

## Rückenschmerzen?

Eine Information Ihres Arztes und Ihrer AOK

Weitere Informationen zum Thema auf [aok-rueckenaktiv.de](http://aok-rueckenaktiv.de)

### Die beste Behandlung können Sie selbst durchführen: Bleiben Sie in Bewegung!

- Um wieder in Schwung zu kommen, können Sie anfangs ein Schmerzmittel einnehmen. Dies sollten Sie mit Ihrem Arzt besprechen.
- Wärme ist eine Wohltat für Ihren Rücken – besonders in der kalten Jahreszeit. Wärmflasche, Körnerkissen und Co. eignen sich hier gut.
- Körperliche Bewegung lindert die Beschwerden und verursacht keine Schäden.
- Versuchen Sie, Ihre gewohnten Tätigkeiten möglichst schnell wieder aufzunehmen.
- Treiben Sie Sport. So stärken Sie Ihren Rücken.
- Lassen Sie das Auto für kürzere Strecken stehen und gehen Sie zu Fuß oder fahren Sie mit dem Rad. Nutzen Sie anstelle des Fahrstuhls häufiger die Treppe.
- Ihrem körperlichen Zustand angemessenes Walken, Schwimmen oder Radfahren trainiert die Muskulatur und stärkt dadurch Ihren Rücken. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, welche Sportart bzw. welches Leistungsniveau für Sie das richtige ist.
- Langes Sitzen belastet Ihren Rücken. Wechseln Sie öfter die Position, stehen Sie zwischendurch auf, strecken Sie sich oder gehen Sie ein paar Schritte.

### Wie können Sie vorsorgen?

- Tragen und heben Sie nicht mit gebeugtem, sondern mit geradem Rücken.
- Gehen Sie beim Herunter- und Vorbeugen in die Knie, so entlasten Sie Ihren Rücken.
- Vermeiden Sie generell einseitige Belastungen, versuchen Sie das Gewicht gleichmäßig zu verteilen.
- Verharren Sie nie länger als 30 Minuten in derselben Position, Bewegung trägt zur Entspannung der Muskeln bei.
- Benutzen Sie einen Stuhl mit gerader oder leicht nach vorn geneigter Sitzfläche. Die Rückenlehne sollte leicht nach hinten geneigt sein.
- Versuchen Sie vorhandenes Übergewicht loszuwerden. Jedes Kilo zu viel belastet Ihren Rücken.
- Achten Sie auf Pausen.
- Lernen Sie eine Entspannungsmethode (QiGong, Yoga, progressive Muskelrelaxation [kurz: PMR] nach Jacobsen).
- Empfehlenswert ist regelmäßige Bewegung in einer Sportgruppe oder in einem Fitnessstudio.
- Nutzen Sie das Angebot von Präventionskursen der AOK, denn Vorbeugen ist besser als Heilen!

Weitere Informationen erhalten Sie auch im AOK-Servicezentrum oder auf → [aok.de](http://aok.de)

Und für AOK-Versicherte kostenfrei: Das individuelle Trainingsprogramm „Rückenaktiv“, entwickelt vom Sportwissenschaftler Prof. Klaus Pfeifer, Universität Erlangen → [aok.de/rueckenaktiv](http://aok.de/rueckenaktiv)

**Hinweis:** Die Verwendung der männlichen Form soll den Lesefluss erleichtern.  
Die Angaben in diesem Infoblatt beziehen sich aber immer auf alle Geschlechter.