

## Bandscheibenmanagement – Aufklärung

### Bandscheibenmanagement/ Alltagsberatung Lendenwirbelsäule

#### 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:

##### 1.1 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.

## 1.2 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.

## 1.3 Abstützen

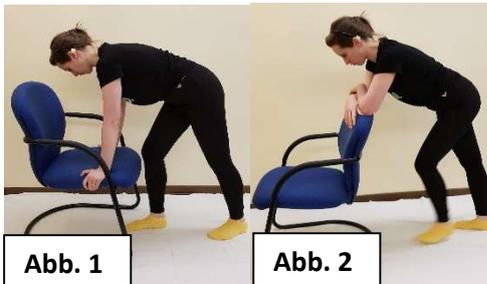


Abb. 1

Abb. 2

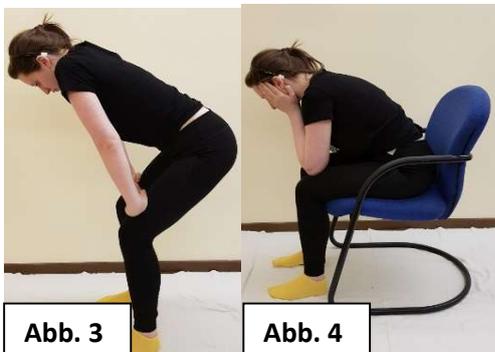


Abb. 3

Abb. 4

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.

## 1.4 Ergänzungen