

Chronische Rückenschmerzen

Tipps Nr.
053

Was kann ich selbst tun?



Von chronischen Schmerzen spricht man, wenn der Schmerz länger als 6 Monate anhält. Es handelt sich um einen Schmerz, welcher seine eigentliche Funktion als Alarmsignal verliert und einen selbständigen Krankheitswert erhält. An erster Stelle stehen dabei Rückenleiden, gefolgt von Kopf- und Nackenschmerzen.

Wichtig ist, dass man bei Schmerzen nicht zuwartet sondern rasch zum Arzt geht!

Laut Statistik vergehen bis dahin oft 3 bis 4 Wochen, doch je früher man einen Spezialisten aufsucht, umso besser sind die Heilungschancen.

Hüten Sie sich vor Selbstmedikation - rezeptfreie Medikamente sind nicht frei von Nebenwirkungen!

UNSERE TIPPS FÜR SIE:

- Bleiben Sie aktiv und bauen Sie Bewegung wie Spazieren gehen oder Nordic walken in den Alltag ein. Respektieren Sie aber Ihre körperlichen Grenzen und passen Sie sich der eingeschränkten Leistungsfähigkeit an.
- Hobbys, die eine hohe Konzentration erfordern - wie Lesen, Malen oder das Spielen eines Musikinstruments - lenken von Schmerzen ab und wirken positiv auf die Psyche.
- Versuchen Sie Stress durch Entspannungsübungen abzubauen - das tut auch dem Rücken gut!