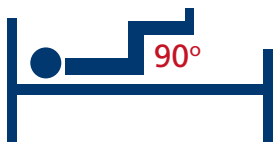


Tipps zur Behandlung der **Rückenschmerzen**



- **Wärme** auf den schmerzenden Bereich: z.B. heißes warmes Handtuch oder »Pelkartoffelwickel« oder Wärmepflaster aus der Apotheke (Thermocare), Wenn es als unangenehm empfunden wird nicht wärmen.
- **Bewegung**, vor allem Gehen, nicht nur liegen und sitzen, ggf. vorsichtige Dehnungsübungen
- **Schmerzmedikamente** je nach Verträglichkeit (bei Ibuprofen Vorsicht Magenbeschwerden)
- **Stufenbettlagerung**: 2- bis mehrmals täglich für 15 bis 20 Minuten; Rückenlage, in einem 90° Winkel die Oberschenkel anwinkeln, in einem 90° Winkel die Unterschenkel parallel auf eine Kiste, einen Hocker o. ä. ablegen.

Auch in Seitenlage Entlastung möglich: wichtig sind der 2-malige 90° Winkel und dass die Knie und Unterschenkel parallel ca. schulterbreit liegen, dazu eine zusammengerollte Decke oder ein Kissen zwischen die Knie legen



- **Bei Verschlechterung**: bitte in der Praxis melden oder im Krankenhaus vorstellen

Gute Besserung!