

## Bandscheibenmanagement – Aufklärung

### Bandscheibenmanagement/ Alltagsberatung Lendenwirbelsäule

#### Wasser wegpumpen

Wenn Sie morgens aufstehen und unter Rückenschmerzen leiden, kann dies daran liegen, dass Ihre Bandscheibe über Nacht zu viel Wasser angesaugt hat. Diesem Problem können Sie entgegenwirken, indem Sie einfache Übungen (s. unten) durchführen. Beachten Sie bei den Übungen, dass diese nicht schmerzhaft sein dürfen. Der Schmerz, den Sie morgens bereits haben, darf bei der Übung bestehen bleiben aber er darf nicht schlimmer werden.

Es reicht morgens völlig aus zwei Übungen, jeweils eine Minute, durchzuführen. Auch nach längeren Liegephasen, z.B. nach einem Mittagsschlaf können Sie dies tun.

#### Übung 1



Schieben Sie die Beine im Wechsel nach unten raus. Dadurch bewegen Sie automatisch ihr Becken. Achten Sie darauf die Knie gestreckt zu lassen. Sollte die Übung schmerzhaft sein, so können Sie alternativ die Beine aufstellen und das Becken im Wechsel zum Ohr ziehen.

# Physiotherapie Am Rathenauplatz

Oberndörfer, Brehmsan, Dierks GbR

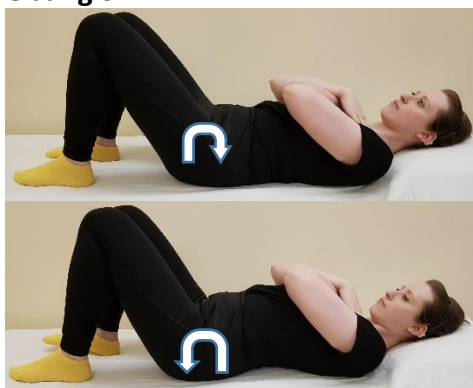


## Übung 2



Legen Sie sich auf die Seite und kippen Sie ihr Becken vor und zurück (Ins Hohlkreuz bewegen und Rundrücken machen). Achten Sie darauf nur im schmerzfreien Bereich zu bewegen. Die Bewegungen dürfen auch klein sein.

## Übung 3



Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie ihre Beine an. Bewegen Sie nun das Becken im Wechsel von der Unterlage weg und drücken Sie es dagegen (Becken kippen und aufrichten). Sollte eine der beiden Richtungen schmerzhaft sein, so können Sie auch nur in die schmerzfreie Richtung bewegen.