 Minuten in dieser Position zu bleiben. Legen Sie dazu ihre Hände auf den Bauch und spüren sie wie sich die Bauchdecke mit der Atmung hebt und senkt. Schaukeln Sie den Ball sanft mit beiden Beinen gleichzeitig nach links und rechts. Durch gleichzeitiges Beugen und Strecken der Kniegelenke wird der Ball nach vorne und zurück bewegt. All diese Bewegungen mobilisieren die Lendenwirbelsäule.
- Eine weitere Entlastungsposition, die zur Schmerzlinderung eingesetzt wird, ist die unterstützte **Seitenlage**. Das oben liegende Bein wird dabei angewinkelt und mit Pölstern oder einer zusammengerollten Decke unterlagert. Probieren Sie die rechte und linke Seitenlage aus und spüren Sie nach, welche ihnen am angenehmsten ist. In dieser Position können Sie mit sanften Beckenkippen beginnen, um die Lendenwirbelsäule zu lockern. Fangen Sie die Bewegung klein an und werden Sie im Laufe der Zeit größer. Als Alternative können Sie auch beide Beine anwinkeln und einen Polster zwischen die Kniegelenke legen.
- Durch selbstständige Massage daheim schaffen Sie es, die Rückenmuskulatur zu lockern und zu durchbluten. Eine gute Möglichkeit dafür ist der sogenannte **Duoball**. Klemmen Sie den Duoball zwischen Wand und Rücken ein und rollen Sie durch Kniebeugung- und Streckung entlang der Wirbelsäule. Der Duoball hat eine Aussparung, damit können Sie gut darauf achten, dass sie nicht direkt auf den Wirbelkörpern rollen, sondern auf der Muskulatur links und rechts daneben. Je weiter Sie mit den Füßen von der Wand weg gehen, desto mehr Druck erreichen Sie. Wählen Sie eine angenehme Intensität. Sollten Sie sich keinen Duoball zulegen wollen, können Sie zwei Tennisbälle in einem Socken verknoten.



- Eine weitere Alternative wäre, nur mit einem Ball zu arbeiten und damit punktuell Verspannungen zu bearbeiten. Bei der Behandlung von sogenannten Triggerpunkten dürfen Sie im ersten Moment einen deutlichen Schmerz spüren. Richten Sie den Druck nicht direkt auf die Wirbelsäule. Bleiben Sie auf der schmerzhaften Stelle für einige Sekunden drauf und spüren Sie, wie der Schmerz langsam nachlässt. Sollte der Schmerzpunkt zu intensiv sein, können Sie wieder näher zur Wand gehen und somit weniger Gewicht auf den Punkt bringen. Auch kreisende Bewegungen rund um den Schmerzpunkt können zur Linderung beitragen. Der Vorteil des einzelnen Balles ist, dass Sie auch links und rechts rollen und damit ihre Kniegelenke entlasten können.
- Bei Rückenschmerzen kann **Wärme** Linderung bringen. Wärme regt die Durchblutung an und damit kann die Muskulatur besser lockerlassen. Sie können dazu entweder unter der Dusche warmes Wasser über den Rücken rinnen lassen oder ein Bad nehmen. Eine andere Möglichkeit ist, eine Wärmeflasche (Thermophor) oder ein Kirschkernkissen zu verwenden. Das Kirschkernkissen kann dafür in der Mikrowelle gewärmt werden. Wärmende Salben und Cremes sind natürlich auch eine Möglichkeit - vergewissern Sie sich dabei, dass sie keine allergischen Reaktionen auslösen. Halten Sie diesbezüglich Rücksprache mit Arzt oder Apotheker.
- Auch **Tapen** ist eine Möglichkeit, um eine Schmerzlinderung zu erzielen. Für Schmerzpunkte eignet sich der sogenannte „Schmerzstern“. Eine Anleitung dafür finden Sie hier: <https://www.youtube.com/watch?v=XmKiB0I710U>

Wir hoffen, Ihnen einige Ideen zu geliefert zu haben, wie Sie ihre Rückenschmerzen lindern oder im besten Fall sogar loswerden können. Schauen Sie sich auch unsere ergänzenden Videos mit den Titeln „Lockerungsübungen gegen Rückenschmerzen “ und „Dehnungsübungen gegen Rückenschmerzen“ an.

Bis bald und bleiben Sie gesund!