

Führe bei plötzlichem Auftreten von heftigen Rückenschmerzen die folgenden Anweisungen aus:

1. Lege dich sofort auf den Bauch

Wenn dies wegen der Schmerzintensität unmöglich ist, lege dich ins Bett. Versuche die Übungen am nächsten Tag.

Übung 1

(3 – 5 min liegen)



Übung 2

(3 x 15 Wdh., 1 min Pause)



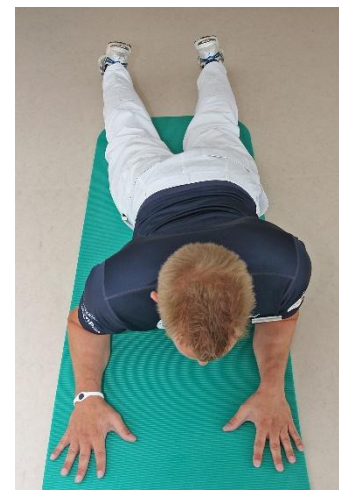
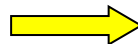
Übung 3

(erst wenn 2. Übung problemlos klappt)



2. Mache die Übungen 1, 2 und 3 alle zwei Stunden zehnmal

3. Wenn die Schmerzen einseitig sind (im Beispiel nur auf der rechten Seite) und nicht zurückgehen, bewege die Hüften vom Schmerz weg und mache so die Übungen 2 und 3.



Ruhe dich so oft wie möglich aus, mit korrekter Unterstützung.

Sitze immer in tadelloser Haltung – benutze eine Lendenrolle.

Beuge dich während der nächsten 3-4 Tagen nicht nach vorne.