

Akute Rückenschmerzen-Was tun?

*Bleiben Sie so viel wie möglich in **Bewegung***

Bewegen Sie sich so normal wie möglich

Morgens:

Vor dem Aufstehen das „**Morgenritual**“ 2-3 Minuten durchführen

Atmen Sie kräftig **aus** bei Bewegungen wie in und aus dem Bett steigen, umdrehen, anziehen...

Trauen Sie sich zu bewegen

Nach dem Aufstehen: **funktionelle Übungen**

Im Laufe des Tages

Strecken und rotieren Sie sich regelmäßig (jede halbe Stunde)

Entspannen Sie sich in der Mittagspause(10-60 Minuten)

Gehen Sie täglich mindestens 20 Minuten am Stück, ohne dabei gestresst zu sein **spazieren**

Versuchen Sie **Stressfaktoren zu minimieren** bzw. ganz auszuschalten

Leben Sie nicht nur für andere, **leben Sie für sich**

Wenn die Beschwerden sehr akut sind:

Verwenden Sie die ersten beiden Tage(bis 1 Woche) durchaus 2-6 Paracetamol, Ibuprofen oder Voltaren resinat pro Tag

Vermeiden Sie längeres Sitzen, Stehen, Bücken und Bewegungen, die Ihre Beschwerden provozieren.

Abends:

Warm Duschen, Wärmekissen

Gehen Sie rechtzeitig und zu regelmäßigen Zeiten ins Bett

(Eine Stunde früher, als Sie eigentlich geplant haben)

Probieren Sie mindestens **7-8 Stunden täglich zu schlafen**-Ihr Körper braucht diese Regenerationszeit