

# Patienteninformation bei akutem/subakutem Rückenschmerz



# **Liebe Patientin, lieber Patient**

Mit dieser Broschüre informieren wir Sie darüber, wie Sie mit Ihren aktuellen Beschwerden umgehen und aktiv zu Ihrer Genesung beitragen können.

Team Physiotherapie

# Inhalt

<b>Wissenswertes</b>	<b>5</b>
Der Rückenschmerz	5
Schmerzmedikamente	5
Bewegen richtig dosiert	5
Zurück in den Alltag	6
Bewegungsempfehlungen	6
<b>Lagerungen</b>	<b>7</b>
Seitenlage	7
Blocklagerung	7
Lesen in einem Stuhl mit unterstützenden Armen	7
<b>Ergonomie und Bewegung im Alltag</b>	<b>8</b>
Drehen im Bett	8
Aufsitzen und Hinlegen	9
Vom Sitzen in den Stand	9
Sich hinknien	10
Etwas vom Boden aufheben	10
Sich bücken und Gegenstände heben	11
Gegenstände tragen	11
In ein Auto ein- und aussteigen	12
<b>Entlastungsmöglichkeiten im Alltag</b>	<b>13</b>
Sitzen	13
Entlastungsmöglichkeiten im Stehen	13
<b>Übungen</b>	<b>14</b>
Isometrische Muskelspannung	14
Knie seitlich drehen	15
Beckenkipfung	15
Knie zur Brust	16
Rückenstreckung	16
Mini-Kniebeugen	17
Fersen heben	18
Bein abspreizen im Stand	19
Kniebeugen an der Wand	20
Vier-Füßler an der Wand	20
<b>Zu guter Letzt</b>	<b>21</b>
«Drei gute Dinge»	21
«Achtsam atmen» durch Zwerchfell-Atmung	21
<b>Trainingsplan</b>	<b>22</b>

# Wissenswertes

## Der Rückenschmerz

Sie leiden an akuten oder subakuten Rückenschmerzen. Diese wurden abgeklärt und es wurden keine mechanischen Ursachen gefunden. Dies trifft ungefähr auf 80 % der Patientinnen und Patienten mit Rückenschmerzen zu. Die Schmerzen können von Verspannungen oder ungleichen Kraftverhältnissen der Muskulatur oder der Faszien herrühren und sind gut behandelbar. Mit grosser Wahrscheinlichkeit werden Sie zu angemessener Zeit wieder vollumfänglich zu Ihren Alltagsaktivitäten zurückkehren können.

## Schmerzmedikamente

Der Schmerz hat eine wichtige Funktion. Entsprechend grundlegend ist es, diesen im persönlichen Alltag miteinzubeziehen. Falls Sie Schmerzmedikamente erhalten haben, ist es wichtig, diese gemäss Verschreibung regelmässig einzunehmen. Durch eine Schmerzreduktion lassen sich Bewegungen leichter durchführen und Sie können dadurch im Alltag Ihre Aktivitäten besser bewältigen. Meist kann die Dosierung der Medikamente innerhalb von 14 Tagen reduziert werden.

## Bewegen richtig dosiert

Es ist wichtig, dass Sie möglichst Ihren Alltagsaktivitäten weiter nachgehen. Bewegung ist für eine schnelle Verbesserung der Symptome grundlegend. Bettruhe wirkt sich schlecht auf die Muskelgesundheit aus und bringt viele unerwünschte Nebenwirkungen mit sich. Grundlegend ist das Ziel, das richtige Verhältnis von Aktivität und Ruhe zu finden. Versuchen Sie, unter Berücksichtigung Ihrer Beschwerden, zwischen aktiven Phasen und Ruhe-Phasen abzuwechseln. Dabei können Sie Ihren Aktivitätsradius schrittweise erweitern.

Vermeiden Sie langes Verharren in einer Position. Wechseln Sie diese regelmässig, vermeiden Sie statische Positionen und seien Sie wenn möglich in Bewegung. Spaziergänge auf ebenen Flächen, Lockerungsübungen oder leichte Aktivitäten können Ihnen im Genesungsprozess helfen.

Wie lange Sie eine Aktivität durchführen können, bestimmen Ihre Beschwerden. Beginnen Sie mit mehreren, kurzen Einheiten und steigern Sie zuerst die Häufigkeit (mehrmals täglich), dann die Dauer (längere Einheiten) und schliesslich die Intensität (anstrengendere Einheiten) Ihrer Aktivität.

Tragen Sie im Alltag und zu Ihren Aktivitäten Schuhe mit weichen Sohlen (Turnschuhe/Sneakers) oder Schuhe, welche einen leichten Absatz haben.

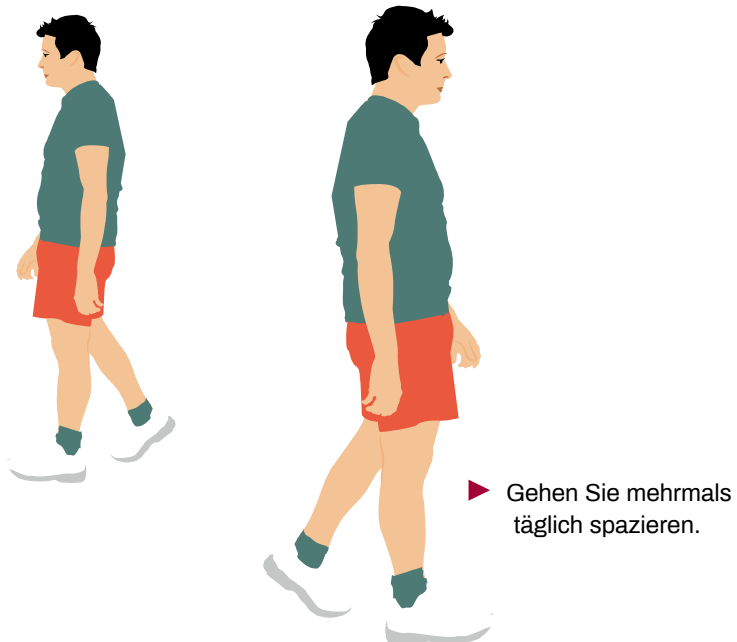
## Zurück in den Alltag

Die Wiederaufnahme der Arbeitstätigkeit ist von der Arbeitsbelastung abhängig. Sie soll je nachdem, welche Beschwerden Sie haben, möglichst rasch erfolgen. Besprechen Sie die Ausgangslage mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem behandelndem Arzt. Wichtig sind ein ergonomisches Verhalten am Arbeitsplatz und das Vermeiden von zu langem Verharren in statischen Positionen. Ihre Physiotherapeutin oder Ihr Physiotherapeut unterstützt Sie bei Fragen der Alltagsumsetzung gerne.

Die Wiederaufnahme der sportlichen Aktivitäten ist von der Sportart abhängig. Es gibt Sportarten, welche eine höhere Belastung des Rückens mit sich bringen als andere. Ihre Physiotherapeutin oder Ihr Physiotherapeut berät Sie diesbezüglich gerne. Beginnen Sie auch hier mit mehreren kurzen Einheiten und steigern Sie erst die Häufigkeit (mehrmals täglich/wöchentlich), dann die Dauer (längere Einheiten) und letztlich die Intensität (anstrengendere Einheiten). Das erste Ziel ist eine Gewöhnung an die Belastung, bevor eine Leistungssteigerung in Betracht gezogen werden kann.

## Bewegungsempfehlungen

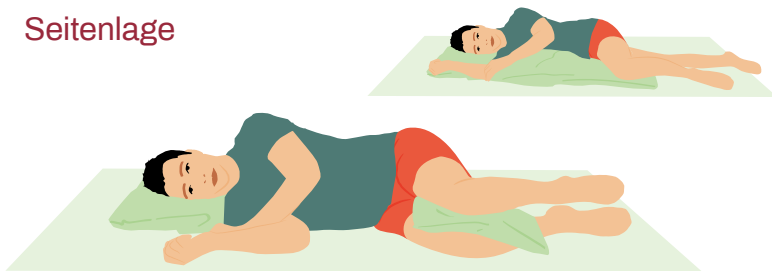
Beginnen Sie mit lockeren Spaziergängen in der Ebene. Bergauf und bergab zu laufen, bringt grössere Belastungen für den Rücken mit sich. Steigern Sie bei erfolgreicher Durchführung die Häufigkeit, Dauer und Intensität.



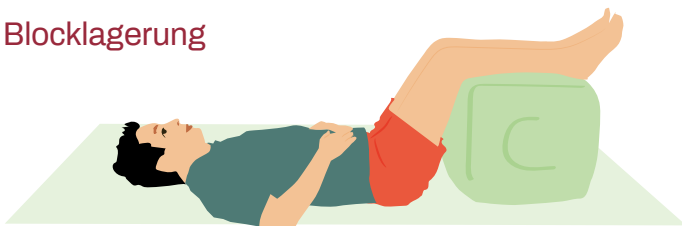
# Lagerungen

Es ist wichtig, dass Sie dem Körper auch Ruhephasen gönnen. Versuchen Sie sich so zu positionieren, dass sich der ganze Körper entspannen kann. Dazu benötigen Sie einige Kissen und eine bequeme Unterlage.

## Seitenlage



## Blocklagerung



## Lesen in einem Stuhl mit unterstützenden Armen

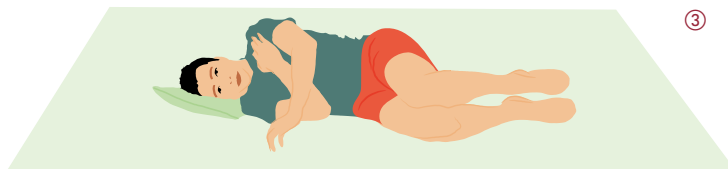


# Ergonomie und Bewegung im Alltag

Bewegungsübergänge können Ihnen noch schwerfallen. Ein rückengerechtes Verhalten unterstützt Sie dabei, Bewegungen möglichst schmerzarm oder schmerzfrei durchführen zu können. Dabei versuchen Sie, Ihre Beine zur Entlastung des Rückens einzusetzen.

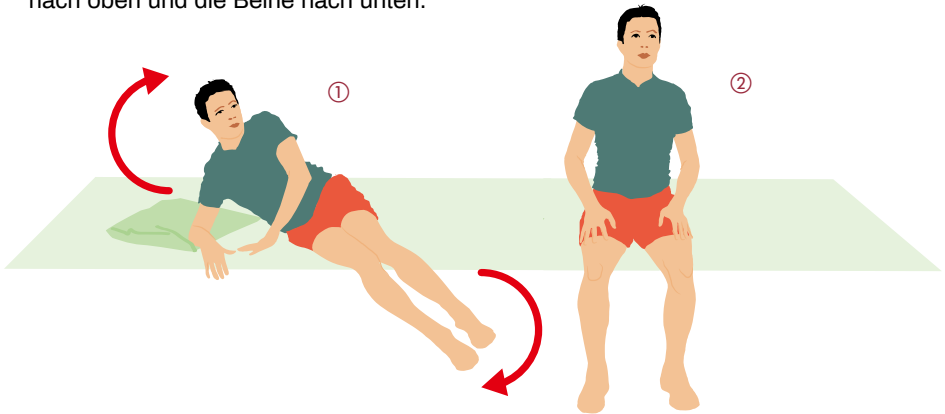
## Drehen im Bett

Drehen Sie den Oberkörper und das Becken **gleichzeitig** auf die Seite.



## Aufsitzen und Hinlegen

Bewegen Sie **gleichzeitig** den Oberkörper nach oben und die Beine nach unten.



---

## Vom Sitzen in den Stand

Rutschen Sie auf dem Stuhl nach vorne.

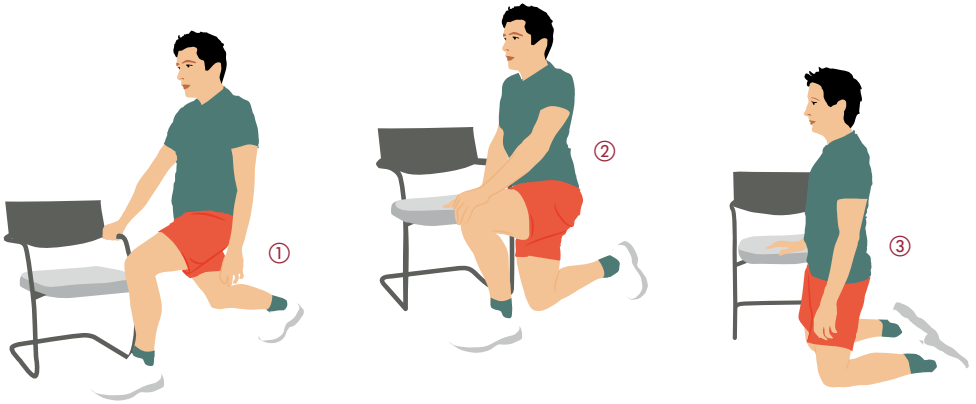
1. Neigen Sie das Becken und den Oberkörper nach vorne.
2. Stützen Sie Ihre Hände auf die Oberschenkel ab.
3. Stehen Sie mit geradem Rücken auf.





## Sich hinknien

1. Für Ihre Sicherheit halten Sie sich seitlich an einem stabilen Gegenstand fest.
2. Gehen Sie in grosser Schrittstellung in die Knie. Stützen Sie dabei die Hand auf dem Oberschenkel ab.
3. Nun können Sie in den Kniestand. Bitte beachten Sie, dass der Rücken gerade bleibt.



---

## Etwas vom Boden aufheben

Aus einer knienden Position neigen Sie sich mit geradem Rücken nach vorne.

1. Stützen Sie sich mit einer Hand am Boden ab.
2. Oder Sie stützen sich mit dem Ellenbogen auf dem Oberschenkel ab.



## Sich bücken und Gegenstände heben

1. Bewegen Sie das Gesäss nach hinten unten. Dabei muss der Rücken gerade bleiben.
2. Heben Sie nun die Last nahe am Körper an und stemmen Sie sich mit den Beinen hoch.



---

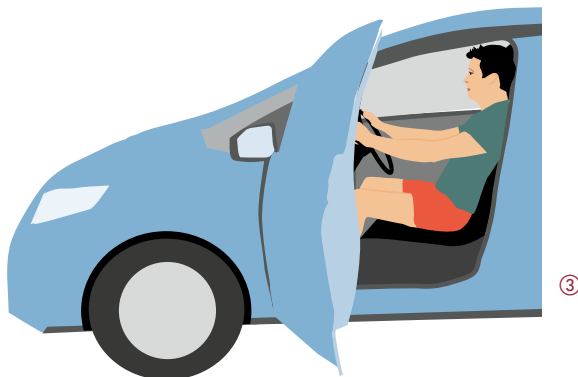
## Gegenstände tragen

1. Achten Sie beim Tragen von Gegenständen darauf, dass die Last nahe am Körper bleibt. Dies verringert Hebelbelastungen.
2. Zudem ist es wichtig, dass die Last beidseitig gleichmässig verteilt ist.



## In ein Auto ein- und aussteigen

Bewegen Sie den Oberkörper und die Beine **schrittweise** in und aus dem Auto.



# Entlastungsmöglichkeiten im Alltag

Versuchen Sie den Rücken im Alltag so viel wie möglich zu entlasten, indem Sie eine gute Position einnehmen und diese immer wieder wechseln.

## Sitzen

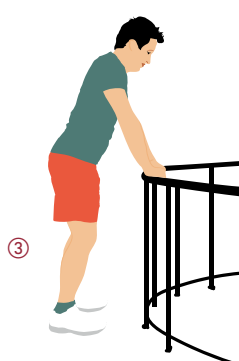
1. Empfohlene Sitzposition: Oberkörper leicht zurück und angelehnt.
2. Sitzhaltung zum Essen: Unterarme auf dem Tisch abstützen.
3. Ausgangsstellung für sitzende Arbeiten



---

## Entlastungsmöglichkeiten im Stehen

1. Lehnen Sie den Rücken an eine Wand an.
2. Stellen Sie einen Fuss auf eine Stufe.
3. Stützen Sie sich mit den Händen ab. Dabei muss der Rücken gerade bleiben.
4. Sie können auch stehend essen.



# Übungen

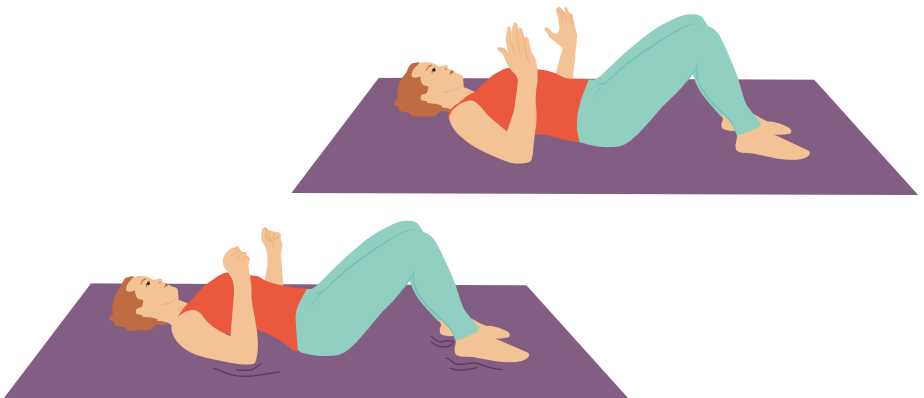
Regelmässige kurze Übungen unterstützen Sie dabei, Verspannungen zu reduzieren, die Durchblutung zu steigern und ihre Genesung zu fördern. Beginnen Sie auch hier mit ein, zwei Übungen, die Ihnen guttun. Vergessen Sie nicht, dass kräftige Beine eine gute Voraussetzung dafür sind, den Rücken zu entlasten. Steigern Sie bei erfolgreicher Durchführung die Häufigkeit, Dauer und Intensität der Übungen. Achten Sie bei allen Bewegungen auf eine regelmässige Atmung. Atmen Sie bei Anspannung aus.

## Isometrische Muskelspannung

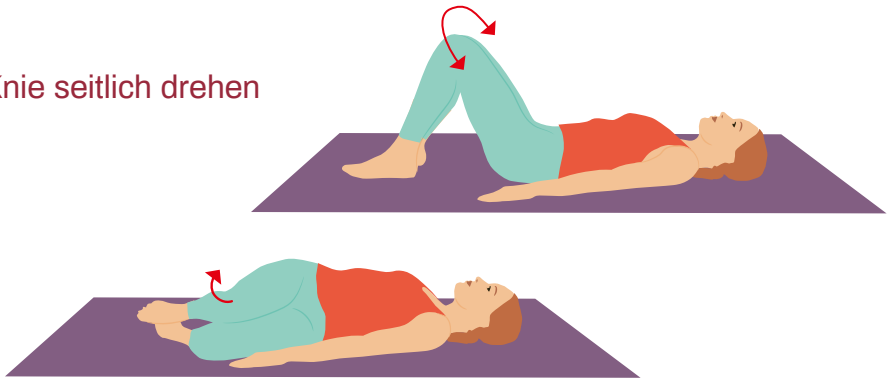
**Ausgangsstellung:** Legen Sie sich in Rückenlage auf Ihr Bett und stellen Sie die Beine hüftbreit auf. Die Ellenbogen zeigen im 90° Winkel Richtung Decke.

**Ausführung:** Dann bilden Sie Fäuste und drücken Ellenbogen und Fersen gleichzeitig ins Bett. Diese Spannung für circa fünf Sekunden halten und dann wieder entspannen. Dabei soll der Atem nicht angehalten werden.

- \_\_\_\_\_ Wiederholungen
- \_\_\_\_\_ Serien
- \_\_\_\_\_ Pause in Sekunden



## Knie seitlich drehen



**Ausgangsstellung:** Legen Sie sich flach auf den Rücken und stellen Sie die Beine an, sodass die Wirbelsäule auf der Matte liegt (kein Hohlkreuz).

**Ausführung:** Neigen Sie langsam die Knie zur rechten und zur linken Seite. Beginnen Sie mit einem kleinen Radius, den Sie schrittweise vergrößern (in der Endstellung darf das untere Knie den Boden berühren). Atmen Sie aktiv aus, während Sie die Knie wieder in die Senkrechte bewegen.

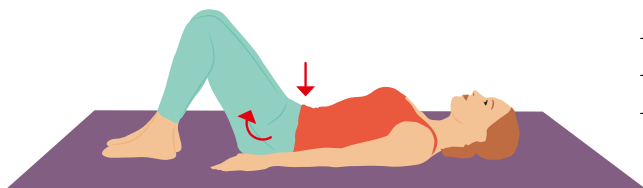
\_\_\_\_\_ Wiederholungen  
\_\_\_\_\_ Serien  
\_\_\_\_\_ Pause in Sekunden

---

## Beckenkipfung

**Ausgangsstellung:** Legen Sie sich flach auf den Rücken und stellen Sie die Beine an, sodass die Wirbelsäule auf der Matte liegt (kein Hohlkreuz).

**Ausführung:** Rollen Sie das Becken langsam ein, sodass sich die Lendenwirbelsäule weiter Richtung Matte bewegt und sich die Bauchmuskulatur spannt. Atmen Sie dabei aktiv aus.



\_\_\_\_\_ Wiederholungen  
\_\_\_\_\_ Serien  
\_\_\_\_\_ Pause in Sekunden

## Knie zur Brust



**Ausgangsstellung:** Legen Sie sich flach auf den Rücken und stellen Sie die Beine an, sodass die Wirbelsäule auf der Matte liegt (kein Hohlkreuz).

**Ausführung:** Heben Sie langsam das linke Bein an, fassen es am Knie und ziehen Sie es weiter zur Brust. Anschliessend langsam wieder lösen. Danach wiederholen Sie die Übung mit der anderen Seite.

\_\_\_\_\_ Wiederholungen  
\_\_\_\_\_ Serien  
\_\_\_\_\_ Pause in Sekunden

---

## Rückenstreckung



**Ausgangsstellung:** Stellen Sie sich aufrecht mit leicht gebeugten Knien hin.

**Ausführung:** Stützen Sie sich im Becken ab und strecken Sie sich nach hinten. Achten Sie dabei darauf, dass Sie sich jederzeit locker wieder aufrichten können.

\_\_\_\_\_ Wiederholungen  
\_\_\_\_\_ Serien  
\_\_\_\_\_ Pause in Sekunden

## Mini-Kniebeugen

**Ausgangsstellung:** Setzen Sie sich auf einen Stuhl und verschränken Sie die Arme vor dem Brustkorb. Die Beine sind hüftbreit auseinander.

**Ausführung:** Stehen Sie langsam auf und setzen Sie sich langsam wieder hin.

\_\_\_\_\_ Wiederholungen

\_\_\_\_\_ Serien

\_\_\_\_\_ Pause in Sekunden





## Fersen heben

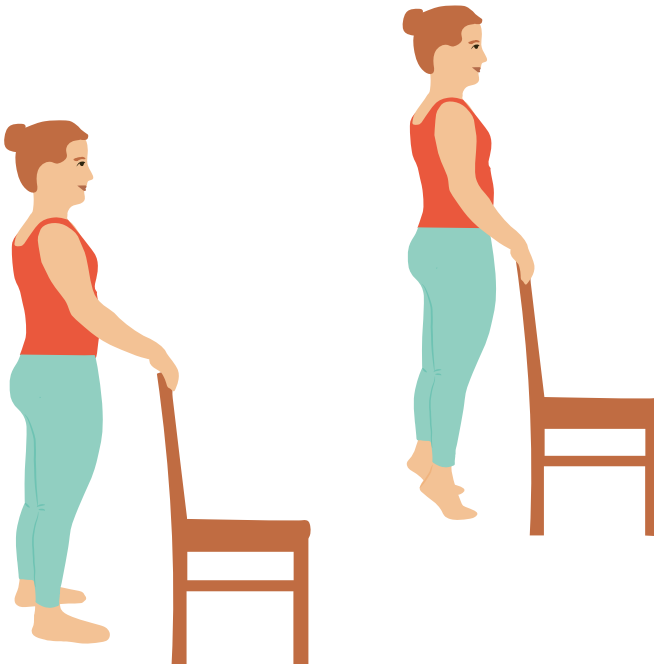
**Ausgangsstellung:** Stehen Sie mit einem hüftbreiten, parallelen Stand hinter einen Stuhl oder vor das Bettende. Dabei halten Sie sich mit beiden Händen fest.

**Ausführung:** Nun verlagern Sie ihr Gewicht auf die Zehenspitzen, drücken die Fersen nach oben und senken diese dann wieder ab.

\_\_\_\_\_ Wiederholungen

\_\_\_\_\_ Serien

\_\_\_\_\_ Pause in Sekunden



## Bein abspreizen im Stand



**Ausgangsstellung:** Stehen Sie mit einem hüftbreiten, parallelen Stand hinter einen Stuhl oder vor das Bettende. Dabei halten Sie sich mit einer Hand fest.

**Ausführung:** Nun spreizen Sie das äussere Bein seitlich vom Körper weg und ziehen es wieder an den Körper ran. Dabei bleibt der Oberkörper aufrecht.

\_\_\_\_\_ Wiederholungen

\_\_\_\_\_ Serien

\_\_\_\_\_ Pause in Sekunden

## Kniebeugen an der Wand



**Ausgangsstellung:** Stehen Sie mit dem Rücken an eine Wand und positionieren Sie die Füße zusammengestellt ca. 50 cm von der Wand entfernt.

**Ausführung:** Gehen Sie nun langsam, mit dem Rücken weiterhin an der Wand, runter in die Knie. Dort verweilen Sie ca. 30 Sekunden und kommen dann wieder in den Stand.

- \_\_\_\_\_ Wiederholungen
- \_\_\_\_\_ Serien
- \_\_\_\_\_ Pause in Sekunden

---

## Vier-Füssler an der Wand



**Ausgangsstellung:** Nehmen Sie einen hüftbreiten Stand ca. 50 cm vor eine Wand ein. Stützen Sie sich mit den Händen an der Wand ab.

**Ausführung:** Entlasten Sie gleichzeitig die rechte Hand und das linke Bein, danach die linke Hand und das rechte Bein. Dabei können Sie so viel Gewicht abgeben, wie für Sie möglich ist.

- \_\_\_\_\_ Wiederholungen
- \_\_\_\_\_ Serien
- \_\_\_\_\_ Pause in Sekunden

# Zu guter Letzt

## «Drei gute Dinge»

Schreiben Sie jeden Abend drei Dinge auf, die an diesem Tag gut für Sie geklappt haben, Sie erfreuten oder wofür Sie dankbar waren, wie z.B.

- den erholsamen Schlaf der letzten Nacht
- dass Sie in der Lage waren, Ihrem Nachbarn zu helfen
- den Kontakt mit einer Freundin oder einem Freund
- Sachen, die Sie in der Natur beobachten konnten

Eine positive Sichtweise und positive Gedanken reduzieren den Stress und helfen, Ihre mentale Stärke zu steigern. Diese kann auch Ihre körperliche Gesundheit günstig beeinflussen, wie etwa den Blutdruck senken, das Immunsystem stärken, Schmerzen lindern oder zu einem besseren Schlaf verhelfen.

## «Achtsam atmen» durch Zwerchfell-Atmung

Mithilfe dieser Technik können Sie Ihren «Ruhenerve», den «Nervus vagus», aktivieren und Ihren Körper auf Erholung umstellen. Folgen Sie dazu folgender Anleitung:

1. Finden Sie eine bequeme Position.
2. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Atmung, werden Sie sich Ihrer natürlichen Atmung bewusst und beobachten Sie diese.
3. Wenn Sie mögen, schliessen Sie die Augen.
4. Legen Sie eine Hand auf den Bauch, die andere Hand auf den Brustkorb.
5. Atmen Sie durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus.
  - Spüren Sie, wie sich beim Einatmen Ihr Brustkorb und Ihre Bauchdecke heben und beim Ausatmen wieder senken. Wenn Sie mögen, zählen Sie still bis vier beim Einatmen, geniessen Sie die kurze Pause von circa zwei Sekunden, und danach zählen Sie bis sieben während des Ausatmens.
  - Sie können auch einfach beobachten, wie sich langsam ein eigener, ruhiger Rhythmus Ihrer natürlichen Atmung einstellt.
  - Mit jedem Einatmen können Sie Ruhe und Kraft aufnehmen.
  - Mit jedem Ausatmen können Sie Anspannung und störende Gedanken loslassen.
  - Machen Sie auf diese Weise einige gelöste Atemzüge.
6. Beenden Sie die Übung, indem Sie behutsam wieder Ihre Augen öffnen, recken und strecken Sie sich und kehren Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zurück ins Hier und Jetzt. Sie sind wieder wach, frisch und haben gute Energie, um den Rest dieses Tages so zu nutzen, wie Sie es möchten.

Trainieren Sie diese Übung täglich zwei bis zehn Minuten lang. Bauen Sie das «Achtsame Atmen» in Ihre Tagesroutine ein.

# Trainingsplan

Vielleicht fällt es Ihnen leichter, wenn Sie Ihre Aktivitäten über den Tag verteilt ähnlich Ihrer weiteren Termine planen. Dafür können Sie gerne den untenstehenden Plan verwenden oder sich die Aktivitätstermine in einem digitalen Kalender eintragen.

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Bis 7.00							
7.00–8.00							
8.00–9.00							
9.00–10.00							
10.00–11.00							
11.00–12.00							
12.00–13.00							
13.00–14.00							
14.00–15.00							
15.00–16.00							
16.00–17.00							
17.00–18.00							
18.00–19.00							
19.00–20.00							
20.00–21.00							
21.00–22.00							
22.00–23.00							



**Universitätsspital Basel**

Therapien

Spitalstrasse 21

4031 Basel

Tel. +41 61 265 25 25

[unispital-basel.ch](http://unispital-basel.ch)