



Gesundheitspraxis
Falkensteinstraße 134
46047 Oberhausen

Sprechstunden

Mo. - Fr.	Mo. Di. Do.
8:00 - 12:00	15:00 - 18:00

» Individuelle Sprechzeiten nach Vereinbarung

Akutsprechstunde

Mo. - Fr. 11:00 - 12:00 Uhr

Tel.: 0208/86 10 18

Fax.: 0208/88 33 607

Rezept-Tel.: 0208 6969357

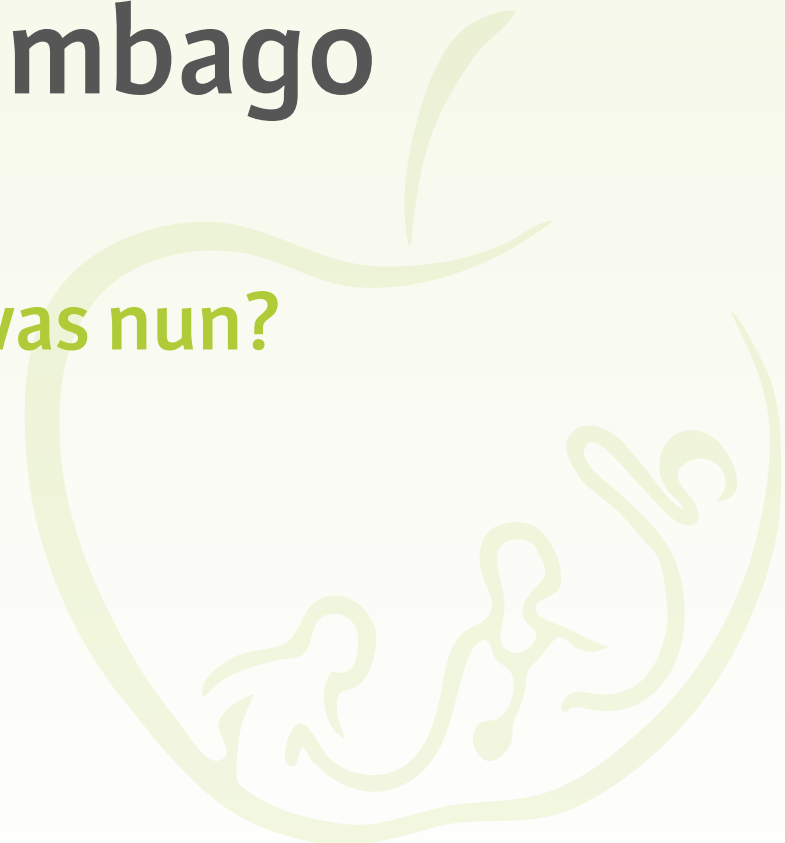
www.gp-ob.de

praxis@gp-ob.de



Akute Lumbago

... was nun?





Akute Lumbago

„Hexenschuss“

Sie haben eine akuten Rückenschmerz, den man auch Hexenschuß nennt. Dieser ist zwar sehr schmerzhaft, aber harmlos.

Es ist zu einer Verschiebung an den kleinen Wirbelgelenken und/oder Zerrung der Rückenmuskulatur gekommen.

Sie wurden auf so genannte red flags untersucht.

Hinweise auf: Fraktur, Tumor, Infektion oder Bandscheibenschaden liegen nicht vor.

Sie sollten nun hochdosiert (dreimal tgl.), aber kurz (3 bis 7 Tage) Schmerzmittel nehmen, die sie vertragen.

Zudem sollten sie sich an der frischen Luft bewegen, spazieren gehen!

Dies haben sie mit ihrem Arzt besprochen.

Übungen

1. Katzenbuckel / Kuh

In den Vierfüßlerstand. Hüfte-Rücken-Kopf bilden eine Linie. Hände unter die Schultern abgelegt, breit gefächert. Knie und Füße hüftbreit.

Dann den Rücken langsam zu einem Katzenbuckel nach oben drücken. Dabei ausatmen. In den Schmerz hinein verlängern. Von mal zu mal Buckel steigern. Dann beim Einatmen in die Kuh, das heißt Steissbein nach unten zum Boden drücken, dabei drückt man wie eine Schwangere den Bauch nach vorne, hierbei die Bauchmuskulatur fest. Beim Bein Strecken bildet sich ein Schmerz, in den man atmet und das Bein streckt. Stückchen für Stückchen.

» 4 Durchgänge a 12 Wdh

2. Beinstrecker

In Rückenlage: Beide Beine im Knie gebeugt aufstellen. Das betroffene (Ischiasreizung) Bein gestreckt hochnehmen, ggf. mit den Armen unterstützend zum Körper ziehen. Dabei ausatmen. In den Schmerz langsam gehen. Steigern.

» 4 Durchgänge a 15 Wdh.

3. Beckendreihen= Krokodil

Legen sie sich auf den Rücken. Beine aufstellen. Arme seitlich ausstrecken (Im ersten Durchgang: 40°, dann „90°“ im Knie gebeugt. Beim dritten mal Stufenlage der Knie, das heißt gebeugt anziehen)

Nun Beine geschlossen halten. Auf eine Seite ablegen, dabei den Kopf zur Gegenseite drehen. Man dreht das Becken somit gegen den Oberkörper. Ausatmen. Halten. Dann alles zu Gegenseite. Im zweiten Durchgang mit Beine 90° - Im dritten Durchgang Stufenlage

» 4 Durchgänge a 10 x links, 10 x rechts