

Geben Sie Ihrem Rücken, bei akuten Schmerzen, Unterstützung!

*Binden Sie sich einen Pullover oder Jacke fest um den Bauch.
Damit versuchen Sie, in Alltagsbewegungen zurückzufinden.*

Bewegen Sie sich!

Legen Sie sich nicht hin!



Lokale Wärmeanwendungen können Verspannungen lösen und Schmerzen reduzieren



*Benutzen Sie eine Wärmflasche
oder Kirschkern-Kissen.
Wickeln Sie diese Wärmeträger in
ein feuchtes Tuch.*

***Feuchte Wärme ist intensiver und
geht tiefer in das Gewebe.
Achtung, Verbrennungsgefahr!***



Akupressur

Suchen Sie Ihren schmerzhaften Punkt auf. Geben Sie mit der Faust oder einem Ball einen kräftigen Druck auf den schmerzenden Punkt.

Halten Sie diesen Druck für 1-2 Minuten.



Diese Übung können Sie auch im Stehen an der Wand durchführen!

Die Stufenlagerung

Vielleicht ist es Ihre schmerzarme Position?



*Kombinieren Sie diese Lagerung mit der Wärmeanwendung oder der Akupressur.
Anstelle des Stuhls kann auch ein Pezziball benutzt werden.*

Dehnung der Lendenwirbelsäule

Die Kunst ist es, in der Dehnung zu entspannen!



Blieben Sie für mehrere Minuten in der Position.

Leichte Bewegungen der Lendenwirbelsäule

Stellen Sie sich hin. Ihre Knie sind leicht gebeugt. Ihr Oberkörper möglichst aufrecht.



Legen Sie Ihre Hände auf Ihre Beckenkämme und kippen Sie Ihr Becken langsam und gleichmäßig vor und zurück.



**Vermeiden Sie stark einschießende Schmerzen.
Die Bewegung findet in einem schmerzarmen
Bewegungsbereich statt.
Wiederholen Sie die Übung 10-15 mal.**

Die Brücke

Heben Sie langsam und gleichmäßig Ihr Becken an. Halten Sie Ihr Becken für ca. 5 Sekunden oben und legen Sie Ihr Becken wieder ab.



*Vermeiden Sie stark einschießende Schmerzen.
Die Bewegung findet in einem schmerzarmen Bewegungsbereich statt.
Wiederholen Sie die Übung 10-15 mal.*

Bei Schmerzen im Gesäß und im hinteren Oberschenkel



Legen Sie einen Fuß auf Ihr anderes Knie. Richten Sie Ihren Oberkörper auf und verlagern Ihr Gewicht leicht nach vorn. Es stellt sich ein ziehen in der Gesäßhälfte und im hinteren Oberschenkel ein.

*bleiben Sie für mind. 30-40 sec in dieser Position. Versuchen Sie zu entspannen und keinen Gegendruck aufzubauen.
Wiederholen Sie jede Seite 5-10 mal.*



Dehnung des Hüftbeugers

Setzen Sie sich, wie auf einen Barhocker, auf die Tischkante. Ziehen Sie mit beiden Händen ein Knie an den Bauch. Legen Sie sich langsam rückwärts auf den Tisch.



Versuchen Sie Ihr langes Bein locker zu lassen, sodass es langsam Richtung Boden fällt. Bleiben Sie für 1-2 Minuten liegen und wechseln dann die Seite. Wiederholen Sie jede Seite 5 mal.



Gleichgewicht und Koordination



Stellen Sie sich fest auf beide Beine, die Knie sind leicht gebeugt.
MSB Sothmann, M. Neuberg
Erstpubl. 09/2023

Stellen Sie sich nun auf ein Bein und versuchen Sie möglichst lange ruhig stehen zu bleiben.

Gelingt Ihnen der Stand auf einem Bein, versuchen Sie wacklige Untergründe.

Die allround Dehnung des Rückens „Die Verdrehung“

Legen Sie sich auf die Seite. Das untere Bein ist lang. Ihr oberes Bein ist angebeugt und das Knie liegt auf dem Boden.

Strecken Sie Ihren oberen Arm Richtung Decke und legen ihn gestreckt hinter Ihren Körper ab. Dabei verdreht sich Ihr gesamter Oberkörper. Der andere Arm hält sich am Knie fest.



Blieben Sie für mehrere Minuten in der Position. Versuchen Sie sich zu entspannen.

Die allround Kräftigung des Rumpfes „Der Stütz“

Beginnen Sie mit **Variante 1**. Dabei heben Sie Ihre Knie für einige Sekunden vom Boden ab. Wiederholen Sie die Übung 10-15 mal.



Bei **Variante 2** bleiben Sie möglichst lange in der Position, ohne dass Ihr Becken durchhängt.



Informationen für PatientInnen:

„Weil wir wollen, dass Sie schnell wieder mobil werden.“

Download des Merkblattes unter folgenden Link :

[Physiotherapie | Krankenhaus St. Marienstift \(st-marienstift.de\)](https://www.st-marienstift.de/fuer-patienten/funktionsabteilungen/physiotherapie)
<https://www.st-marienstift.de/fuer-patienten/funktionsabteilungen/physiotherapie>

Oder direkt über folgenden QR Code:



Kontakt

Krankenhaus St. Marienstift Magdeburg GmbH

Harsdorfer Str. 30
39110 Magdeburg

Abteilung Physiotherapie

Telefon: (0391) 72 62 671

E-Mail: physiotherapie@st-marienstift.de