



Was Sie über Rücken- und Nackenschmerzen wissen sollten

Beginnen wir mit einem Crashkurs
rund um Ihre Wirbelsäule.

Einleitung

Ihr Rücken schmerzt? Lesen Sie hier mehr zu meinem Plan für Schmerzlinderung und Heilung.

Ich gehe davon aus, dass entweder Sie selbst an Rückenproblemen leiden oder eine Ihnen nahestehende Person, sonst würden Sie dieses Buch nicht lesen. Sie sind damit keineswegs allein. Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Gesundheitsbeschwerden in den USA, gleich nach der Erkältung (Anmerkung der Redaktion: Dies gilt auch für Deutschland¹). Ich verwende den Begriff »Rückenschmerzen« hier in einem allgemeinen Sinn. Wenn ich von Rückenschmerzen spreche, meine ich die gesamte Länge der Wirbelsäule, einschließlich des Nackens. Vier von fünf Amerikanern werden im Laufe ihres Lebens Rückenprobleme bekommen. (Anmerkung der Redaktion: In Deutschland waren etwa 85% aller Erwachsenen schon einmal von Rückenschmerzen betroffen.²) Mehr als die Hälfte dieser Menschen leidet fünf Jahre oder länger unter chronischen Schmerzen. Das Leiden ist weltweit verbreitet. Schätzungsweise sind 577 Millionen Menschen von Rückenproblemen betroffen, während 290 Millionen Menschen unter Nackenschmerzen leiden.

Ich weiß, dass diese Zahlen wenig Trost bieten. Auch wenn es vielen anderen ähnlich wie Ihnen geht, erleben nur Sie selbst Ihren

individuellen Schmerz. Sie allein müssen mit Ihrem Zustand zurechtkommen und versuchen, sich vom Schmerz möglichst wenig einschränken zu lassen. Vielleicht haben Sie vergessen, wie es sich anfühlt, sich mit einer flexiblen und geschmeidigen Wirbelsäule frei zu bewegen. Ein gesunder Rücken unterstützt eine schmerzfreie Bewegung. Wenn Ihre Wirbelsäule richtig ausgerichtet ist, verfügen Sie über die Flexibilität und Mobilität, die Sie für funktionelle Bewegungen benötigen, z. B. das Aufstehen aus dem Bett, Treppensteigen oder Bücken, um etwas aufzuheben. Ich habe dieses Buch geschrieben, um Ihnen zu helfen, Ihre Schmerzen zu bewältigen, Schübe abzufangen und künftige Schmerzzustände zu vermeiden.

»Watch Your Back« zeigt Ihnen, wie Rücken- und Nackenschmerzen entstehen und welche Möglichkeiten Sie haben, selbst Beschwerden zu lindern. Denn mein Programm geht über das Körperliche hinaus. Ich beschäftige mich auch mit Themen, die Sie vielleicht nie mit Ihren Rückenproblemen in Verbindung gebracht hätten. Vielleicht haben Sie schon bemerkt, dass Ihr Rücken Probleme macht, wenn Sie unter großem Stress stehen – aber wissen Sie auch, war-

um? Wissen Sie, wie Sie die Auswirkungen von Stress auf Ihren Rücken reduzieren können? Wie Sie akute Rückenschmerzen ohne Medikamente lindern können? Welche Lebensmittel und Vitamine entzündete Nerven und Muskeln beruhigen? Wie guter Schlaf zur Verbesserung Ihres Zustands beiträgt? Wie Sie Ihre Einstellung zu Ihrem beeinträchtigten Rücken ändern können, um sich von selbst auferlegten Einschränkungen zu befreien, die oft unnötig sind? Die Antworten auf diese und weitere Fragen finden Sie auf den folgenden Seiten. Mein Ziel ist es, Ihnen Abhilfe zu verschaffen, um Sie vor einer Operation zu bewahren, Ihre Schmerzen zu lindern und Sie vor Rückfällen zu schützen, sobald die Schmerzen abgeklungen sind. Darüber hinaus kann das Programm der Rehabilitation des Rückens nach einer Wirbelsäulenoperation dienen.

Das Buch ist in zwei Teile gegliedert. Im ersten Teil, in dem Sie sich gerade befinden, erfahren Sie alles, was Sie über Rücken- und Nackenschmerzen, ihre Auslöser und über die Anatomie der Wirbelsäule wissen müssen. Ich erkläre die Ursachen von Rückenschmerzen und zeige Ihnen, welche Kräfte, die Sie vielleicht gar nicht im Blick haben, Ihre Wirbelsäule zusätzlich belasten, wie z. B. die Körperhaltung, modische Entscheidungen, Übergewicht, sitzende Tätigkeiten und falsche Bewegungen. Abschließend folgt eine kurze Einführung in die Anatomie der Wirbelsäule und die physischen Ursachen von Rückenschmerzen.

Teil 2 gibt Ihnen die Werkzeuge an die Hand, die Sie brauchen, um gut für Ihren Rücken zu sorgen, wobei ich jeder der neun Strategien zur Linderung von Rückenschmerzen ein Kapitel widme. Ich erkläre die Bedeu-

tung jeder Strategie und gebe Ihnen klare Anweisungen, wie Sie sie in Ihrem Alltag umsetzen können. Eine aufrechte Haltung, eine tiefe Atmung, korrekte Belastung, kräftigende Übungen sowie solche für die Flexibilität der Wirbelsäule, gesunde Ernährung und erholsamer Schlaf sind die physischen Komponenten des Programms. Positives Denken und Gelassenheit durch Meditation bilden die psychologischen und emotionalen Pfeiler.

Die Strategien habe ich in zwei Tagesprogrammen zusammengefasst: eines für Frühaufsteher und eines für Nachteulen. Es gibt keine Lösung, die für alle passt. Wenn Sie regelmäßig lange aufbleiben und morgens nur schwer aus dem Bett kommen, stehen die Chancen schlecht, dass Sie nach dem Aufwachen ein kurzes Workout schaffen. Wenn Sie morgens voller Energie sind, gegen Ende des Tages nachlassen und früh ins Bett fallen, wäre ein Training vor dem Abendessen eine Herausforderung. Die beiden Programme berücksichtigen, wann Sie voraussichtlich die meiste Energie haben. Wenn Sie das richtige »Watch Your Back«-Programm für Ihren Biorhythmus befolgen, wird es Ihnen leichterfallen, es in Ihren Alltag einzubauen.

Natürlich können Sie Teile des Programms durchführen, wann immer es zu Ihrem Zeitplan oder Ihrer Stimmung passt. Wenn Sie einen stressigen Morgen haben, sollten Sie vielleicht in der Mittagspause meditieren, um wieder zur Ruhe zu kommen. Wenn Ihr Partner Sie kritisiert, brauchen Sie vielleicht sofort einen positiven Gedankenimpuls. Ich habe festgestellt, dass es einfacher ist, diese Praktiken zur Gewohnheit zu machen, wenn man einen regelmäßigen Zeitplan einhält und nicht mehr planen muss. Aber

Unvorhergesehenes passiert nun mal und Flexibilität ist wichtig. Ziel ist es, dann auf die Strategien zurückzugreifen, wenn Sie sie brauchen und wenn es gerade passt. So wird es für Sie am ehesten zur Gewohnheit werden.

Das Programm soll Ihr Bewusstsein dafür schärfen, was Ihre Wirbelsäule beeinflusst. Wenn Sie auf Ihren Rücken achten, werden Sie erkennen, dass das, was Sie denken, fühlen und tun, einen direkten Einfluss auf die Gesundheit Ihrer Wirbelsäule hat. Die neun Strategien meines Programms werden Ihnen helfen, die Verhaltensweisen zu ändern, die Rücken- und Nackenschmerzen begünstigen, und diese schädlichen Gewohnheiten durch einen Lebensstil zu ersetzen, der Ihre Schmerzen reduziert. Im letzten Kapitel gehe ich auf ergänzende Therapien wie Akupunktur, Yoga, Pilates und pflanzliche Heilmittel ein, die Sie dabei unterstützen können, Ihre Wirbelsäule gesund zu erhalten.

Hört sich das für Sie abschreckend an? Ich kann Ihnen versichern, dass es für viele meiner Patient*innen völlig selbstverständlich geworden ist, auf ihren Rücken zu achten. Ich habe festgestellt, dass die Leute nicht durchhalten, wenn ein Programm zu anspruchsvoll ist. Die gesamte tägliche Routine erfordert weniger als fünfzig Minuten pro Tag. Die gute Nachricht: Sie müssen sich nicht alles am Stück einplanen: Das Training selbst dauert nur zehn Minuten, während die Dehnübungen zwei oder drei Minuten in Anspruch nehmen. Viele Programminhalte, wie z. B. Dehnungen zur Korrektur der Körperhaltung, tiefes Atmen und Übungen zur positiven Einstellung, dauern nur zwei oder drei Minuten pro Übung und können überall

durchgeführt werden. Obwohl ich einen Zeitplan empfehle, können Sie diese einfachen Elemente zu jeder Tageszeit einbauen.

Vielleicht möchten Sie den Einstieg in das Programm erleichtern, indem Sie sich auf eine Strategie konzentrieren, die Ihren unmittelbaren Bedürfnissen entspricht. Wenn Sie unter großem Stress stehen, sollten Sie mit tiefer Atmung und achtsamer Meditation beginnen. Wenn Ihr Nacken und Ihre Schultern schmerzen, weil Sie den ganzen Tag am Computer arbeiten, dann sollten Sie herausfinden, wie Sie mit gezielten Dehnübungen die Verspannungen in Ihren Muskeln lösen und Ihre Schmerzen lindern können. Vielleicht haben Sie durch Ihre Rückenschmerzen Probleme, gut zu schlafen. Wenn Sie auf Ihren natürlichen Biorhythmus achten und Ihre Rituale vor dem Schlafengehen ändern, werden Sie bald schlafen wie ein Baby. Das Prinzip wird klar? Sobald eine einzelne Strategie für Sie funktioniert, werden Sie eine weitere ausprobieren wollen. Die neun Strategien ergänzen sich gegenseitig und ihre Wirkungen bauen aufeinander auf. Sie sollten sich nicht überfordert fühlen. Es braucht Engagement, um Dinge im eigenen Leben zu verändern. Sie sollten sich die Strategien in Ihrem eigenen Tempo erarbeiten. Wenn Sie konsequent sind, werden Sie mit der Zeit ganz automatisch auf Ihren Rücken achten. Die positiven Ergebnisse dieser Aufmerksamkeit werden Sie dazu ermutigen weiterzumachen.

Das Programm »Watch Your Back« ist ein Stufenprogramm. Sie können Ihre Maßnahmen erweitern oder intensivieren, wenn Ihre Motivation zunimmt. Nichts hält die Begeisterung für das Programm besser aufrecht als gute Ergebnisse. Wenn Ihre

Beschwerden und Schmerzen nachlassen oder ganz verschwinden, werden Sie die neun Strategien zu einem Teil Ihres Lebens machen, weil sie Ihnen helfen, Ihre Rückenprobleme zu überwinden. Ich weiß das aus

eigener Erfahrung. Ich habe die Begeisterung meiner Patient*innen gesehen, wenn sie die Auswirkungen spüren.

Verabschieden Sie sich von Schmerzmitteln

» Jennifer, Ende 20, Fachkraft in einem Zentrum für Autismus, erlitt eine Rückenverletzung, als sie mit einem 90 Kilo schweren behinderten Schüler arbeitete, der seine eigenen Kräfte falsch einschätzte. Sie verletzte sich so schwer am Rücken, dass sie operiert werden musste. Frustriert und deprimiert kam sie nach einer erfolglosen Wirbelsäulenversteifung zu mir. Ihre lähmenden Schmerzen waren immer noch da. Da sie nicht in der Lage war, grundlegende tägliche Aufgaben zu erledigen, war sie auf ihren Mann angewiesen, der von Körperpflege bis Hausarbeit alles für sie übernahm. Sie lag im Bett und konnte sich nicht bewegen. Sie nahm an Gewicht zu, was ihr zusätzlich schwer zu schaffen machte.

Bevor sie mich aufsuchte, konsultierte sie eine Reihe von Ärzten, die ihr einen Cocktail aus verschreibungspflichtigen Medikamenten verordneten; unter anderem Vicodin und Muskelrelaxantien, Standardmedikationen für solche Beschwerden. Tatsächlich entfallen 70 Prozent der in den Vereinigten Staaten verschriebenen Opiode auf Patient*innen mit chronischen Schmerzen.

Schon bald entwickelte Jennifer eine Opioidabhängigkeit. Die Medikamente halfen ihr nicht. Ihr Zustand verschlechterte sich zusehends, sie konnte sich kaum noch bewegen. Als sie neben der Medikamentenabhängigkeit zusätzlich zu trinken begann, erkannte sie, dass sie einen Ausweg aus dem Teufelskreis finden musste, in den sie geraten war.

Sie ging mit einer Einkaufstüte voller Medikamente und einer großen Flasche Wodka in die Praxis ihres Arztes und sagte ihm, dass sie mit beidem fertig sei. Anschließend versuchte sie, ihre Schmerzen selbst in den Griff zu bekommen – ohne Erfolg. Sie kam zu mir in die Praxis. Sie hatte von meinem ganzheitlichen Behandlungsansatz gehört. Ich stellte ihr das Programm »Watch Your Back« vor. Da sie stark übergewichtig war, bestand das erste Ziel darin, etwa 13 Kilo abzunehmen. Das Übergewicht konzentrierte sich vor allem auf ihre Körpermitte. Ihr Taillenumfang betrug 91 Zentimeter, sodass mehr als 18 Kilo ihre Wirbelsäule zusätzlich belasteten. Zum Vergleich: 19 Kilo entsprechen 19 Liter-Getränkeflaschen oder einem SUV-Reifen. Stellen Sie sich vor, was das für die Wirbelsäule bedeutet.

Ich ermutigte sie, ein halbes bis ganzes Kilo pro Woche abzunehmen, so würde sie ihr Ziel in sechs bis zwölf Monaten erreichen. Sie begann eine schmerzlindernde und entzündungshemmende Diät und verlor an Gewicht. Sie wurde aktiver, unternahm kurze Spaziergänge und machte Yoga. Am Ende des Jahres hatte sie ihr Zielgewicht erreicht.

Die Ergebnisse waren lebensverändernd. Die Verbesserungen, die sich einstellten, erleichterten ihr eine positive Lebenseinstellung und gaben ihr Vertrauen in ihre Fähigkeit, ihre Schmerzen zu bewältigen. Dann konnten wir einige andere Aspekte des Programms »Watch Your Back« in ihr Leben integrieren: Ich riet ihr, sich bei der Arbeit achtsam zu bewegen und sich so zu beugen, drehen, zu heben und nach Dingen zu greifen, dass die Belastung der Wirbelsäule möglichst gering war. Wir entwickelten ein Bewegungsprogramm, das aus Gehen, Schwimmen und Radeln auf einem Heimtrainer bestand.

Mit der Zeit konnte ich ihre Medikation so anpassen, dass ihre Schmerzen ohne Opioide beherrschbar waren. Schon bald kam sie ohne Betäubungsmittel zurecht und konnte ihre Ausbildung zur Verhaltenstherapeutin wieder aufnehmen.

Genau wie Jennifer haben viele andere Patientinnen und Patient*innen die Strategien des Programms erfolgreich und ohne große Probleme in ihr tägliches Leben integriert. Von der Teenagerin, deren schwerer Rucksack ihre Wirbelsäule belastete, über den Geschäftsmann, dessen lange Flugreisen und kohlenhydratreiches Essen seine Wirbelsäulengesundheit strapazierten; von der jungen Mutter, deren Rückenprobleme in

der Schwangerschaft begannen und sich verstärkten, als sie ihr wachsendes Baby auf der Hüfte trug, bis zu dem Postangestellten, der den ganzen Tag über schwere Pakete schleppte – dies sind nur einige Beispiele von Menschen, die davon profitiert haben, auf ihren Rücken zu achten.

Ich möchte dazu beitragen, dass auch Ihre Geschichte zu einer Erfolgsgeschichte wird.

Der schmerzende Rücken

Sehen wir uns das Phänomen Rückenschmerzen genauer an – denn es gibt da einen großen »Artenreichtum«.

Meine Patient*innen beschreiben ihre Rückenschmerzen sehr unterschiedlich. Auf einer Skala von leicht bis schwer berichten sie über Empfindungen wie schmerzhaft, brennend, stechend, pochend, kribbelnd, scharf, dumpf, konstant, tief, klar begrenzt, vage, lästig, nagend, schwächend, abscheulich, anhaltend, quälend, betäubend, versteifend, lähmend, quälend. Menschen empfinden Schmerzen auf sehr unterschiedliche Weise.

Rückenschmerzen können blitzschnell auftreten oder sich mit der Zeit entwickeln. Die Schmerzen können kommen und gehen oder konstant bleiben. Wiederkehrende Bewegungen können zu Schmerzen führen, die sich langsam entwickeln und mit der Zeit immer stärker werden. Bei einer Bandscheibenerkrankung kann es hin und wieder zu Schüben kommen, die immer heftiger werden können. Eine Verletzung durch das Heben eines schweren Gegenstandes, durch Verdrehen oder Beugen in die falsche Richtung oder durch eine plötzliche, ruckartige Bewegung kann sofortige, akute Schmerzen verursachen. Manchmal entwickeln oder verschlimmern sich die Schmerzen erst Stunden oder Tage nach einem Unfall oder einer Verletzung.

Schmerzen schränken die Betroffenen in vielerlei Hinsicht ein – egal, ob sie ihre Enkelkinder abholen, Tennis spielen, ein Staudenbeet anlegen oder die Nacht durchtanzen möchten. Wenn der Schmerz selbst alltägliche Dinge erschwert, wie z. B. die Schuhe zu binden, Einkäufe zu tragen oder dem Hund einen Ball zuzuwerfen, kann das die Lebensfreude stark beeinträchtigen. Die emotionale Komponente von Schmerzen, insbesondere von chronischen Schmerzen, darf nicht unterschätzt werden. Das Gefühl der Einschränkung kann sehr demoralisierend sein. Es kann schwerfallen, sich neben den Schmerzen auf etwas anderes zu konzentrieren, wodurch das Leiden nur noch verstärkt wird.

Die Bezeichnungen »akut« und »chronisch« beziehen sich darauf, wie der Schmerz beginnt und wie lange er anhält. Akute Rückenschmerzen werden häufig durch eine klar identifizierbare Verletzung verursacht. Die plötzlichen, starken Schmerzen können innerhalb weniger Tage abklingen, aber sie können auch bis zu sechs Wochen anhalten. Ein erster akuter Anfall kann so intensiv sein, dass die Betroffenen sofort einen Arzt aufsuchen. Wie Sie auf den folgenden Seiten erfahren werden, lernen meine Patient*in-

nen mit der Zeit, mit akuten Anfällen umzugehen. Im Gegensatz zu einem plötzlichen Schmerzschock, bei dem man sich am liebsten flach auf den Rücken legen möchte, entwickeln sich chronische Schmerzen in der Regel im Laufe der Zeit, können aber immer schlimmer werden. Ein Schmerz gilt als chronisch, wenn er mindestens drei Monate andauert oder über einen Zeitraum von sechs Monaten mit Unterbrechungen auftritt. Chronische Schmerzen haben nicht immer eine erkennbare Ursache.

Ständige Schmerzen zu haben, ohne zu wissen, warum, kann die Lebensqualität stark beeinträchtigen. Ich habe das viel zu oft miterlebt. Wenn der Schmerz Sie daran hindert, Dinge zu tun, die Ihnen Freude bereiten, z. B. weite Strecken zu fahren, um Freunde und Familie zu besuchen, Fußball zu spielen oder auch nur daran zu denken, lange im Kinossessel zu sitzen, um einen Film anzusehen, kann ein Gefühl von Verlust und Benachteiligung entstehen, das zu Frustration und Niedergeschlagenheit führt. Durch die Angst, die Schmerzen zu verschlimmern, schränken Sie Ihre Aktivitäten möglicherweise weiter ein, was Ihren Leidensdruck nur noch verstärkt. Ich habe allzu oft erlebt, dass chronische Rückenschmerzen erhebliche emotionale Auswirkungen auf meine Patient*innen hatten.

Die Erfahrungen aus meiner Praxis haben mich dazu veranlasst, ein besonderes Augenmerk auf die psychologischen Auswirkungen von Rückenproblemen zu legen und Wege zu finden, sowohl den Geist als auch den Körper zu behandeln. Ich möchte, dass Sie Ihre Schmerzen in den Griff bekommen, anstatt sich von ihnen beherrschen zu lassen. Das Programm »Watch Your Back« befasst sich auch mit den emotionalen

und psychologischen Problemen, die Ihre Schmerzen verstärken und Ihre Heilung behindern können.

Ich nehme diese emotionale Komponente auf, um Patient*innen bei der Bewältigung und Reduzierung ihrer Schmerzen zu helfen. Eine genauere Betrachtung von akuten und chronischen Schmerzen soll Ihnen dabei helfen, Ihre Rückenschmerzen einzuordnen und mit ihnen umzugehen.

Akute Rückenschmerzen

Akute Rückenschmerzen, die plötzlich auftreten, sind in der Regel stark und von kurzer Dauer. Ein akuter Schub dauert zwischen einigen Tagen und sechs Wochen. Die meisten akuten Rückenschmerzen sind auf eine Muskelverletzung, eine Zerrung oder eine Verletzung der Weichteile zurückzuführen, die die untere Wirbelsäule oder den Nacken stützen. Schweres Heben und sich wiederholende Bewegungen können eine zu starke Belastung auf den Rücken oder die Nackenmuskulatur ausüben. Die Muskelfasern werden zu stark gedehnt und können reißen. Werden Weichteile verletzt, löst der Körper eine Entzündungsreaktion aus, um den Schaden zu beheben. Auf die Mechanismen einer Entzündungsreaktion werde ich im Detail noch im Kapitel »Die Architektur und Lebensdauer der Wirbelsäule« (s. S. 42) eingehen. Durch die Entzündung schwillt das geschädigte Gewebe an, was zu Schmerzen führt. Die betroffenen Muskeln können sich verkrampfen oder steif werden. Die Schmerzen können von der Wirbelsäule bis zum Gesäß, zu den Oberschenkeln oder zu den Knien ausstrahlen. Manchmal ist den Betroffenen nicht klar, dass eine Rückenverletzung oder ein Rückenproblem die Ursache

Wann Sie zum Arzt gehen sollten

Starke akute Schmerzen können beängstigend sein. Viele Menschen gehen sofort zum Arzt, um eine Diagnose zu erhalten und sich beraten zu lassen. Obwohl ein akuter Schmerzanfall beunruhigend sein kann, sind starke Schmerzen nicht immer ein Anzeichen dafür, dass etwas ernsthaft nicht stimmt. Akute Rückenschmerzen verschwinden in der Regel von selbst. Nach dem ersten Mal lernen die meisten Menschen, abzuwarten, bis der Schmerz nachlässt. Tatsächlich erfordern Rückenschmerzen nur selten eine sofortige ärztliche Behandlung. Sie sollten Ihren Arzt aufsuchen, wenn:

- ein Kind über Rückenschmerzen klagt.
- Sie zunehmend stärkere Schmerzen oder Schwäche in den Beinen verspüren.
- der Schmerz unerbittlich ist oder sich verstärkt.
- der Schmerz Ihren Schlaf stört.
- Sie nicht mehr aufrecht stehen können.
- Sie Fieber haben.
- Sie an Übelkeit leiden.
- Sie die Kontrolle über Ihre Blase oder Ihren Stuhlgang verlieren.

Sollten Sie eines dieser Symptome feststellen, empfehle ich Ihnen, einen Arzt aufzusuchen.

für Schmerzen im Knie ist. Richtig behandelt, verschwinden die Schmerzen zum Großteil, wenn nicht sogar komplett.

Die schlechte Nachricht ist, dass 20 Prozent der Menschen, die unter akuten Rückenschmerzen leiden, chronische Schmerzen mit anhaltenden Symptomen entwickeln, die ein Jahr lang andauern. Bei einigen werden die Rückenschmerzen dauerhaft und zu einer Behinderung. Wenn Sie sich nach einem akuten Schub an das Programm »Watch Your Back« halten, können Sie dies vermeiden und chronischen Rückenschmerzen entgehen.

Akuter Schmerz: Vermeiden Sie Bücken, Heben, Drehen und Streckbewegungen

Eine akute Episode von Rückenschmerzen ist intensiv und schwer zu vergessen. Vielleicht hat Sie der stechende Schmerz, den Sie verspüren, völlig »geplättet«. Manche

Menschen legen sich dann ins Bett, um ihren Körper zu schonen. Auch wenn Bewegung vermutlich das Letzte ist, woran Sie denken, ist ausgedehnte Bettruhe nicht die Lösung. Eine Studie ergab, dass Patient*innen, die jegliche Aktivität vermieden, um sich zu erholen, mehr Schmerzen hatten und langsamer genesen als die, die ihre Aktivitäten anpassten. Wenn Sie nach einer kurzen Ruhepause aktiv bleiben und dabei Bewegungen vermeiden, die Ihre Rückenschmerzen auslösen oder verstärken, werden Sie sich schneller erholen. Indem Sie Ihre körperlichen Grenzen allmählich erweitern, fördern Sie die für die Heilung notwendige Durchblutung und setzen Endorphine, die natürlichen Schmerzmittel Ihres Körpers, frei.

Was tun bei akuten Rückenschmerzen?

Wenn Sie einen plötzlichen Schmerz verspüren und denken, dass Sie sich den Rücken verrenkt haben, halten Sie inne, egal, was Sie