

## Bandscheibenmanagement – Aufklärung

### Bandscheibenmanagement/ Alltagsberatung Brustwirbelsäule

#### 1. Wasser ansaugen

Wasser saugen Sie an, wenn:

- die Wirbelsäule horizontal ist (z.B. beim Liegen)
- Sie sich nicht bewegen

Wann sollten Sie Wasser ansaugen?

- Nachdem Sie sich bewegt haben (z.B. nach der Hausarbeit oder nach Spaziergängen)
- Bevor die Schmerzen kommen (sollten sie im Laufe des Tages auftreten).

Wie oft und wie lange sollte man Wasser ansaugen?

- Pro Stunde 5-10 min

In folgenden Positionen können sie Wasser ansaugen:

#### 1. Handtuchübung



Rollen Sie ein Handtuch sehr straff zusammen und legen Sie dieses auf den Boden. Achten Sie darauf, dass Sie etwas weicher liegen, eine Matte oder ein Teppich wären ideal. Das Bett oder die Couch sind meistens zu weich. Legen Sie sich nun mit ihrem Schmerzgebiet (oder der mittleren Brustwirbelsäule, falls Sie keine Schmerzen haben) quer auf das Handtuch. Sie können die Position während des Liegens auch leicht verändern, indem Sie etwas nach oben oder unten rutschen.

Die Beine bleiben während der Übung angestellt und die Hände legen Sie unter den Kopf. Lassen Sie nun Ihre Arme sinken. Sollten die Ellbogen nicht auf dem Boden aufkommen, können Sie etwas unterlagern (z.B. ein Kissen oder ein Handtuch).

Blieben Sie mindestens fünf Minuten so liegen. Manchmal treten zu Beginn oder während der Übung Schmerzen auf. Dies ist ok, solange diese nachlassen. Nehmen die Schmerzen jedoch zu, brechen Sie bitte ab und sprechen mit Ihrem Therapeuten.

## 2. Hängeübung



Abb.



Falten Sie ein Handtuch längs und legen Sie dieses über einen Stuhl (s. Abb. 1). Setzen Sie sich nun auf den Stuhl. Ihr Schmerzgebiet sollte nun genau am Ende der Lehne liegen. Ist dies nicht der Fall, so unterlagern Sie entweder eine Decke (sollte Ihr Schmerzgebiet zu weit unten sein) oder rutschen Sie auf dem Stuhl nach vorn (sollte Ihr Schmerzgebiet zu weit oben sein). Nun legen Sie die Hände in den Nacken und lassen sich nach hinten fallen.

Halten Sie diese Position solange es Ihnen angenehm ist. Manchmal treten zu Beginn oder während der Übung Schmerzen auf. Dies ist ok, solange diese nachlassen. Nehmen die Schmerzen jedoch zu, brechen Sie bitte ab und sprechen mit Ihrem Therapeuten.

## 3. Hinlegen



Wie Sie liegen ist egal, die Position darf jedoch nicht schmerzhaft sein. Manchmal passiert es, dass man zu Beginn des Ansaugens Schmerzen hat. Diese sollten jedoch innerhalb weniger Minuten nachlassen bzw. verschwinden. Tun sie das nicht, so ist die Position nicht die richtige für Sie.

# Physiotherapie Am Rathenauplatz

Oberndorfer, Brehnan, Dierks GbR



## 4. Sitzen



Auch im Sitzen können Sie Wasser ansaugen, dafür müssen Sie sich lediglich anlehnen. Frei Sitzen entspricht Wasser wegpumpen. Auch wie Sie sitzen ist egal, solange die Position schmerzfrei ist. Sie können sich ins Hohlkreuz setzen oder lümmeln. Lümmeln ist keine schlechte Sitzposition! Man kann dadurch sehr viel Wasser ansaugen. In einem sitzenden Beruf sollten Sie jedoch darauf achten alle 30 min die Sitzposition zu wechseln.

## 5. Abstützen



Beim Abstützen ist die Wirbelsäule in einer horizontalen Position, was dem Liegen entspricht. Abstützen kann man sich fast immer und überall. Zur Not kann man die eigenen Beine benutzen (s. Abb. 3). Auch eine Fensterbank, ein Schreibtisch oder sonstige Gegenstände kann man nutzen. Wenn man auf der Toilette sitzt, kann man sich an den eigenen Beinen abstützen (s. Abb. 4). Auch an einem Einkaufswagen kann man diese Gelegenheit nutzen.

Abstützen lässt sich am einfachsten in den Alltag integrieren. Selbst bei der Hausarbeit kann man dies nutzen, indem man sich zumindest mit einer Hand abstützt, während man mit der anderen Hand arbeitet.

Achten Sie dabei immer darauf ihre Rückenmuskulatur möglichst locker zu halten.

## 6. Ergänzungen