

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 aus zuschalten!!!
- 😊 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!!!