

Rückentipp Erste Hilfe bei Schmerzen

Erste Hilfe bei RÜCKEN SCHMERZEN

GESUNDHEIT GANZ NAH.
WIR SIND DA.

Rückentipp Erste Hilfe bei Schmerzen

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 rüchenschonender, 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!

Dr. med. A. Franck, Oberarzt Orthopädie und Unfallchirurgie, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Spezielle Unfallchirurgie, Klinikum Coburg