

Zehn Tipps zur Rückengesundheit

Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen

Treiben Sie regelmäßig gesunden Sport

Die beste Sitzposition ist Ihre nächste

Vermeiden Sie Dauerstress



Heben und tragen Sie rückenfreundlich

Kräftige Muskeln sind wichtig

Bleiben Sie in Bewegung

Bandscheiben leben von Bewegung

Pflegen Sie einen gesunden Lebensstil

Denken Sie positiv

... und nach der Reha

- Physikalische Therapie*
 - Physiotherapie
 - Massage
 - Medizinische Trainingstherapie (MTT)
 - Gruppen-Therapie

- Sport/Bewegung für Ihren körperlichen und seelischen Ausgleich
- Alltag rückenfreundlich gestalten
- Soziale Kontakte pflegen

... für Wiedereingliederung ins Berufsleben

- IRENA (Intensivierte REhabilitations NACHsorge)*
 - 6 Monate
 - 1-2 Termine pro Woche
 - Rückengruppe
 - Bewegungsbad Wirbelsäule
 - Medizinische Trainingstherapie (MTT)
- ASP (Ambulantes StabilisierungsProgramm)*
 - Bis zu 12 Monate
 - Rückengruppe
 - Bewegungsbad Wirbelsäule
 - Medizinische Trainingstherapie (MTT)

* auch bei uns im Haus möglich



Anfahrt mit dem Auto:

Bad Urach liegt am Fuße der Schwäbischen Alb im Ermstal, 45 km von der Landeshauptstadt Stuttgart entfernt. Gut erreichbar über die A8 aus Fahrtrichtung Karlsruhe (Ausfahrt Wendlingen), aus Fahrtrichtung München (Ausfahrt Merklingen), über die A81 aus Fahrtrichtung Singen (Ausfahrt Rottenburg).

An der B28 gelegen, ist eine gute Anbindung an Tübingen (25 km), Reutlingen (20 km) und Ulm (60 km) gegeben.



 **Fachkliniken Hohenurach**

 **Fachkliniken Hohenurach**

Fachkliniken für Physikalische Medizin und Medizinische Rehabilitation

Immanuel-Kant-Straße 33
72574 Bad Urach

Telefon 0 71 25 - 151 - 01
Telefax 0 71 25 - 151 - 1106

info@fachkliniken-hohenurach.de
www.fachkliniken-hohenurach.de

Im Verbund der m&i-Klinikgruppe Enzensberg
In Kooperation mit der Eberhard Karls Universität Tübingen

KHU 2.500/7 2012

Die neue aktive Rückenschule

Mit uns neue Kräfte entdecken.

Liebe Patientin, lieber Patient,

dieser Leitfaden soll Sie als Gedankenstütze zu Hause begleiten.

In der **aktiven neuen Rückenschule** lernen Sie zunächst Ihren Rücken besser kennen: Wir erarbeiten grundlegendes Wissen zum Aufbau der Wirbelsäule und setzen dies gleich in praktischen Übungen zur Körperwahrnehmung um.

Neben aktivem Erlernen von rückenfreundlichem Verhalten überlegen wir uns gemeinsam Alternativen zur individuellen Gestaltung Ihres Alltags: Der typische Sitzkreislauf Frühstück - Auto - Bürostuhl - Abendessen - Sofa kann somit möglichst oft unterbrochen werden.

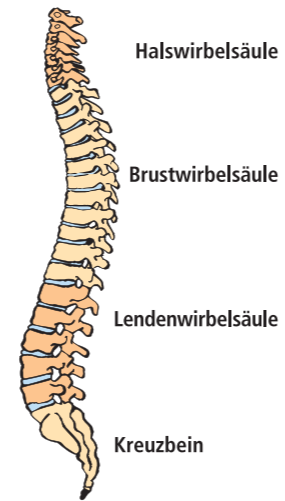
Die Freude an Bewegung soll dabei im Vordergrund stehen.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei der Umsetzung.

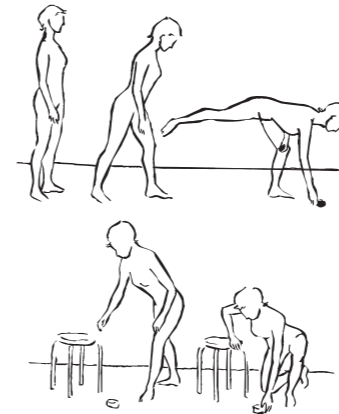
Bleiben Sie in Bewegung!

Ihr Rückenschul-Team
der Fachkliniken Hohenurach

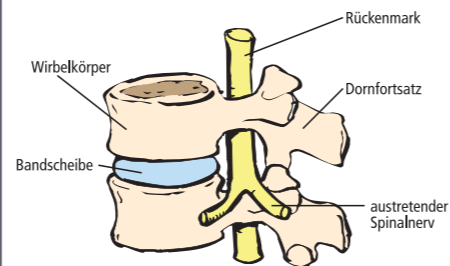
DIE WIRBELSÄULE



AUFHEBEN LEICHTER GEGENSTÄNDE



AUFBAU EINES WIRBELS



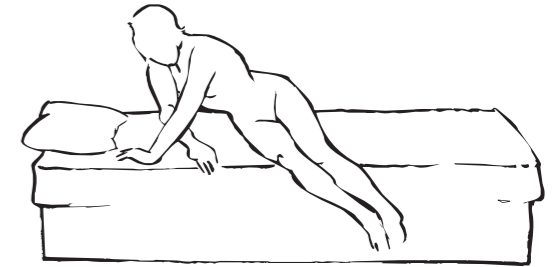
AUFHEBEN SCHWERER GEGENSTÄNDE



Worauf kommt es an:

- Wirbelsäule gestreckt halten
- Aus den Hüftgelenken heraus bewegen
- Lasten nahe zu sich heranholen und nahe am Körper halten
- Nicht zuviel auf einmal heben
- Lasten gut verteilen

RÜCKENFREUNDLICHES AUFSTEHEN/HINLEGEN ÜBER DIE SEITENLAGE



EINE FÜR SIE PASSENDE MATRATZE UND LATTENROST SIND GRUNDLAGE FÜR EINEN ERHOLSAMEN SCHLAF

