

Gesundheitstipp

---

# Erste Hilfe bei RÜCKEN SCHMERZEN

---

GESUNDHEIT GANZ NAH.  
WIR SIND DA.

# Erste Hilfe bei Rückenschmerzen

---

Akute Rückenschmerzen können durch ruckartige Bewegungen, Überlastung, lang andauernde sitzende Tätigkeiten oder monotone Bewegung auftreten.

## Wärme hilft

Schmerzhafte Verspannungen werden am besten durch Wärme reduziert: Ein Kirschkernkissen, Wärmepflaster oder ein heißes Bad bewirken, dass Ihre Muskulatur stärker durchblutet wird. Auch leichte Schmerzmittel (Ibuprofen, Paracetamol) und schmerzlindernde Salben helfen.

## Bewegung entspannt

Machen Sie beruhigende Spaziergänge in der Natur. Durch sanfte Bewegung lockern sich Ihre Rückenmuskeln.

## Richtig aufstehen

Wenn Sie aus liegenden Positionen aufstehen: Drehen Sie sich zur Seite, bevor Sie sich aufrichten. Dies ist rükkenschonender, als sich direkt aus der Rückenlage aufzusetzen.

## Am Arbeitsplatz Position einnehmen

Achten Sie auf die korrekte Sitz- und Tischhöhe. Ihre Arme und Beine sollten im rechten Winkel sein, und die Lehne sollte den Rücken stützen. Wichtig: Ihr Blick auf den Bildschirm sollte leicht nach unten geneigt sein.

## Vorsorglich abklären

In diesen Fällen gehen Sie besser zum Arzt: Ihre Rückenschmerzen halten länger als eine Woche an oder werden von Taubheitsgefühlen, Lähmungen bzw. Darm- oder Blasenstörungen begleitet. Lieber einmal zu oft zum Arzt als einmal zu wenig!