



Was kann ich für meinen Rücken tun

Zur Stärkung des Rückens:

- Einige Übungen regelmäßig einmal am Tag für 5 Min. durchführen:
Katzenbuckel, Pferderücken, Flugzeug auf dem Boden, Kreisen im Becken (auf Gymnastikball wenn vorhanden), leichte Sit-ups
- Sich mehrmals am Tag bewusst aufrichten

Rückenschonendes Arbeiten:

- Beim Bücken in die Knie gehen und einen graden Rücken machen
- Beine spreizen bei Arbeiten auf der Küchenarbeitsfläche oder am Spülbecken
- Im Sitzen Bügeln
- Sich seitlich aus dem Bett rollen

Bei Verspannungen:

- Vor dem Zubettgehen ein heißes Bad nehmen (eventuell dann auch noch eine Wärmflasche ins Bett mit nehmen)
- Eine gut eingepackte Wärmflasche mit einem Schal für eine oder mehrere Stunden auf der schmerzenden Stelle festbinden)
- Sich massieren lassen (Angebot 1 x monatlich mit Kinderbetreuung in der Mütze e.V.)
- Eine Einreibung mit einer Durchblutungsfördernden Salbe (z. B. Kytta-Balsam)