

# Merkblatt Rückenschule

Der Verschleiß der Wirbelsäule ist ein normaler Vorgang und nicht zu verhindern. Typische Zeichen sind Gelenksteifigkeit und mäßige Beschwerden besonders morgens nach dem Aufstehen und bei längerem Sitzen oder Stehen.

Hier die 10 Regeln der Rückenschule:

- Sie sollen sich bewegen
- Halten Sie ihren Rücken gerade
- Gehen Sie beim Bücken in die Hocke
- Heben Sie richtig und nicht zu schwer
- Verteilen Sie Lasten und halten sie dicht am Körper
- Halten Sie beim Sitzen den Rücken gerade und stützen den Oberkörper ab
- Stehen Sie mit leicht gebeugten Knien
- Liegen möglichst in Seitenlage, kein Hohlkreuz oder Katzenbuckel
- Treiben Sie Sport, am besten Schwimmen, Laufen, Radfahren, Gymnastik
- Trainieren Sie täglich ihre Bauch- und Wirbelsäulenmuskulatur

Bei der Behandlung kommen Schmerzmittel und entzündungshemmende Mittel zum Einsatz. Die Therapie der chronischen degenerativen Lendenwirbelsäulen-Schmerzen mit Akupunktur ist zurzeit eine Leistung der gesetzlichen Krankenversicherung und kann die Beschwerden auch längerfristig erheblich bessern.

Sprechen Sie uns gerne darauf an!

[www.praxis-eschenhof.de](http://www.praxis-eschenhof.de)