

## Das gefällt Ihrem Rücken

Ob im Büro, zu Hause oder bei körperlicher Arbeit: Der Rücken liebt Abwechslung und richtige Haltung. Entdecken Sie in diesem Kleinposter ein paar einfache Übungen, Entlastungsstellungen und Tipps – Ihrem Rücken zuliebe. Am besten nehmen Sie sich ein- bis zweimal täglich kurz Zeit dafür.

Auch in der Freizeit ist Bewegung das Geheimrezept für einen gesunden Rücken. Das Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz «hepa.ch» empfiehlt älteren Erwachsenen, sich wöchentlich mindestens 2,5 Stunden bei mittlerer oder 1,5 Stunden bei hoher Intensität zu bewegen.

Es braucht kein Training im Fitness-Studio. Täglich 10 bis 15 Minuten Velofahren oder zügig Gehen, schon ist das halbe Soll erreicht. Steigt man ausserdem Treppen, anstatt den Lift zu nehmen, und arbeitet jeden Abend ein paar Minuten im Garten, erfüllt man die Vorgaben im Nu. Denn jede 10-minütige Aktivität, bei der man etwas ausser Atem, aber nicht unbedingt ins Schwitzen kommt, gilt als Bewegung mittlerer Intensität.

Auch Kombinationen sind möglich: 3 x pro Woche ½ Std. Bewegung mittlerer und 1 x pro Woche ½ Std. hoher Intensität wie Joggen, zügig Velofahren oder Skilanglaufen.

## Was tun bei Rückenschmerzen?

Die allermeisten Rückenbeschwerden sind akut, manchmal heftig, aber nicht gefährlich. Häufig sind sie muskulär bedingt und dauern nur wenige Tage. Sind keine Gefühlsstörungen oder Lähmungserscheinungen vorhanden, dürfen Sie zu Hause folgendes tun:

- Entlasten im Liegen (2–3 Mal pro Tag während 20 Minuten)
- Aktiv bleiben
- Einfache Schmerzmittel (Paracetamol, in der Apotheke ohne Rezept erhältlich)

Sobald die akute Phase vorbei ist, sollte die Rücken- und Bauchmuskulatur auftrainiert werden. Die Übungen dafür finden Sie in unserem Faltblatt «Kraftpaket».

Sind die Rückenschmerzen zu Beginn bereits mit Ausstrahlungen in die Beine oder Arme verbunden, oder aber nach drei bis vier Wochen noch unverändert, sollten Sie den Arzt aufsuchen. Ebenfalls, wenn atypische Symptome wie Fieber oder unerklärlicher Gewichtsverlust auftauchen.

## Weitere Publikationen der Rheumaliga Schweiz

### Rückenschmerzen

Broschüre (D 311) kostenlos

### Bleiben Sie fit und beweglich

Faltblatt (D 1001) kostenlos

### Kraftpaket

Faltblatt (D 1002) kostenlos

### Im Beruf auf den Beinen

Broschüre (D 3016) kostenlos



## FÜR UNSERE NÄCHSTE GRATISBROSCHÜRE

SMS an 488:  
give rheumaliga 5

Schon 5 Franken helfen, damit wir unsere Broschüren auch weiterhin kostenlos abgeben können.

Rheumaliga Schweiz  
Josefstrasse 92  
8005 Zürich

Tel. 044 487 40 00  
info@rheumaliga.ch  
www.rheumaliga.ch



**Rheumaliga Schweiz**  
Bewusst bewegt

# Ihrem Rücken zuliebe

14 Übungen und Entlastungsstellungen



**Rheumaliga Schweiz**  
Bewusst bewegt

# Ihrem Rücken zuliebe

## 14 Übungen und Entlastungsstellungen



Rheumaliga Schweiz  
Bewusst bewegt

### Haltung

#### 1 Aufrecht sitzen

Setzen Sie sich auf Schemel oder Stuhl, Rücken ist aufgerichtet, Füße sind hüftbreit aufgestellt, Hände liegen entspannt auf den Oberschenkeln, Augen sind geschlossen, Schultern entspannt. Stellen Sie sich vor, ein Faden würde Sie an Ihrem Scheitelpunkt nach oben ziehen und Sie folgen dem Kopf in kleinen, girlandenförmigen Bewegungen, bis Sie sich lang und aufgerichtet fühlen.

#### 2 Aufrecht stehen

Stehen Sie hüftbreit, Knie nicht durchstrecken, die Füße gut im Boden verankert, die Arme liegen entspannt seitlich am Körper. Führen Sie die Übung wie in 1 beschrieben aus.



1



2

### Bücken, Heben, Tragen

#### 3 Bücken und heben

Wenn Sie eine Last anheben, stellen Sie sich vor, sich auf einen imaginären Stuhl zu setzen. Ihr Rücken ist gerade, die Knie nur soviel wie nötig gebeugt, Sie haben einen guten Stand und fassen die Last mit beiden Händen und nahe am Körper.

#### 4 Beidseitig tragen

Verteilen Sie Ihre Last auf beide Seiten.

#### 5 Nahe am Körper tragen

Halten Sie das Gewicht nahe am Körper.

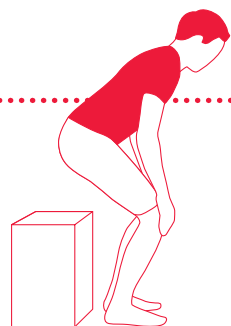
### Entlastung im Stehen

#### 6 Seitlich an Wand anlehnen

Entlasten Sie Ihren Rücken, indem Sie seitlich an eine Wand stehen und sich anlehnen.

#### 7 Fuss auf Schemel stellen

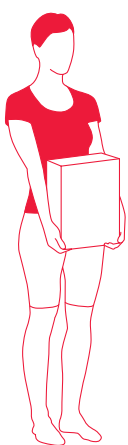
Bei langem Stehen hilft es, den Fuss auf einen Schemel zu stellen.



3



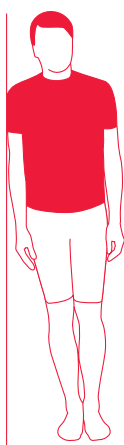
4



5



6



6



7



8

### Entlastung im Sitzen

#### 8 Umgekehrt auf Stuhl sitzen

Setzen Sie sich umgekehrt auf einen Stuhl, die Arme stützen Sie auf der Rückenlehne ab.

#### 9 Softball am unteren Rücken platzieren

Nehmen Sie einen Softball oder ein gefaltetes Frottétuch zur Unterstützung des unteren Rückens.

#### 10 Nach hinten lehnen

Verschränken Sie die Hände hinter dem Kopf und lehnen Sie sich über die Stuhllehne nach hinten.

### Entlastung im Liegen

#### 11 Bein hochziehen

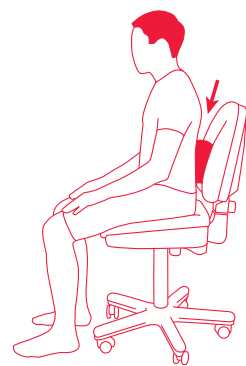
Sie sind in Seitenlage. Das obere Bein ziehen Sie möglichst hoch und unterlegen es mit einem Kissen, das untere Bein strecken Sie lang aus der Hüfte heraus.

#### 12 Unterschenkel auf Stuhl legen

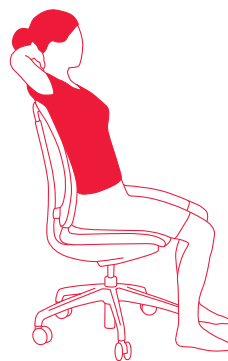
Legen Sie sich auf den Rücken und lagern Sie die Unterschenkel auf einem Stuhl oder Sofa hoch.



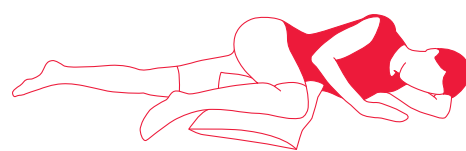
7



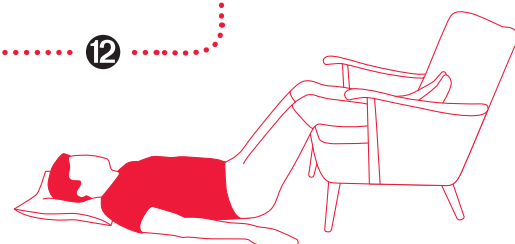
8



9



10



11

### Entlastungsübungen

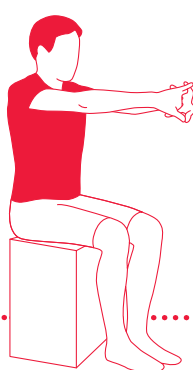
#### 13 Arme nach vorne strecken

Verschränken Sie Ihre Hände, drehen Sie die Handrücken zu sich und strecken Sie die Arme weit nach vorne. Dehnen Sie so über 2-3 Atemzüge den oberen Rücken.

#### 14 Sich nach hinten lehnen

Stützen Sie Ihre Hände gut am Becken ab und lehnen Sie sich leicht nach hinten, die Füße bleiben dabei immer am Boden. Der Kopf geht mit.

13



14

