



Was Sie aktiv gegen Rückenschmerzen tun können

Ablenkung: Aus Erfahrung gut!

Sicher haben Sie schon die Erfahrung gemacht, dass Sie in manchen Situationen Ihre Schmerzen ganz „vergessen“ haben. Nutzen Sie die „Äußere Ablenkung“ (z.B. Musik machen, spazieren gehen) und die „Innere Ablenkung“ (z.B. eine „Fantasiereise“ durchführen). Die innere Ablenkung ist v.a. wichtig, wenn Sie wegen der Schmerzen nicht einschlafen können.

Entspannung: Fast so gut wie Aspirin!

Wenn Sie öfters Rückenschmerzen haben, lohnt es sich für Sie, an einem Entspannungskurs unter der Leitung eines Diplom-Psychologen teilzunehmen. Die „Progressive Muskelentspannung nach Jacobson“ hat sich bei Kopf- und Rückenschmerzen bestens bewährt. Die Progressive Muskelentspannung können Sie auch mit einer CD lernen (z.B. CD: D. Ohm. Stressfrei durch Progressive Relaxation oder D. Wolf & R. Merkle. Tiefenentspannung nach Jacobson).

Rückenschule: Immer eine gute Sache!

Egal wie lange oder wie oft Sie Rückenschmerzen haben: die Teilnahme an einer Rückenschule ist immer ein Gewinn. Dort lernen Sie unter der Leitung von Physiotherapeuten oder Sporttherapeuten, wie Sie im Alltag rückenfreundlich sitzen, stehen und gehen können.

Körperliche Bewegung: Wer sich zuerst bewegt, hat gewonnen!

Wenn Sie dazu neigen, körperliche Aktivitäten zu vermeiden und sich zurückzuziehen, werden Ihre Rücken- und Beinmuskeln immer mehr verkümmern. Die Folge: Ihre Wirbelsäule wird überlastet, und es können sich chronische Schmerzen entwickeln. Machen Sie deswegen regelmäßig Gymnastik oder absolvieren Sie ein medizinisches Aufbautraining. So legen Sie sich ein natürliches „Muskelkorsett“ zu!

Angenehme Aktivitäten: Genießen erlaubt!

Wenn Sie sich - trotz starker Schmerzen - ständig „zusammenreißen“, um ihren Verpflichtungen in Beruf und Familie nachzukommen, werden die Schmerzen noch stärker werden. Machen Sie deshalb bei der Arbeit mehr Pausen. Gönnen Sie sich jeden Tag etwas. Wenn Sie Kinder haben, gehen Sie mindestens einmal im Monat mit Ihrem Partner alleine aus, z.B. in ein gutes Restaurant oder ins Kino. Entwickeln Sie ein Gespür für Genuss!

Klaus Glas